Федеральное государственное бюджетное учреждение
профессиональная образовательная организация
«БРЯНСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧИЛИЩЕ (КОЛЛЕДЖ)
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»

в VI очно-заочной научно-практической конференции

Физическая культура и образование. «Развитие массового спорта в регионах. Адаптивная физическая культура и спорт»

Брянск, 2026

ББК:
С

Солонкин А.А., Моисеев А.Н.Турлакова Е.С.
Материалы VI очно-заочной научно-практической конференции Физическая культура и образование. «Развитие массового спорта в регионах. Адаптивная физическая культура и спорт» / А.А. Солонкин, А.Н. Моисеев, Турлакова Е.С.. - Брянск: ООО «Полиграм-Плюс», 2026. - 482 с.

ISBN

Материалы VI очно-заочной научно-практической конференции Физическая культура и образование. «Развитие массового спорта в регионах. Адаптивная физическая культура и спорт» включают статьи по обмену опытом организации образовательной и спортивной деятельности в УОР, колледжах, техникумах физической культуры; применения дистанционных технологий в деятельности учебных заведений спортивной направленности; организации экспериментальной (инновационной) деятельности в сфере физической культуры и спорта. Представлены исследования, посвященные комплексному контролю как неотъемлемой составляющей спортивной подготовки. Рассмотрены психолого-педагогические проблемы физической культуры и спорта, медико-биологические аспекты спортивной подготовки, приоритеты развития адаптивной физической культуры и спорта и адаптивного спорта в современных условиях.

Сборник адресован руководителям спортивных организаций, тренерам, преподавателям УОР, колледжей, техникумов физической культуры, студентам, аспирантам и другим специалистам в области физической культуры и спорта, а также всем лицам, интересующимся современными проблемами физического воспитания и образования.

Ответственность за содержание статей несут авторы.

ISBN

© ФГБУ ПОО «Брянское государственное училище (колледж) олимпийского резерва», 2026
© Коллектив авторов, 2026
© ООО «Полиграм-Плюс», 2026

СОДЕРЖАНИЕ

ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В УОР, КОЛЛЕДЖАХ, ТЕХНИКУМАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Андреева Н.Н. Портфолио достижений студента как средство мотивации профессиональной подготовки в образовательном учреждении СПО.....16
*Арутюнян К.Д.,Донцов В.В., Ледяев А.С.*Мотивация студентов училища олимпийского резерва к изучению предметов естественного цикла.....20
Борисова У.А., Донцов В. В., Коноплёва С. Н. Проблемы адаптации первокурсников к режиму училища олимпийского резерва.....23
*Донцова М. Ю., Анисова М.Ю.*Влияние комплекса упражнений на скоростно-силовые показатели спринтеров 11-13 лет.....26
Дрюханов И.А., Горкун М.И., Шуманский И.И. Пожаробзопасность объектов спорта.....29
Железнякова Л.А. Типология детей по психофизическим особенностям как методологическая основа отбора в волейбольные группы начальной подготовки 32
*Железнякова О.А.*Организация волейбольных секций в общеобразовательных школах как база для подготовки кадров в училища олимпийского резерва 36
Жуков М.В., Сычёва К.С. Формирование профессиональных компетенций у студентов средних профессиональных учебных заведений физкультурно-спортивной направленности.....39
*Загртдинова Л.Р.*Информационно – коммуникативные средства для управления тренировочным процессом.....42

Зайнулина А.Р. Использование цифровых образовательных ресурсов в обучении английскому языку студентов-спортсменов 45
Замчевская Е.С.,Кунгуров Я. Д. Формирование мотивации обучающихся к занятиям хоккеем в условиях дополнительного образования.....48
Зятенков Б. Д., Пантюхова Т.О. Развитие технической подготовленности у юношей 16-18 лет, занимающихся футболом....52
Кондратьева О.В., Дулова О.В., Говорина Н.А. Подготовка студентов к деятельности спортивных волонтеров 56
Кудрявцев Н.А. Развитие спортивного движения профессиональных образовательных организаций республики Марий Эл.....59
Петелина А.В., Донцов В.В., Коростелева В.С. Роль куратора (классного руководителя) в воспитании спортсменов в училище олимпийского резерва.....63
Поцелуева А.И. Обеспечение удаленного доступа к электронным ресурсам для студентов УОР Орловской области, находящихся на учебно-тренировочных сборах (УТС) и соревнованиях 66
Рябинин П.С. Организация учебно-воспитательного процесса, повышение эффективности учебных занятий, внедрение в учебный процесс передовых методик обучения.....69
*Сергиенко Н.И.*Отношение студентов РОУОР к профессиональной деятельности: тенденции изменений.....72
Сова С.А., Крестников В.М., Чернышов С.М. Пожаробезопасность спортивных объектов.....76
Яковлев А.В., Куликова Т.М. Практический опыт оценки уровня ключевых профессиональных компетенций студентов ОГБПОУ УСУТ 80
Яковлев А.В., Куликова Т.М. Перспективы сетевого взаимодействия организаций СПО и училищ олимпийского резерва при реализации проекта «Профессионалитет» 83

Экспериментальная деятельность в сфере физической культуры и спорта

*Абдуллина А.А., Искаков Ф.А.*Система отбора детей в спортивную секцию……...…88
*Антипина Е.Ю.*Применение дриблинга при совершенствовании техники владения мячом у футболистов на этапе спортивной специализации 91
*Артышко С.В., Жилин М.А.*Интегральная оценка физической работоспособности как основа сопряженного развития физических качеств и тактических умений тхэквондистов 11–14 лет 93
Артышко С.В., Жилин М.О. Эффективность экспериментальной методики сопряженного развития специальных физических качеств и тактических умений тхэквондистов 11–14 лет……...96
Булгаков Н.К.,Хитрик Н.А.,Зыбин М.Ю.,Митяков С.А. Экспериментальная методика совершенствования специальной выносливости гребцов на шлюпках в Черноморском высшем военно-морском училище……...100
*Виноградов Р.А., Ковтун Н.В.*Сравнительный анализ физической подготовленности подростков, занимающихся разными видами спорта и не занимающихся спортом.....103
*Греков М.В., Третьякова А.Е.*Динамика показателей быстроты у юношей 16-18 лет, занимающихся футболом 107
Долгая Д.Д., Величко В.И. Влияние комплексов упражнений на динамику показателей гибкости у самбисток……110
*Егорова М.А.*Влияние комплекса дыхательных упражнений на психоэмоциональный статус спортсменов-спринтеров в предстартовый период.....118
Железнякова Т.А. Использование волейбольных технологий для подготовки учащихся к выполнению нормативов ВФСК ГТО 122
Зобкова Е. А., Федоров В. А., Куркина Д.В., Лохматова Т.В.

Соответствие показателей физической подготовленности лыжников-гонщиков старших разрядов федеральному стандарту спортивной подготовки по лыжным гонкам 125
*Зобкова Е. А.,Федоров В. А.,Солонкин А.А.*Применение аппартано-программного комплекса для проведения оперативного контроля за состоянием физической и функциональной подготовленности спортсменов ФГБУ ПОО БГУОР 128
*Зобкова Е. А.,Федоров В. А.,Чередниченко Ю.Р.*Влияние статодинамических упражнений на проявление скоростно-силовых качеств лыжников-гонщиков спринтеров.....133
*Золотов Е.Н., Родин А.В.*Экспериментальная деятельность в хоккее с шайбой на примере внедрения нервно-мышечной тренировки у хоккеистов 11–15 лет 137
Искаков Ф. А., Кобзев А.А. Методика идеомоторной тренировки спортсменов в стендовой стрельбе.....140
Конюхов А.М., Полянский В.П. Повышение мотивации для занятий академической греблей (на примере Приднестровской Молдавской республике).....144
Лихачев М. С., Закирова Д.Б. Экспериментальная деятельность в сфере профессионального плавания, как метод улучшения тренировочного процесса и физических показателей спортсмена.....148
*Лозовая М.А.,Караваева В.Н.*Фитнес-трекеры и smart-часы как инструмент данных: влияние мониторинга пульса, сна и активности на тренировочный процесс.....151
Мешков М.А., Ходотова М.И. Анализ биомеханических параметров техники спринтерского бега……..154
*Милова В.А., Беляева Е.Г.*Инновации в сфере физической культуры и спорта 158
*Митяков С.А., Балакин Ю.Н.*Экспериментальное обоснование методики воспитания специальной выносливости у старших школьников в секции спортивного ориентирования.....162
*Митяков С.А., Таран В.С.*Специальная выносливость в спортивном

ориентировании: структура, возрастные особенности и принципы воспитания у старших школьников.....166
Муравьев Ю.А. Применение технологий искусственного интеллекта в современной системе спортивной подготовки.....169
*Нестеров Р.Г., Солонкин А.А.,Кошечкина И.Н.*Сравнительный анализ специальной выносливости дзюдоистов 10-12 лет с учётом гендерных различий.....172
*Попов Д. С., Полянский В. П.*Проблемные аспекты реализации тренировочной нагрузки в пауэрлифтинге.....177
Прохорова Ю.Е. Ролевые игры на английском языке как инструмент формирования коммуникативной компетенции и уверенности у спортсменов: методический аспект.....180
Рассадина М.А., В.В. Томилов, Томилова Ю.А. Совершенствование физической подготовки баскетболистов 16-18 лет на этапе спортивного совершенствования.....184
Ржанов А.А. Исследование психомоторных реакций юных спортсменов в возрасте 11–12 лет.....188
*Семёнова О.О., Соколова А.О.*Влияния биоритмов на спортивные достижения.....191
Сергеева М. Р., Хмелёва Е. П. Развитие координационных способностей самбистов 10-11 лет с использованием сибирского борда.....195
Сергияков С.В., Щетинина Е. В., *Карелина В. В.*Игровые технологии в физическом воспитании детей младшего школьного возраста: проект «Нейроигротека».....200
Ткаченко Я.В.,Шуткин С.Н. Подготовка спортивного резерва.....203
Фещенко А. Л., Тихонова И.В. Сравнение показателей физической подготовленности детей, занимающихся спортивной борьбой и гимнастикой в группах начальной подготовки.....206
Ховаев Е. Д., Колесников А.И. Методика совершенствования техники передачи мяча двумя руками сверху посредством комплекса специальных упражнений.....212

*Холин Д.С., Никитина В.С.*Развитие скоростно-силовых способностей самбистов на этапе спортивного совершенствования…….215
Чебан Т.Н., Бевз В.Ю. Физическая подготовленность гандболисток 14-16 лет в учебно-тренировочном процессе 220
Чебан Т.Н., Гадевич Р.Р. Формирование специальной выносливости юношей 15-17 лет, занимающихся футболам с помощью эластичной лентой 223
Шакамалов Г.М. Эффективность применения специально-беговых упражнений в обучении разбегу при выполнении опорного прыжка 227
Шилкина К.Д., Филатов К.В. Динамика физической подготовленности баскетболисток сборной училища олимпийского резерва.....229

Особенности преподавания теоретических дисциплин в образовательных учреждениях физкультурно-спортивной направленности

*Алази И.Ю., Чечевицына Л.В.*Метод кластеров как эффективная методика развития критического мышления на учебных занятиях в системе СПО 235
*Алексеева Е.С.*Особенности преподавания английского языка в образовательных учреждениях физкультурно-спортивной направленности. 237
*Беткузин Б.Р.*Использование кейс-технологий при преподавании теории и методики физической культуры 240
Борзых С.Э., Кулинченко И.В., Крестников В.М. Актуальные проблемы учебно-тренировочного процесса.....243
Высоцкая Л.В. Преподавание теоретических дисциплин в физкультурных учреждениях.....245
*Кошелева Е.С.*Специфика организации образовательного процесса по

теоретическим дисциплинам в училище олимпийского резерва Орловской области.....247
*Минькова К. А.*Особенности подготовки студентов училищ олимпийского резерва к реализации эффективных антидопинговых программ в профессиональной деятельности 251
*Мокина Е.С.*Психологическое просвещение как способ повышения эффективности трудовой деятельности специалистов в области физической культуры и спорта.....255
*Чечевицына Л.В., Алази И.Ю.*Применение модульного обучения на учебных занятиях общеобразовательного цикла в системе СПО 258
Щербаков Е.В.,Тимошилов А.В., Казаков Р.Ю. Физическая культура в современной системе образования.....262

Психолого-педагогические и социальные проблемы физической культуры и спорта

Алехина А.А. Никонова Д.В. Спиридонова М.А. Донцов В.В., Данилочкин А.Е. Повышение мотивации к занятиям по физической культуре у студентов технических специальностей 267
*Васин А.А., Леонтьева Н.С.,Мельников В.В.*Трансформационные тенденции конкурентной политики в массовом спорте (на примере китайских марафонов): анализ 2024-2025 гг. 272
*Захарченко А.С., Ковтун Н.В.*Идеомоторный метод психосаморегуляции юных спортсменов на этапе начального обучения в дзюдо 276
*Конашков И.С.*Сравнительный анализ психологических особенностей игроков защитного и атакующего стилей в настольном теннисе 280
Кремнева Е.Ю., Крошева Е.А., Желтов Р.А. Педагогическая деятельность как основной критерий профориентации студентов ГУОР по хоккею.....284
Легкая Н.М. Воспитание нравственных качеств на занятиях по

физической культуре 288
*Липатова Т.В.*Формирование здоровьесберегающей среды в УОР через интеграцию малых форм активности и культурного досуга ...292
Лырчиков А.Г., Ивойлова О.И. Невербальные отношения – «язык тела» в спорте.....296
*Лырчиков А.Г.Немова А.А.*Формирование психологической готовности к спортивным соревнованиям 301
*Парфенова Т.А.*Методика формирования у спортсменов способности к экстренной саморегуляции психики в условиях тренировочной и соревновательной деятельности 305
Посмулева А.Ю.,Дулова О.В. Формирование стойкости к психическому напряжению у каратистов 14-15 лет на основе выработки психоэмоциональной толерантности 308
*Псарёва А.К., Киреева В. А.*Социально-психологические проблемы художественной гимнастики в Орловской области.....312
Свириденко В.Д. Томилов В.В. Томилова Ю.А. О некоторых аспектах психологической подготовки баскетболистов на начальном этапе спортивной подготовки 316
*Скубий Ю.А.*Когнитивные искажения как фактор снижения эффективности тактических решений в игровых видах спорта 320
*Сычёва К.С., Жуков М.В.*Анализ особенностей спортивного отбора детей в хоккее на этапе начальной подготовки.....323
*Тютин К. В.,Щукин А. В., Кульков Я. А.*Физическая активность как фактор снижения тревожности и повышения академической успеваемости студентов 327
Тютин К. В.,Щукин А. В., Кульков Я. А. Цифровой детокс как инструмент управления восстановлением спортсменов высокой квалификации 330
Федоренко В.В., Гузанова С.В. Психологический климат спортивной команды как средство повышения эффективной работы 333
*Хавлина В.Д., Ивченко Е.Е.,Ершов Е.Н.*Психология физической культуры и спорта 337

Харькова А. Д., Киреева В.А. Социально-психологическая адаптация профессиональных легкоатлетов после завершения спортивной карьеры 340
Швецов Д. А.,Трегубова Т. М. Внеурочная деятельность в школе как фактор профессионального самоопределения будущих учителей физической культуры.....344
Шумова Н.С., Байковский Ю.В., Чжан Цзяци Комплексное развитие координациионных способностей и произвольной саморегуляции как основа повышения эффективности технико-тактических действий футболистов 15–17 лет 347
Ярис Г.Н.,Дрюханов И.А., Аралов Э.И. Спортивно-патриотическое воспитание в сфере физической культуры и спорта.....352

Адаптивная физическая культура и спорт

Алехина А.А. Донцов В.В.,Никонова Д.В., Курганова Е.Н., Спиридонова М.А. Организация адаптивной физкультуры в технических вузах…….358
*Асеев А.В., Вороничева Е.Н.*Формирование инклюзивной образовательной среды на уроках физической культуры: проблемы и пути решения 360
Ахломова З. Ранняя диагностика задержки речевого развития- ключ к успешной коррекции и реабилитации.....364
*Варнель В. В.*Адаптивная физическая культура у детей с нарушением зрения 367
*Звягина Е.В.*Прикладное значение водного поло в гидрореабилитации инвалидов и участников боевых действий 372
Кулинченко И.В., Сенин В.Н.,Борзых С.Э. Особенности методики физического воспитания для школьников с отклонениями в состоянии здоровья.....376

Леонтьева Н.С.,Леонтьева Л.С.,Юань И. Паралимпийский спорт в китайской народной республике: этапы становления и развития….379
Ляшкова А. П., Колесникова И.В. Динамика показателей физических способностей слабовидящих учащихся младшего школьного возраста посредством подвижных игр…….382
Мамбетов Р. Горских Е.А. Динамика показателей произвольного внимания у детей младшего школьного возраста с ослабленным здоровьем под влиянием сюжетно - физкультурных занятий 385
Михалева Н.Н. Физическое воспитание детей с интеллектуальными нарушениями…….……..389
Панкратов А. И. , Курникова М. В. Физическая реабилитация молодых людей с расстройствами аутистического спектра в условиях сопровождаемого проживания средствами адаптивной физической культуры.....396
*Попова А.В.,Салмова А.И.*Организация социализации учащихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата посредством миофасциального релиза 400
Соловьева Н.А.,Назаркина О.Н., Трубицкая Л.А. Иппотерапия как мультидисциплинарный метод абилитации, физической реабилитации и социальной интеграции: нейрофизиологические механизмы, клиническая эффективность и институционализация в Республике Казахстан.....403
Царегородцев И.И. Показания и противопоказания к физическим упражнениям с нарушениями зрительной функции……...406

Медико-биологические аспекты спортивной подготовки

Берсенева О.А. Спорт для здоровья: научный взгляд на привычные тренировки 410
Берсенева О.А., Кизименко А.М. Энергия для спорта: анализ состава и действия, популярных предтренировочных спортивных добавок....413

Жуков М.В. Сычёва К.С. Анализ показателей работоспособности дыхательной системы спортсменов различных специализаций (на примере студентов УСУТ) 418
*Ивченко Е.Е.,Хавлина В.Д., Ершов Е.Н.*Физическая культура и здоровье детей и подростков.....421
*Малышева С.Н.*Влияние плавания на развитие ребенка в рамках детского сада.....425
*Михеева М. Д.*Основные показатели биоимпедансного анализа состава тела человека, их роль и польза для тренера**Ошибка! Закладка не определена.**
*Пчелинцев С.Ю.,Могир А.М., Зимин М.А.*Проблемы допинга в зимних видах спорта.....435
Терехов П.А., Радзевский А.А. Вегетативные реакции организма квалифицированных футболистов на короткие высокоинтенсивные нагрузки на фоне клиноортостаза.....438
Тимошилов А.В.,Щербаков Е.В., Казаков Р.Ю. Борьба с допингом в спорте 442
*Титаренко Р. В.*Особенности адаптации к физическим нагрузкам организма девушек, занимающихся плаванием.....445
*Федоров В.В., Чернышов С.М.Филатов А.В.*Травматизм в футболе 449
Царегородцева Д. О., Кашицына А. А. Влияние биоритмов (хронотипов) спортсмеов на эффективность утренних и вечерних тренировок 452
Шуткин С.Н., Рогозин И.С., Дробышева А.Е. Медико-биологические аспекты современной спортивной индустрии…….455

Деятельность спортивных клубов, движения ВФСК ГТО

Барскова С.В. Современные педагогические технологии в работе школьного спортивного клуба на селе.....460
Масленников Д.Р., Солодников А.В. Направления развития фитнес-

индустрии в России…….463
Скобелева А. С., Хмелёва Е. П. Комплекс ГТО как фактор повышения физической активности и патриотического воспитания студентов СПО 468
*Тишков Е.С. Васильева Н.А.*Исторические реконструкции спортивно-исторического клуба «Славянский сокол» 473
Ходотова М.И., Новикова В.В. Формирование патриотизма и интереса к спорту в рамках проекта "Вдохновленные спортом: спортсменами славится Брянская область"……...476
Шмакова Е.Д. Томилов В.В. Томилова Ю.А. Роль ВФСК «ГТО» в формировании мотивации к занятиям физической культурой и спортом.....479

ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В УОР, КОЛЛЕДЖАХ, ТЕХНИКУМАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ПОРТФОЛИО ДОСТИЖЕНИЙ СТУДЕНТА КАК СРЕДСТВО МОТИВАЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ СПО

Андреева Н.Н.
ГПОУ «УОРТО», г. Новомосковск

Аннотация: В статье описаны основные функциональные возможности технологии портфолио, особенности его использования в условиях профессиональной подготовки студентов ОУ СПО в качестве модели индивидуального образовательного маршрута. Представлен опыт использования технологии портфолио в качестве средства промежуточной аттестации по профессиональным модулям.

Ключевые слова: портфолио, мотивация, профессиональная подготовка, компетенции, промежуточная аттестация, востребованность, рынок труда.

Введение. В условиях инновационного развития экономики и общества в целом одной из основных задач современного профессионального образовательного учреждения является подготовка конкурентоспособного специалиста, обладающего такими качествами как мобильность, готовность к профессиональному и личностному саморазвитию, стремление к творческому самовыражению [1,4,5]. Решению этих задач во многом способствует технология портфолио, которая используется в ГПОУ «Училище (колледж) олимпийского резерва Тульской области» более десяти лет.

Цель настоящей статьи заключается в обосновании возможностей использования технологии портфолио в процессе подготовки студентов к будущей профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта.

Портфолио – это эффективный способ рационального и прозрачного продвижения профессионалов на рынке труда, способ оценивания имеющихся у них ключевых и иных компетенций, а также перспектив делового, профессионального и творческого взаимодействия работодателя с ними [3].

В свою очередь, *портфолио достижений студента* это:

- многокомпонентная структура, как способ фиксирования, накопления и оценки индивидуальных достижений студента, начиная с первого курса его обучения в образовательном учреждении;
- коллекция работ и результатов студента, демонстрирующая его достижения в различных областях;
- технология планирования профессиональной карьеры студента.

Портфолио достижений студента может выполнять следующие функции:

1. *рейтинговую* - демонстрирует диапазон навыков, умений, компетенций, сформированных студентом на протяжении обучения в колледже, а также его конкурентоспособность для привлечения внимания работодателей;
2. *мотивационную* - поощряет результаты студентов, активизирует их на новые виды деятельности;
3. *диагностическую* - фиксирует динамику достижений по годам обучения, самооценку результатов овладения определенными видами деятельности;
4. *содержательную* - раскрывает весь спектр выполняемых работ;
5. *развивающую* – способствует развитию интеллектуальных и творческих способностей через участие в конкурсах, конференциях, проектах [2,4].

Обсуждение результатов исследования. В ГПОУ «УОРТО» технология «портфолио достижений студента» используется в качестве комплексной промежуточной аттестации студентов четвертого курса по профессиональным модулям, состоящим из нескольких междисциплинарных курсов (МДК), содержание которых отвечает требованиям профессиональной подготовки выпускника по специальности 49.02.01 «Педагог по физической культуре и спорту», и решает задачи овладения общими и профессиональными компетенциями [5].

Вначале учебного года методистом колледжа для первокурсников проводится консультация по требованиям к содержанию и оформлению портфолио достижений студента. Для этого разработано методическое пособие. Их вниманию также предоставляется, в качестве образца, электронный вариант портфолио, в содержании которого отражены фотографии, документы, копии сертификатов, дипломов, грамот, другие материалы, взятые из портфолио нескольких выпускников предыдущих лет, что позволяет максимально всесторонне отразить все виды учебной, спортивной, научно-исследовательской, творческой и общественной деятельности студентов.

Электронный шаблон портфолио предоставляется каждому студенту. Все свои достижения, подкрепленные фотографиями и документами, они периодически размещают в шаблоне, с указанием даты и места проведения, личного участия и т.п. Педагогами колледжа в течение учебного года студентам оказывается консультативная помощь в оформлении личного портфолио. На уроках информатики выделяется время для контроля и оценки качества оформления портфолио, что способствует совершенствованию навыков владения ИКТ-компетенцией, повышает ответственность за результаты учебной деятельности, создаёт атмосферу здоровой конкуренции. Студент, который занимается сбором материалов для своего портфолио своих личных достижений, сам лично решает, какие именно документы и материалы он в него помещает. Ежегодно в колледже

проводится конкурс среди студентов выпускного курса «Портфолио достижений студента».

На выпускном курсе студенты, полностью выполнившие учебный план, допускаются к комплексной промежуточной аттестации по профессиональным модулям, которая проходит в форме защиты портфолио. Студент представляет свои достижения в форме доклада, сопровождая его материалом Е-презентации в виде фото- и видеофрагментов. По окончании доклада отвечает на вопросы членов экзаменационной комиссии., которая оценивает степень освоения выпускником общих и профессиональных компетенций, т.е. степень его профессиональной подготовки. Критерии оценивания защиты портфолио достижений студента представлены в таблице № 1.

Таблица 1

Критерии оценивания профессиональной подготовки студента согласно требованиям ФГОС

1	Успеваемость по ПМ – средний балл успеваемости по профессиональным модулям ПМ.01, ПМ.02, ПМ.03, ПМ.04
2	Оценки за все виды учебной и профессиональной практики – средний балл
3	Спортивная подготовка – спортивный разряд, звание, лучшие достижения в спорте, в том числе за время учебы в УОРТО, личное участие в спортивных соревнованиях.
4	Судейство соревнований – судейская категория, активность в судействе соревнований (количество соревнований, уровни, масштаб участников)
	Участие в конкурсах, олимпиадах - профессиональных, по учебным дисциплинам, общественно значимых (количество, уровни).
5	Дополнительное образование по специальности – курсы, семинары, тренинги по отдельным направлениям профессиональной деятельности (сертификаты, дипломы, свидетельства об обучении).
6	Работа по специальности (стаж, достижения, характеристики от руководства).
7	Отзывы преподавателей, методистов практик, руководителей творческих работ, спортивных организаций. Иные сертификаты, документы.
8	Исследовательская деятельность - участие в научно-практических конференциях, в профессиональных проектах (уровень, очно/заочно).
9	Публикации в профессиональных изданиях, сборниках конференций.
10	Общественная, социальная активность – участие в социально-значимых проектах, акциях, волонтерском движении, творческих конкурсах (певцов, танцоров, художников, фото и т.п.), выполнение общественной работы в учебной группе, в колледже
11	Содержание и оформление портфолио – полнота и качество представления всех компонентов структуры портфолио, грамотность, креативность, цветовое решение и аккуратность оформления.

12	Качество представления личных достижений (содержания портфолио) – доклад членам комиссии: логика, четкость, уверенность и аргументированность изложения, использование профессиональной терминологии, владение понятиями «общие и профессиональные компетенции».

Заключение. Портфолио достижений студента можно рассматривать в качестве модели индивидуального образовательного маршрута, при котором происходит замена контроля за учебным процессом со стороны преподавателя, контролем со стороны студента. Преподаватель фиксирует правила учебного процесса, студенты учатся ставить перед собой образовательные цели, в рамках определенных преподавателями правил контролируют осуществление образовательного процесса и его качество [2,4].

Использование портфолио способствует развитию творческой, профессионально-компетентной личности, которая свободна в выборе способов своей деятельности, общения и жизненных перспектив. В процессе создания и постоянного наполнения портфолио студент анализирует свою успеваемость, активность, коммуникабельность развивает целеустремлённость, концентрацию волевых усилий, настойчивость в достижении цели, самоконтроль, тем самым подготавливая себя к профессиональной деятельности, социальной мобильности и личностной успешности. Портфолио, как средство формирования профессиональной компетентности, дает возможность выпускникам быть конкурентоспособными на рынке труда [1,6].

Наличие портфолио достижений студента позволяет получить готовый материал с реальными фактами и достижениями, хронологией, его можно использовать для составления резюме, эссе, разместить в Интернете для конкурсных проектов, грантов. В условиях динамичного развития информационного общества наличие электронного портфолио студента для будущих специалистов - показатель компьютерной культуры и информационной компетентности, конкурентоспособности на рынке труда.

Список литературы

1. Биттер О.А. Электронное портфолио студента как показатель качества обученности / Бимттер О.А. // Методист. – 2010. – №1. – С. 47–48.

2. Варламова Л. Электронный портфолио в профессионально-личностном становлении будущих инженеров // Информатика и образование. −2009. – № 3. – С. 46-49.

3. Иманова О.А. Использование гипермедиатехнологий при формировании Е-портфолио учащихся средней школы. // Информатика и образование. 2009. № 3. С. 126-127.

4. Креузова В.С. // Инновационные образовательные технологии в вузе: технология портфолио. Вестник университета. – 2015. –№11. –С. 132-138.

5. ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура, утв. Приказом Министерства образования и науки РФ 11 августа 2014 г. N 976

6. Шурмелева М.М. Использование технологии портфолио в процессе подготовки студентов к будущей профессиональной педагогической деятельности // Актуальные вопросы современной педагогики: материалы IV Междунар. науч. конф. Уфа: – 2013. – С. 206-209. URL: https://moluch.ru/conf/ped/archive/97/4414/ (дата обращения: 2.03.2026).

МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ УЧИЛИЩА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА К ИЗУЧЕНИЮ ПРЕДМЕТОВ ЕСТЕСТВЕННОГО ЦИКЛА

Арутюнян К.Д., 2 курс, Донцов В.В., Ледяев А.С.
ФГБОУ ВО «ОГУ имени И.С. Тургенева», г. Орёл

Аннотация: В статье рассматривается проблема учебной мотивации студентов училищ олимпийского резерва к дисциплинам естественного цикла. Особое внимание уделяется противоречию между спортивной специализацией и необходимостью получения общего образования. На основе анализа научных источников и данных исследований выявляются основные причины снижения интереса к учебным предметам. Предлагаются практические пути повышения мотивации через интеграцию учебной и спортивной деятельности.

Ключевые слова: мотивация, студенты, училище олимпийского резерва, образовательный процесс, естественные дисциплины, спорт.

Современная система подготовки спортсменов ориентирована прежде всего на достижение высоких спортивных результатов. В этой связи в училищах олимпийского резерва нередко формируется ситуация, при которой учебные дисциплины отходят на второй план. Особенно это касается предметов естественного цикла, которые воспринимаются студентами как менее значимые по сравнению с тренировочным процессом.

Данная проблема носит системный характер и отмечается в ряде научных исследований. Так, по данным журнала «Теория и практика физической культуры», значительная часть обучающихся спортивных образовательных учреждений демонстрирует снижение учебной мотивации по мере увеличения тренировочной нагрузки. Исследователи отмечают, что приоритет спортивной деятельности приводит к формированию избирательного отношения к учебным предметам.

Схожие выводы представлены в работах Е.П. Ильина, который указывает, что мотивация напрямую связана с субъективной значимостью деятельности. Если студент не видит практической пользы учебного предмета, уровень его вовлеченности существенно снижается. В условиях УОР это проявляется особенно ярко, так как спортивная деятельность имеет для обучающихся очевидный и быстрый результат.

Интерес представляют и данные исследований, посвящённых образовательной нагрузке спортсменов. По материалам, опубликованным в научных статьях по педагогике физической культуры, более 60% студентов спортивных учебных заведений испытывают дефицит времени на выполнение учебных заданий, а около половины отмечают регулярную усталость, влияющую на успеваемость. Эти факторы напрямую отражаются на отношении к обучению.

Для наглядности представлены обобщённые результаты, полученные на основе анализа научных публикаций по данной теме, включая материалы журнала «Теория и практика физической культуры», а также работы Е.П. Ильина и З.М. Кузнецовой.

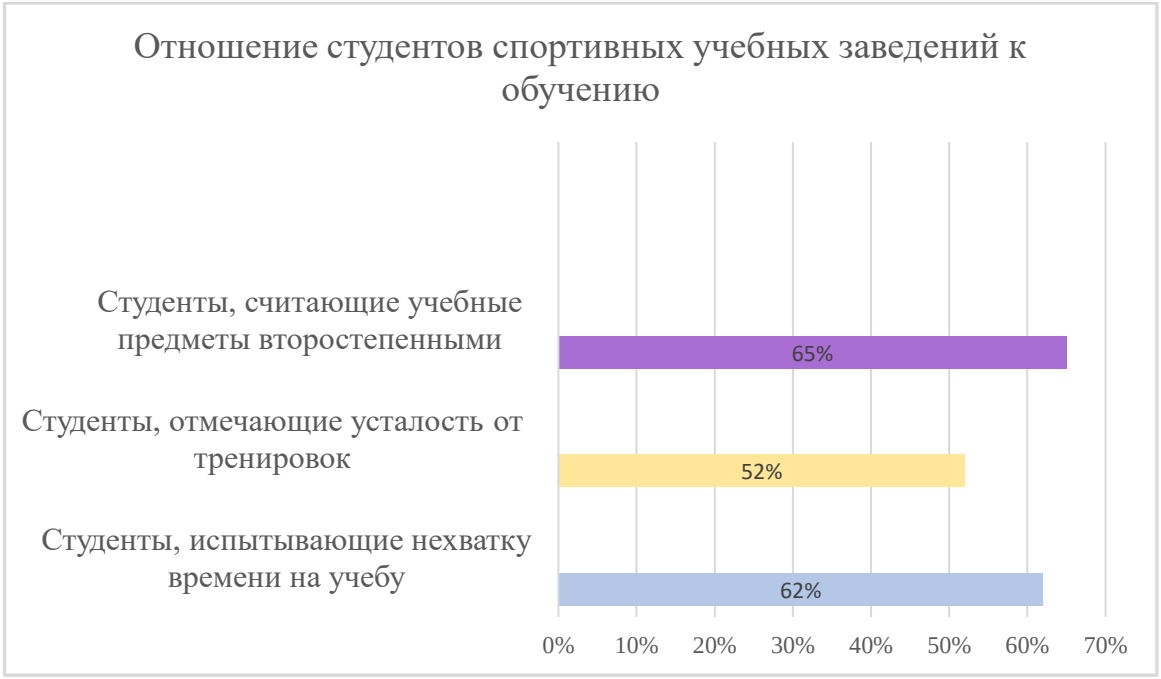


Рис. 1 – Отношение студентов спортивных учебных заведений к обучению

Таким образом, проблема низкой мотивации не является индивидуальной, а отражает особенности образовательной среды в учреждениях спортивной направленности.

При этом важно понимать, что сами студенты не всегда демонстрируют негативное отношение к обучению как таковому. Чаще речь идет о рациональном распределении усилий: при ограниченных ресурсах времени и энергии приоритет

отдается спортивной деятельности. В такой ситуации задача преподавателя заключается не столько в усилении контроля, сколько в изменении подхода к организации учебного процесса.

Одним из эффективных направлений является установление связи между учебными дисциплинами и спортивной практикой. Когда учебный материал приобретает прикладной характер, он начинает восприниматься иначе. Например, математические знания могут использоваться для анализа спортивных результатов, а основы физики — для понимания техники движения. В этом случае учеба перестает восприниматься как абстрактная обязанность.

Не менее важным является переход к практико-ориентированному обучению. Исследования в области педагогики показывают, что вовлеченность студентов значительно возрастает, если они видят возможность применения знаний на практике. В условиях УОР это особенно актуально, так как сама среда изначально ориентирована на деятельность.

Также значительную роль играет учет индивидуальных особенностей студентов. Высокая тренировочная нагрузка требует гибкости в организации образовательного процесса. Это может выражаться в адаптации сроков выполнения заданий, использовании модульного обучения и внедрении дистанционных технологий.

Отдельного внимания заслуживает психологический аспект. По данным педагогических исследований, поддержка со стороны преподавателя и формирование уважительного отношения к личности студента оказывают существенное влияние на уровень его мотивации. В спортивной среде, где доминирует соревновательная модель, особенно важно создать условия, в которых учебная деятельность не воспринимается как дополнительный стресс.

В противном случае последствия могут быть достаточно серьезными. Недостаточный уровень общего образования ограничивает возможности профессиональной реализации после завершения спортивной карьеры. В условиях современной социальной и экономической среды это становится значимым фактором риска.

Таким образом, повышение мотивации студентов училищ олимпийского резерва к изучению предметов естественного цикла возможно при условии комплексного подхода. Он должен учитывать специфику образовательного учреждения, особенности контингента обучающихся и современные требования к образовательному процессу. Включение практико-ориентированных элементов, интеграция учебных дисциплин со спортивной деятельностью и использование гибких форм обучения позволяют повысить интерес студентов к учебе и обеспечить более высокий уровень их подготовки.

Список литературы

1. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. – СПб.: Питер, 2019. – 512 с.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: Спорт, 2020. – 543 с.
3. Кузнецова З.М. Особенности обучения спортсменов в образовательных учреждениях физической культуры // Теория и практика физической культуры. – 2018. – №6. – С. 45–49
4. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии. – М.: Народное образование, 2019. – 256 с.
5. Бабанский Ю.К. Педагогика. – М.: Просвещение, 2018. – 368 с.
6. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования. – М.: Минобрнауки РФ, 2021. – 45с.
7. Теория и практика физической культуры: научно-теоретический журнал. – М.: Физическая культура и спорт, 2020. – №4.

ПРОБЛЕМЫ АДАПТАЦИИ ПЕРВОКУРСНИКОВ К РЕЖИМУ УЧИЛИЩА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА

Борисова У.А., студент 2 курса
Научный руководитель: Донцов В. В.
ФГБОУ Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева, г.Орел
Коноплёва С. Н., преподаватели Училища олимпийского резерва, г. Орёл

Аннотация: В статье рассматриваются особенности адаптации первокурсников к условиям обучения в училище олимпийского резерва. Анализируются основные группы проблем, возникающих у обучающихся в процессе вхождения в новый режим жизни и деятельности. Представлены результаты моделируемого опроса студентов, отражающие наиболее значимые трудности адаптационного периода. Предложены практические рекомендации по оптимизации процесса адаптации.

Ключевые слова: адаптация, первокурсники, училище олимпийского резерва, стресс, спортивная подготовка, образовательный процесс, куратор.

Поступление в училище олимпийского резерва (УОР) является важным этапом в жизни молодого спортсмена. Оно сопровождается существенными изменениями условий жизнедеятельности: увеличением тренировочных нагрузок, изменением образовательной среды, проживанием в общежитии и частичным отрывом от семьи. Всё это требует быстрой адаптации к новому режиму. Основные трудности адаптации представлены в таблице 1.

Таблица 1

Основные проблемы адаптации первокурсников (% респондентов)

Группа проблем	Конкретные трудности	%
Социально-психологические	Тоска по дому, стресс, тревожность	68
Учебные	Усложнение программы, нехватка времени	72
Спортивные	Рост нагрузок, усталость	75
Бытовые	Самостоятельность, режим дня	60

Как видно из таблицы 1, наибольшие затруднения вызывают спортивные и учебные нагрузки, что обусловлено необходимостью их одновременного выполнения.

Для более детального анализа был проведён условный опрос первокурсников (n = 50) на тему: «Что вызывает наибольшие трудности в период адаптации?». Результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2

Исходные данные для построения диаграммы

Фактор трудностей	Количество ответов
Высокая физическая нагрузка	18
Нехватка времени	12
Разлука с семьёй	8
Сложности в учёбе	7
Проживание в общежитии	5

На рисунке 1 показано распределение ответов респондентов.

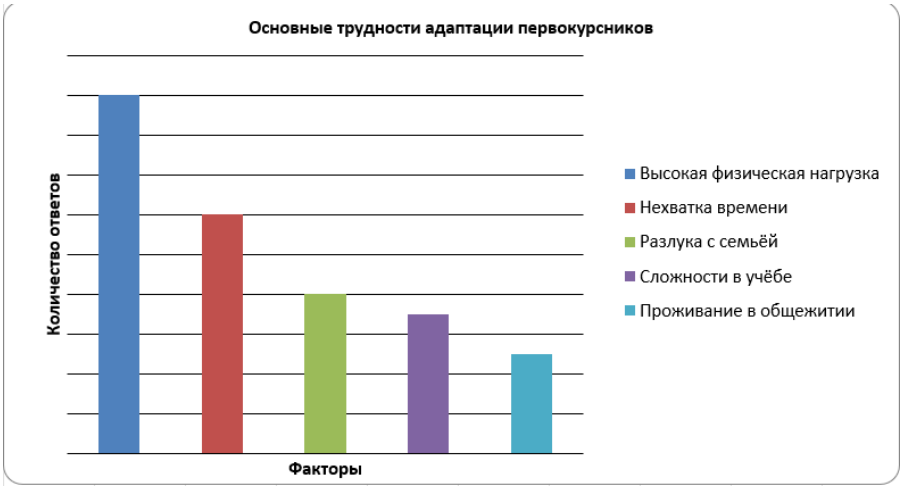


Рис. 1. Распределение основных трудностей адаптации первокурсников

Процесс адаптации можно условно разделить на несколько этапов:

1. Начальный этап (1–2 недели):
   - высокая тревожность;
   - дезориентация в новом режиме;
   - физическая и эмоциональная усталость.
2. Переходный этап (1–2 месяца):
   - постепенное привыкание к нагрузкам;
   - формирование новых социальных связей;
   - стабилизация режима дня.
3. Стабилизационный этап (3–6 месяцев):
   - адаптация к учебному процессу;
   - повышение устойчивости к стрессу
   - рост самостоятельности.

На адаптацию первокурсников влияет ряд факторов.

Факторы, влияющие на адаптацию:

- уровень физической подготовки;
- психологическая устойчивость;
- поддержка со стороны куратора и тренера;
- условия проживания;
- наличие социальной поддержки;
- индивидуальные особенности личности.

В процессе адаптации могут проявляться признаки дезадаптации.

Признаки дезадаптации:

- снижение успеваемости;
- хроническая усталость;
- повышенная тревожность;
- конфликты с однокурсниками или тренерами;
- снижение мотивации к занятиям спортом.

Особая роль в преодолении адаптационных трудностей принадлежит куратору.

Основные направления работы куратора:

- организация режима дня обучающихся;
- проведение индивидуальных бесед;
- взаимодействие с тренерами;
- поддержка эмоционального состояния;
- работа с родителями;
- контроль успеваемости и посещаемости.

Для оценки уровня адаптации был проведён дополнительный условный опрос, показавший:

- 40% студентов испытывают значительные трудности в первые месяцы;
- 45% оценивают свою адаптацию как среднюю;
- 15% быстро адаптируются к новым условиям.

Эти данные свидетельствуют о необходимости целенаправленной педагогической поддержки.

Адаптация первокурсников к условиям УОР является сложным и многофакторным процессом. Наибольшие трудности связаны с совмещением учебной и спортивной деятельности, а также с изменением привычного образа жизни. Эффективность адаптации во многом зависит от уровня педагогического сопровождения.

Практические рекомендации:

- внедрение адаптационных программ для первокурсников;
- регулярный мониторинг психоэмоционального состояния;
- организация тренингов по управлению временем;
- усиление взаимодействия между кураторами и тренерами;
- создание благоприятного психологического климата;
- развитие системы наставничества среди старшекурсников.

Список литературы

1. Бальсевич В.К. Физическая культура и спорт: методология развития. – М.: Спорт, 2019.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 2020.
3. Смирнов В.М. Педагогика и психология спорта. – СПб.: Питер, 2021.
4. Кузнецова Н.В. Адаптация студентов к образовательной среде. – М.: Академия, 2022.

ВЛИЯНИЕ КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ НА СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СПРИНТЕРОВ 11-13 ЛЕТ

Донцова М. Ю., студент 4 курса
Научный руководитель: Анисова М. Ю.
ФГБУ ПОО «БГУОР», г. Брянск

Аннотация. Развитие скоростно-силовых показателей у юных спринтеров представляет собой сложный и многокомпонентный педагогический процесс, требующий учёта возрастных, функциональных и индивидуальных особенностей

спортсменов. Уровень сформированности данных качеств оказывает непосредственное влияние на эффективность выполнения беговых действий и спортивный результат. В связи с этим особую актуальность приобретает исследование влияния специально подобранных тренировочных средств на развитие скоростно-силовых показателей у легкоатлетов 11-13 лет.

Ключевые слова: скоростно-силовые способности, юные спринтеры, учебно-тренировочный процесс, комплекс упражнений, функциональные возможности организма.

Одной из актуальных проблем современной подготовки спринтеров младшего подросткового возраста является необходимость систематизации факторов, влияющих на развитие скоростно-силовых качеств, и их практическая реализация в учебно-тренировочном процессе. Несмотря на значительное количество научных данных, применение их в условиях детско-юношеского спорта требует адаптации с учётом возрастных анатомо-физиологических особенностей спортсменов.

Высокая эффективность развития скоростно-силовых способностей в возрасте 11-13 лет обусловлена тем, что данный период является сенситивным для формирования быстроты движений, координации и нервно-мышечных взаимодействий. Рациональное использование тренировочных нагрузок и контроль функционального состояния позволяют создать благоприятные условия для гармоничного физического развития и повышения спортивной подготовленности.

Скоростно-силовые способности характеризуются способностью спортсмена проявлять значительное мышечное усилие в минимальный промежуток времени при оптимальной структуре движения. Их уровень определяется не только силовым потенциалом мышц, но и возможностями нервной системы обеспечивать быструю мобилизацию двигательных ресурсов организма.

В структуре скоростных проявлений выделяются элементарные формы: быстрота двигательной реакции, скорость выполнения одиночного движения и частота движений. В спринтерском беге данные компоненты проявляются в совокупности и определяют способность спортсмена быстро развивать скорость, достигать её максимальных значений и поддерживать на протяжении дистанции.

Физическая сила рассматривается как способность преодолевать внешнее сопротивление и выступает важным компонентом скоростно-силовой подготовленности. В её структуре выделяют абсолютную и относительную силу, взрывную силу, скоростную силу и силовую выносливость. В условиях спринтерского бега наибольшее значение приобретают взрывная и скоростная сила, обеспечивающие эффективность стартового разгона и поддержание высокой частоты шагов.

Основной задачей скоростно-силовой подготовки юных спринтеров является развитие быстроты движений в сочетании с целенаправленным укреплением

мышечных групп, участвующих в беговых действиях. Реализация данной задачи осуществляется посредством применения упражнений скоростной, скоростно-силовой и силовой направленности.

При построении тренировочного занятия особое внимание уделяется дозированию нагрузки: выполнение ограниченного количества упражнений с максимальной или околомаксимальной скоростью при достаточных интервалах отдыха обеспечивает эффективное развитие скоростно-силовых способностей без перегрузки организма подростков.

Цель исследования: изучить влияние комплекса упражнений на скоростно-силовые показатели спринтеров 11-13 лет.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс спринтеров 11-13 лет.

Предмет исследования: скоростно-силовые показатели спринтеров 11-13 лет.

Гипотеза: предполагаем, что комплекс упражнений окажет положительные влияние на развитие скоростно-силовых показателей спринтеров 11-13 лет.

Для достижения цели исследования предстояло решить следующие задачи:

1. Определить скоростно-силовые показатели спринтеров 11-13 лет за весь период исследования.

2. Проанализировать изменение скоростно-силовых показателей спринтеров 11-13 лет под влиянием комплекса упражнений.

Для решения поставленных задач в ходе исследования мы использовали следующие методы:

1. Анализ литературных источников.

2. Тестирование.

3. Педагогический эксперимент.

4. Методы математической обработки.

Исследование проводилось с сентября 2025 года по май 2026 года на базе ГБУ БО СШОР по лёгкой атлетике. В исследовании приняли участие юноши 11-13 лет. Испытуемые были разделены на 2 группы: контрольную и экспериментальную по 10 человек в каждой.

Изучив скоростно-силовые показатели спринтеров 11-13 лет, в начале исследуемого периода, мы пришли к выводу, что у спортсменов контрольной и экспериментальной группы показатели примерно одинаковые.

Средние результаты показателей скоростно-силовых способностей спринтеров 11-13 лет в конце исследуемого периода в КГ: «Бег 60 м.» – 9,53 с; «Бег 100 м.» – 15,98 с; «Тройной прыжок с места» – 550 см; «Прыжок в длину с разбега» – 390 см, в ЭГ: «Бег 60 м.» – 9,37 с; «Бег 100 м.» – 15,64 с; «Тройной прыжок с места» – 570 см; «Прыжок в длину с разбега» – 402 см.

Сравнивая результаты заключительного тестирования, было установлено, что скоростно-силовые показатели в испытуемых группах претерпели следующие

изменения: относительный прирост в тесте «Бег 60 м.» в ЭГ составил – 4,0 %, а в КГ – 2,8 %. В тесте «Бег 100 м.» в ЭГ – 5,2 %, а в КГ – 3,0 %. Увеличение результатов в тесте «Тройной прыжок с места» в ЭГ – 9,1 %, а в КГ – 5,5 %, в тесте «Прыжок в длину с разбега» в ЭГ – 9,8 %, а в КГ – 6,9 %.

Выявлено положительное влияние комплекса специальных упражнений на развитие скоростно-силовых способностей у спринтеров 11-13 лет в ЭГ.

Список литературы

1. Алабин, В. Г. Многолетняя подготовка легкоатлета / В. Г. Алабин. – Минск: Высшая школа, 2021. – 207 с.
2. Гончаров, Н. Н. Динамика мышц человека при предельных напряжениях и ее возрастные изменения: Автореф. дисс. … канд. мед. наук / Н. Н. Гончаров. – М.: Литогр, 2021. – 26 с.
3. Качаев, С. В. Особенности методики развития компонентов скоростно-силовых качеств юных легкоатлетов / С. В. Качаев. // Теория и практика физической культуры. – 2023. – №8. – С. 32-34.
4. Книга тренера по легкой атлетике / Под ред. Л.С. Хоменкова. – М.: Физкультура и спорт, 2022. – 436 с.
5. Кузнецов, В.С. Техника бега на короткие дистанции: обучающая программа / В. С. Кузнецов. – М.: ГЦОЛИФК, 2021. – 27 с.
6. Матвеев, Л. П. Теория и методика физического воспитания / Л. П. Матвеев, А. Д. Новиков. – М.: Физкультура и спорт, 2023. – 380 с.

ПОЖАРОБЗОПАСНОСТЬ ОБЪЕКТОВ СПОРТА

Дрюханов И.А.,
ФГКВОУ ВПО ВУНЦ ВВС «ВВА», г. Воронеж
Горкун М.И.,
Шуманский И.И.
ФКОУ ВО «СПб У ФСИН», г. Санкт-Петербург, Пушкин

Аннотация: В статье рассмотрены основные нормативные требования в области пожарной безопасности спортивных комплексов. Отмечено, что при формировании требований пожарной безопасности спортивных комплексов необходимо также учитывать требования спортивных организаций.

Ключевые слова: пожарная безопасность, спортивные комплексы, пожар, опасные факторы.

Современные спортивные комплексы характеризуются оригинальной архитектурной планировкой, наличием больших открытых площадей и многочисленных помещений различного функционального назначения. Спортивные комплексы, являющиеся многофункциональными зданиями, могут включать спортивную арену с трибунами, спортивно-тренировочные комплексы с трибунами и без трибун с вспомогательными помещениями, гостиницы, предприятия торговли и питания, административные помещения, стоянки для автомобилей, складские помещения. Поскольку в состав спортивных объектов входят различные помещения с неоднородной пожарной нагрузкой, развитие и последствия возникших в них пожаров могут иметь свои особенности. Многофункциональные спортивные комплексы являются также объектами с массовым пребыванием людей. В связи с этим, пожары на таких объектах могут развиться на больших площадях и создавать угрозу здоровью и жизни людей [1, 2].

Опыт проведения крупных спортивных мероприятий в России (Универсиада в 2013 г. в Казани, Олимпийские зимние игры в 2014 г. в Сочи; Чемпионат мира по футболу в 2018 г., Универсиада в 2019 г. в Красноярске) показал, что обеспечение безопасности проведения таких массовых мероприятий требует соответствующего качества спортивных сооружений, при проектировании которых необходимо рассматривать полный спектр превентивных мер пожарной безопасности [3]. В целях предотвращения возникновения и развития пожара на спортивных объектах используются инновационные строительные технологии и современные системы противопожарной защиты. Как правило, спортивные комплексы требуют разработки индивидуальных проектов, поскольку каждый из них является уникальным объектом. В связи с этим при проектировании таких объектов важной задачей является проведение анализа конструктивных особенностей и выработка обоснованных технических решений по повышению пожарной безопасности многофункциональных спортивных комплексов.

Нормативная база обеспечения пожарной безопасности спортивных комплексов Основная нормативная база в нашей стране для формирования требований к построению пожарной системы безопасности любого объекта общественного назначения включает документы, куда входят федеральные законы, а также своды правил, например. Общие требования к многофункциональным зданиям изложены в своде правил. Важным документом, определяющим требования пожарной безопасности для многофункциональных зданий, явился принятый в 2020 г. свод правил [1]. В своде правил изложены общие требования к генеральной застройке многофункциональных зданий. Особое внимание уделено вопросам эвакуации, конструктивным решениям и системам противопожарной защиты. Вместе с тем, требования свода правил [2] распространяется только на физкультурно-оздоровительные комплексы и спортивно-тренировочные

учреждения с помещениями без трибун для зрителей.

При формировании требований пожарной безопасности спортивных комплексов, проектируемых для крупных международных турниров, необходимо также учитывать требования спортивных организаций. Так, к построению системы безопасности футбольных стадионов, предназначенных для проведения международных соревнований, дополнительно предъявляются специальные требования Российского футбольного союза и ФИФА [3, 4]. Современные спортивные комплексы с футбольными стадионами, как правило, значительно больше других многофункциональных зданий, а, следовательно, больше зрителей и выше пиковые нагрузки в дни проведения соревнований и других массовых мероприятий. Такие спортивные комплексы проектируются как уникальные архитектурные сооружения, имеющие сложную конфигурацию и инфраструктуру. В связи с этим современные многофункциональные спортивные комплексы требуют разработки специальных технических условий по разработке требований пожарной безопасности с учетом всех конструктивных особенностей и требований международных спортивных организаций. Основные технические решения обеспечения пожарной безопасности спортивных комплексов.

Обоснование применения тех или иных технических решений, направленных на обеспечение пожарной безопасности спортивных комплексов, неразрывно связано с особенностями их конструктивно-планировочных решений. Так, характерными конструктивными решениями спортивных комплексов являются: использование раздвижных конструкций для защиты зрителей от атмосферных осадков; трансформация арены при проведении зрелищных мероприятий; использование большепролетных несущих строительных конструкций; большие объемы спортивных залов; применение современных инженерных систем и др. [1].

Примером характерного современного многофункционального спортивного комплекса является спортивный и концертно-развлекательный комплекс ВТБ Арена. Комплекс объединяет в единое целое в пределах сохраненных исторических стен многофункциональный торгово-развлекательный центр, открытый футбольный стадион на 27 тыс. зрителей, закрытую многофункциональную арену, рассчитанную на 12 тыс. зрителей с возможностью расширения до 14 тыс., подземную часть, включающую автостоянку и объекты инженерной инфраструктуры. Общая площадь комплекса почти 210 тыс. м2.

Среди особенностей комплекса, на которые отсутствуют нормативные требования пожарной безопасности, можно выделить: устройство ограждения стадиона и козырька над трибунами и ареной для защиты от атмосферных осадков; наличие дизель-генераторных в зданиях общественного назначения; устройство сплошного наружного остекления с ненормируемым пределом огнестойкости; транспортный проезд, предназначенный для специального автотранспорта и

автотранспорта перемещения персонала и спортсменов на арены и др.

Таким образом, моделирование двух первых сценариев, когда очаги пожара возникают на открытой арене (сцена и трибуна), показало, что динамика развития пожара характеризуется формированием конвективной колонки и распространением ОФП в рассматриваемом объеме. На момент времени 83 мин блокирование рассматриваемых эвакуационных выходов по признаку потери видимости не происходит. Таким образом, выбранные технические решения, а также количество и размещение эвакуационных выходов на футбольной арене обеспечивают эвакуацию зрителей в случае пожара.

Список литературы

1. Выдрин, В.М. Физическая культура – вид культуры личности и общества (Опыт историко-методологического анализа проблем): Монография / В.М. Выдрин. – Омск: Издательство СибАДИ, 2020. – 142 с.
2. Корякина, Е.А. Развитие физической культуры и спорта в Вооруженных Силах Российской Федерации / Е.А. Корякина, Т.А. Куликова, О.М. Холодов // Всероссийская научно-практическая конференция «Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе» – Воронеж: ВГИФК, 2019. – С. 48-54.
3. Миронов, В.В. Самостоятельная физическая тренировка – важная составляющая здорового образа жизни летного состава дальней авиации / В.В. Миронов, П.Н. Приходько, А.А. Тихончук // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2019. – № 7(147). – С. 62-66.
4. Ткаченко, Н.Н. Система физического образования П.Ф. Лезгафта / Н.Н. Ткаченко, И.Ю. Устинов, А.А. Караванов, О.М. Холодов // Всероссийская научно-практическая конференция «Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе». – Воронеж: ВГИФК, 2021. – С. 379-385.

ТИПОЛОГИЯ ДЕТЕЙ ПО ПСИХОФИЗИЧЕСКИМ ОСОБЕННОСТЯМ КАК МЕТОДОЛОГИЧЕСКАЯ ОСНОВА ОТБОРА В ВОЛЕЙБОЛЬНЫЕ ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Железнякова Л.А.
ГБОУ «Школа №2 имени Героя Советского Союза
Ю.М. Двужильного г.о. Донецк»
Донецкой Народной Республики

Аннотация: в статье рассмотрены типологические модели детей 8-11 лет по комплексу психофизических показателей, автором обоснована необходимость дифференцированного подхода в отборе начинающих волейболистов, так же предложена система соотнесения типологических групп с перспективностью занятий волейболом в рамках подготовки спортивного резерва для училищ олимпийского резерва.

Ключевые слова: классификация детей, психофизические особенности, типология, спортивный резерв.

- Эффективность подготовки спортивного резерва для училищ олимпийского резерва (УОР) во многом определяется качеством первичного отбора детей в группы начальной спортивной подготовки. Традиционный отбор, основанный преимущественно на антропометрических данных и пробных занятиях, не всегда обеспечивает прогностическую валидность результатов. Внедрение типологического подхода, учитывающего индивидуальные психофизические особенности ребёнка, позволяет повысить объективность отбора [1].
- Классификация детей по доминированию функциональных систем организма выделяет четыре основных типа:
- Атлетический тип, доминирующая система: мышечная.
- Проявления:
- выраженная гипертрофия (увеличение) мышечной массы;
- высокая абсолютная и относительная сила;
- способность к быстрым, мощным движениям;
- преобладание статических усилий (удержание позы, сопротивление нагрузке).
- Кинестетический тип, доминирующая система: двигательная (координационная).
- Проявления:
- высокая координация движений;
- точность и ловкость;
- гибкость и пластика;
- развитое чувство ритма;
- способность к сложным двигательным актам.
- Резистентный тип, доминирующая система: сердечно-сосудистая.
- Проявления:
- высокая общая и специальная выносливость;
- способность к длительной работе средней или низкой интенсивности;
- быстрое восстановление после нагрузок;
- устойчивость к утомлению.

– Ментальный тип, доминирующая система: нервная (центральная нервная система).
– Проявления:
– быстрая реакция на стимулы;
– оперативность мышления и принятия решений;
– способность к сложным координационным решениям (например, в игровых видах спорта);
– высокая концентрация внимания.

Волейбол как игровой вид спорта предъявляет разнонаправленные требования к различным позициям на площадке, что обусловливает необходимость типологического соответствия спортсмена выполняемой роли.

Таблица 1

Соотнесение психофизических типов с игровыми позициями в волейболе

Типология	Доминирующие качества	Рекомендуемые позиции	Уровень перспективности
Атлетический (при росте выше среднего)	Сила прыжка, мощность удара, блок, статические усилия	Центральный блокирующий, диагональный, нападающий	Высокий
Кинестетический (любой рост)	Точность передачи, координация в защите, гибкость, пластика	Связующий, либеро	Высокий
Ментальный (при достаточной координации)	Быстрота принятия решений, тактическое мышление, оперативность	Связующий, доигровщик	Высокий
Резистентный	Работоспособность, стабильность в длительных матчах, восстановление	Универсальный игрок, запасной состав	Средний
Атлетико-кинестетический (смешанный)	Сила + координация + точность	Диагональный нападающий, доигровщик	Высокий

Ментально-резистентный (смешанный)	Выносливость + решения + стабильность	Связующий, капитан команды	Высокий

Анализ таблицы показывает, что смешанные типы (атлетико-кинестетический и ментально-резистентный) демонстрируют наибольшую перспективность для игровых видов спорта благодаря сочетанию физических и психических качеств, необходимых для волейбола [3].

Алгоритм определения психофизического типа предполагает последовательное прохождение этапов:

- первый этап — сбор анамнеза включает двигательный режим, заболевания, спортивный опыт семьи;
- второй этап — антропометрические измерения включают рост, массу, размах рук;
- третий этап — определение телосложения по схеме соматотипирования;
- четвёртый этап — функциональное тестирование включает силу, выносливость;
- пятый этап — координационные пробы включают точность, ритм, реакцию;
- шестой этап — психологическое обследование включает общительность, эмоциональность, волю;
- седьмой этап — комплексная оценка с определением доминирующего типа [5].

Типологический подход интегрируется в традиционную систему отбора на этапе просмотра.

Первичный просмотр включает выявление явных способностей, первичное типирование, исполнителями являются тренер-методист, сроки составляют 1-2 занятия.

Углублённое обследование включает комплексную диагностику, определение типа, исполнителями являются тренер, методист, психолог, сроки составляют 3-5 занятий.

Прогнозирование включает соотнесение типа с перспективой в волейболе, исполнителями являются тренер, методист, срок составляет заключительное занятие. Рекомендация включает зачисление или направление в другой вид спорта, исполнителями являются тренер, родители, срок составляет итоговое собрание.

Дети, типологически не соответствующие волейболу, например чисто резистентный тип при низком росте и слабой координации, рекомендуются к направлению в циклические или силовые виды спорта.

Внедрение типологии на этапе начальной подготовки создаёт предпосылки для повышения эффективности работы училищ олимпийского резерва. Реализация типологического подхода обеспечивает снижение отсева за счёт точного попадания

в игровую позицию, оптимизацию учебно-тренировочного процесса под типологические особенности, формирование сбалансированных команд по типологическому составу, раннее выявление лидеров ментального типа и надёжных исполнителей кинестетического типа.

Соотнесение типологических характеристик с требованиями игровых позиций позволяет оптимизировать формирование групп и создать качественный спортивный резерв для училищ олимпийского резерва. Дальнейшие исследования должны быть направлены на разработку автоматизированных систем типологической диагностики для массового применения в спортивных школах.

Список литературы

1. Иванов, С.В. Типология детей и подростков в системе физического воспитания / С.В. Иванов. — М.: Теория и практика физической культуры, 2019. — 156 с.
2. Латин, В.А. Отбор в спортивных играх: теория и методика / В.А. Латин. — М.: Советский спорт, 2018. — 278 с.
3. Селуянов, В.Н. Методика обучения волейболу / В.Н. Селуянов. — М.: Академия, 2020. — 256 с.
4. Шляхтин, Г.П. Спортивный отбор в игровых видах спорта / Г.П. Шляхтин. — СПб.: ЛГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2019. — 178 с.
5. Дубровский, В.И. Психология физического воспитания и спорта / В.И. Дубровский. — М.: ФЛИНТА, 2020. — 312 с.

ОРГАНИЗАЦИЯ ВОЛЕЙБОЛЬНЫХ СЕКЦИЙ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ КАК БАЗА ДЛЯ ПОДГОТОВКИ КАДРОВ В УЧИЛИЩА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА

Железнякова О.А.
ГБОУ «Школа №57 г. о. Донецк»
Донецкой Народной Республики

Аннотация: Автор обосновал необходимость взаимодействия общеобразовательных школ и училищ олимпийского резерва в подготовке спортивного резерва, предложил организационно-методические условия функционирования школьных секций как базового звена подготовки кадров для УОР.

Ключевые слова: этапы подготовки, секция волейбола, училище олимпийского резерва, спортивный резерв, непрерывное спортивное образование

Современная система подготовки спортсменов высокого класса в Российской Федерации строится на принципе непрерывного спортивного образования, предполагающего последовательное прохождение этапов начальной, предварительной и специализированной подготовки. Училища олимпийского резерва (УОР) как специализированные образовательные организации среднего профессионального образования осуществляют подготовку по спортивным специальностям и одновременно спортивную подготовку в системе высшего спортивного мастерства. Однако эффективность работы УОР напрямую зависит от качества и объёма спортивного резерва, поступающего из звена начальной и предварительной подготовки [1].

Общеобразовательная школа в условиях реализации федерального проекта «Спорт — норма жизни» и движения «Готов к труду и обороне» (ГТО) становится ключевой площадкой для массового вовлечения детей в регулярные занятия физической культурой и выявления талантливых спортсменов. Волейбольные секции в школах выполняют двойную функцию: обеспечивают выполнение нормативов ГТО по игровым видам спорта и создают базу для отбора перспективных детей в специализированные спортивные учреждения [2].

Взаимодействие школы и УОР строится по схеме взаимодополняющего партнёрства. Школьная волейбольная секция обеспечивает первичную спортивную ориентацию, формирование двигательных навыков, выявление способностей, воспитание интереса к виду спорта. УОР принимает на дальнейшее обучение и спортивную подготовку детей, прошедших начальную подготовку в школе, обеспечивая профессиональное спортивное и педагогическое образование [3].

Организационно-методические условия функционирования школьных волейбольных секций как базового звена подготовки кадров для УОР включают несколько компонентов.

Таблица 1

Компоненты организационно-методических условий функционирования школьных волейбольных секций

Компонент	Содержание	Требования
Кадровые условия	Педагог имеет спортивную квалификацию	Не ниже разрядника по волейболу, педагогическое образование, компетенции в детско-юношеском спорте
Методические условия	Программы начальной подготовки	Утверждены федеральными органами, обеспечивают

		преемственность с программами УОР
Материально-технические условия	Спортивный зал, инвентарь	Безопасность и эффективность занятий

Содержание работы школьной секции ориентировано на формирование фундамента спортивной подготовки. Техническая подготовка включает освоение основных игровых элементов: подачи, приёма, передачи, нападения, блока. Физическая подготовка направлена на развитие физических качеств, определяющих успешность в волейболе: прыжковых способностей, координации, быстроты, гибкости. Теоретическая подготовка включает знакомство с правилами игры, тактическими основами, историей волейбола. Соревновательная деятельность предполагает участие в школьных, муниципальных, региональных соревнованиях [4].

Механизм отбора и направления детей в УОР включает систему мониторинга, выявления перспективных спортсменов, рекомендаций в спортивные школы и училища олимпийского резерва. Критериями перспективности служат показатели физического развития, уровень технической подготовленности, соревновательные достижения, психологические качества, медицинские показатели. Рекомендации оформляются протоколами просмотра, характеристиками, направлениями [5].

Проблемы взаимодействия школы и УОР включают информационный разрыв, отсутствие системного учёта спортивных достижений школьников, недостаточную методическую поддержку школ со стороны специализированных учреждений, финансовые ограничения. Решение проблем предполагает создание единой информационной системы спортивного резерва, регулярные просмотры и методические консультации со стороны УОР, развитие партнёрских программ.

Перспективы развития школьных волейбольных секций как базы для УОР связаны с цифровизацией учёта спортивных достижений, внедрением дистанционных форм методического сопровождения, созданием региональных центров начальной подготовки на базе общеобразовательных организаций.

Организация волейбольных секций в общеобразовательных школах является необходимым условием подготовки спортивного резерва для училищ олимпийского резерва. Системное взаимодействие школ и УОР обеспечивает непрерывность спортивного образования и повышение эффективности подготовки спортсменов высокого класса.

Список литературы

1. Солнцева, А.С. Совершенствование организационно-педагогической деятельности федеральных училищ олимпийского резерва / А.С. Солнцева // Теория и методика детско-юношеского спорта. — 2010. — № 4. — С. 23-25.

2. Костюченко, В.Ф. Профессионализм в сфере физической культуры и спорта: учебно-методическое пособие / В.Ф. Костюченко. — СПб.: ФКиС, 2003. — 162 с.
3. Латин, В.А. Теория и методика волейбола / В.А. Латин. — М.: ГЦОЛИФК, 2019. — 312 с.
4. Методические рекомендации по организации внеурочной спортивной деятельности в общеобразовательных организациях / Минпросвещения России. — М., 2022. — 56 с.
5. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 01.05.2024).

ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ У СТУДЕНТОВ СРЕДНИХ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Жуков М.В. Сычёва К.С.
ОГБПОУ УСУТ, г. Ульяновск

Аннотация: В статье охарактеризована модель формирования профессиональной компетентности педагогов в период обучения в ССУЗе физкультурно-спортивной направленности. Выявлены ведущие факторы и основные этапы формирования профессиональной компетентности. Представлены примеры формулировки профессиональных компетенций, включенных в основную образовательную программу.

Ключевые слова: профессиональные компетенции, студенты, образовательный процесс.

Одной из приоритетных тенденций развития профессионального образования является преемственность образовательного процесса, которая реализуется через содержание процесса обучения, формы и организацию учебно-воспитательного процесса, методы обучения и воспитания, в том числе и в области физической культуры и спорта. И здесь немаловажное значение имеют физкультурно-спортивные училища, которые зачастую становятся одним из составляющих элементов университетских комплексов в области спорта и физической культуры. В сегодняшних условиях ключевой становится задача обеспечения выпускников образовательных спортивно-педагогических учреждений не только профессиональными, но и базовыми социальными и культурными компетенциями, в том числе определяющие становления будущего педагогического мастерства [4].

Переход на новые федеральные государственные образовательные стандарты среднего и высшего профессионального образования, направленность на воспитательную составляющую профессионального образования, определяют потребность использования новых подходов к координации и содержанию физкультурной, образовательной и воспитательной деятельности. Воспитание студентов физкультурно-спортивного училища направлено на развитие индивидуальных качеств, возможностей, личностное совершенствование; на организацию использования разнообразных средств общей и физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, для подготовки к дальнейшей профессиональной деятельности и формирования соответствующих способностей, компетенций, которые лягут в основу становления будущего педагогического мастерства выпускников спортивно-педагогических училищ и вузов [1].

Степень развития современного образования, результатом которого становится высококвалифицированный человеческий капитал, требует внедрения инновационных разработок в педагогический процесс. В последнее десятилетие в России, с оглядкой на Болонский процесс, произошла трансформация оценки таких понятий как «подготовленность» и «образованность» на понятия «компетенция», «компетентность» обучающихся. Развитие компетентностного подхода явилось необходимой реакцией системы образования на социальный заказ. Выполнение такого социального заказа немыслимо без включения студентов в широкое поле культуры, одной из составляющих которой является физическая культура как важный фактор формирования профессионального мастерства будущего специалиста [5].

Переориентация на компетентностный подход в мировой образовательной практике характеризуется тем, что на рынке труда востребованы сегодня не сами по себе знания, а способность продуктивно выполнять определенные функции, то есть профессиональные компетенции [8]. В современных научно-педагогических исследованиях делается акцент на разработку образовательных программ, это в свою очередь требует корректив содержательной части педагогического процесса [4]. Так, при составлении учебных планов происходит подбор дисциплин таким образом, чтобы обеспечить равномерное формирование профессиональных компетенций с помощью дисциплин базовой части основной образовательной программы, с другой стороны, необходимо подобрать такие профессиональные компетенции, которые соответствовали бы профилю подготовки реализуемой программы.

Профессиональную компетентность можно рассматривать как комплексное интегрируемое проявление знаний, умений и навыков, сформированных на значимых личностных качествах, отражающих уровень профессионализма, способность реализовывать постав ленные цели и задачи при достижении

максимальных результатов. Разработке модифицированной модели развития профессиональной компетентности будущего тренера на этапе обучения в сузе способствовал проведенный анализ учебного плана по специальности 43.01.09 «Физическая культура» и комплексное тестирование по профильным дисциплинам базовой части. Интегрированное взаимодействие целевого, содержательного, организационного, процессуального и результативного компонентов, критериев и уровней профессиональной компетентности заложило основу модифицированной модели способствующей, формированию структурных компонентов, необходимых для эффективной и успешной профессиональной деятельности тренера. Теоретико-методологическое обоснование, включающее принципы формирования профессиональной компетентности тренера раскрывает целевой компонент, реализующий главную цель. Комплекс интегрирующих компетенций: личностной, когнитивной, деятельностно-результативной, рефлексивной представлен содержательным компонентом. Применяемые для формирования профессиональной компетентности принципы, формы, методы и средства отражены в организационном компоненте. Этапность процесса реализации формирования профессиональной компетентности будущих тренеров отражает процессуальный компонент, а уровни сформированности профессиональной компетентности, промежуточные данные, конечный результат отражает результативный компонент [5].

В период обучения в сузе процесс формирования профессиональной компетентности можно условно раз делить на три этапа: 1-ый этап – на котором происходит формирование личностной, когнитивной и деятельностно-результативной компетенций. Стимуляция познавательной деятельности студентов является главной целью этого этапа, проведение самодиагностики, для выявления степени предрасположенности к выбранной спортивной деятельности; 2-ой этап – академическо-деятельностный, способствующий начальному формированию рефлексивных способностей, в ходе которого происходит интенсивный поиск и накопление знаний, формирование прикладных и профессиональных умений и навыков, оптимизация процесса формирования личности, когнитивной и деятельностно-результативной компетенций; 3-ий этап – адаптационный этап формируется умение анализировать передовой опыт и переносить его на профессиональную деятельность, происходит самооценка профессиональной пригодности, в ходе практики по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности.

Стоит также отметить, что высокий уровень профессионализма спортивного педагога также является ведущим условием профессионального становления студента-выпускника [3]. Требования к специалисту, содержанию и процессу его подготовки должны носить опережающий характер по сравнению со сложившейся теорией и практикой.

Таким образом, эффективности формирования профессиональных компетенций будущего специалиста можно достичь, с одной стороны, благодаря структурным компонентам личностного развития, а с другой - динамикой овладения студентами эталонами профессионального творчества, педагогических основ знаний, определенных учебными программами по дисциплинам предметной подготовки, которые играют значимую, собственную роль в структуре личности современного специалиста по физической культуре и спорту [1].

Список литературы

1. Анцыперов, В. В. Формирование профессиональных компетенций у студентов вузов физической культуры // Успехи современного естествознания. – 2010. – № 9. – С. 147–148.
2. Георге, И. В. Формирование профессиональных компетенций студентов образовательных организаций высшего образования на основе организации самостоятельной работы : монография / И. В. Георге. – Тюмень : Изд-во ТИУ, 2016. – 143 с.
3. Лавицкая, Е. С. Особенности формирования профессиональной компетентности студентов физкультурного профиля на занятиях по спортивным играм // Молодой учёный. – 2015. – № 11 (91). – С. 600–604.
4. Михалев, В. И., Костихина Н. М. Формирование профессиональных компетенций у студентов физкультурного вуза // Научные труды : ежегодник / В. И. Михалев, Н. М. Костихина. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2015. – С. 49–56.
5. Оплетин, А. А. Формирование компетенции саморазвития личности студентов средствами физической культуры // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 10. – С. 13–17.

ИНФОРМАЦИОННО – КОММУНИКАТИВНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ УПРАВЛЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ

Загртдинова Л.Р.
ГБПОУ «КазУОР», г. Казань

Аннотация: Современный спорт – сложный процесс, для организации этого процесса необходимо работать с информацией. Применение информационных технологий позволяет повысить эффективность этой работы.

Ключевые слова: информационные технологии,

Информационные технологии на данный момент определяют основные направления развития прогресса, они проникли во все сферы нашей жизни, начиная от технологического процесса на заводах, фабриках, мануфактурах и заканчивая

обычной бытовой жизнью. Одной из важных частей жизни человека является физическая культура и спорт. Возникла необходимость в реальных средствах воздействия и внедрения информационно коммуникативных технологий в сферу ФКиС. Такая важная часть жизни человека, как спорт, не могла остаться в стороне от этого процесса.

Одним из первых примеров использования информационных технологий в спорте были Зимние Олимпийские Игры 1960 г. в Калифорнии, США, Скво-Вэлли, на данных играх у спортсменов была реальная возможность увидеть свои результаты в онлайн режиме. С тех самых пор информационно-коммуникативные технологий вошли в ареал развития спорта высоких достижений как одна из основных веток прогресса. И, конечно же, применение ИКТ далеко не ограничивается метрологией и является одним из основных элементов жизни не только спортсменов высших достижений, но и обычного человека в повседневной жизни.

Информационные технологии давно нашли широкое применение в тренировочном процессе современной спортивной школы. Но, несмотря на это, существующие разработки в области использования информационных технологий в физическом воспитании носят, как правило, частный характер (создание баз данных спортсменов, мониторинг их физического развития и физической подготовленности, проектный метод) и не имеют широкого распространения в спортивной практике.

Очень полезную техническую новинку, предназначенную для оказания помощи любому спортсмену, разработала финская компания FAM SPORTS. Это портативный аппарат, рассчитанный на токи небольшого напряжения. Он служит для стимуляции специфической нервно-мышечной реакции мозга. Прибор практически мгновенно, в течение 15 секунд, дает оценку состояния спортсмена. Он сообщает о моменте, когда предстоящая тренировочная нагрузка может привести к усталости и даже к потенциально возможной травме. Разработанное специалистами устройство носит название Check. Для оценивания ситуации его электроды крепят на кисть руки. При включении прибора в работу электрический ток передается через тело в мозг спортсмена. Данные, полученные в результате этого, и реакции нервной системы фиксируются в смартфоне с помощью специальной программы прибора. Прибор предназначен в первую очередь для тех, кто занимается спортом, где требуются координация, сила, скорость, умение. Этим требованиям отвечают многие виды спорта: футбол, бокс, хоккей.

Разработчики игрового проекта Guitar Hero анонсировали новую систему, благодаря которой можно совместить тренировку с видеоигрой на тренажере. Так спорт станет развлечением.

Многие спортсмены, а также любители смогут оценить усовершенствованные возможности второго поколения браслетов FuelBanS. С помощью браслета пользователь сможет сравнивать текущие результаты не только с результатами

минувших дней, но и с результатами других спортсменов за счет online-ресурса. Данное нововведение привносит еще больший состязательный момент в занятия спортом.

Сегодня без фотофиниша невозможно представить соревнования по легкой атлетике, вело- и мотоспорту, автогонок и соревнований с массовым финишем. К началу нынешнего века фотофиниш превратился в цифровой. Новые технологии пришли в спорт с изобретением синтетических материалов. Во второй половине XX века сразу несколько производителей начали активно внедрять их в спорт.

Одна из главных методических задач использования информационных технологий в физической культуре и спорте – это предоставление человеку максимальных возможностей в освоении спортивного материала с учетом его индивидуальных особенностей. Для достижения поставленной задачи разработаны различные мобильные приложения.

Еще несколько лет назад никто и представить не мог, что для огромного числа людей мобильный телефон станет самым доступным спортивным гаджетом. С его помощью оказалось действительно удобно отслеживать свои тренировки, собирать статистику, планировать будущие тренировки, следить за пульсом и давлением, можно сказать, в настоящее время наш телефон вполне в может заменить личного тренера. Сегодня в магазине приложений есть программы на любой вкус – для бегающих, плавающих, худеющих и просто гуляющих.

Endomondo Sports Tracker – это приложение, как и многие другие, в момент появления предназначалось исключительно для любителей бега, но со временем в него добавлялись все новые и новые возможности, и постепенно Endomondo превратилось в удобный инструмент для фиксации практически любой вашей физической активности. Добавьте к этому социальную составляющую, наличие клиентов для всех популярных платформ, аудиотренер, возможность соревнования с виртуальными и реальными соперниками и множество других полезных функций.

Sworkit – ценность этого приложения состоит в том, что оно является «карманным» тренером не только для столь популярных сегодня интервальных тренировок, но и для проведения занятия по йоге, растяжке, разогреву перед основной частью тренировки. Все упражнения здесь выполняются без необходимости какой-либо экипировки и никогда не повторяются.

В ходе работы было рассмотрено использование информационных технологий в физической культуре и спорте. ИКТ имеют широкое использование в теории и практике спорта. Внедрение этих технологий, с одной стороны, расширило возможности спортсмена и тренера, а с другой, поставило новые задачи, оптимальному решению которых могло бы способствовать создание единого научно-практического центра информационно-коммуникативных технологий в спорте на базе одного из научных учреждений страны.

Ни для кого не секрет, что жизнь сейчас так непредсказуема. И в ней бывает трудно найти время для полноценных длительных тренировок в спортзалах. Вот почему вместе со специалистом по физической культуре и спорту мы собрали самые эффективные упражнения. Это лучшая 20-30 минутная тренировка для всего тела. Причем она не требует абсолютно никакого оборудования.

Таким образом, информационные технологии в современном мире играют важную роль, особенно в сфере физической культуры и спорта, где от качества используемой информации и технологий зависит не только результат, но и здоровье спортсмена.

Список литературы

1. Жуков, Р. С. Новые информационные технологии в научно-методической деятельности специалистов физической культуры и спорта: состояние и перспективы - 2009. - № 4. - С. 76-80.
2. http://www.minsport.gov.ru/activities/federal-programs /
3. http://ecsocman.hse.ru/text/16206952/
4. https://www.youtube.com/watch?v=UgdSahQK0Ko&feature=emb_logo

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ В ОБУЧЕНИИ АНГЛИЙСКОМУ ЯЗЫКУ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ

Зайнулина А.Р.
КГАПОУ «ККОР» г. Красноярск

Аннотация: в статье рассматриваются возможности использования цифровых образовательных ресурсов в процессе обучения английскому языку студентов колледжа физической культуры. Обосновывается актуальность цифровизации языковой подготовки в условиях специфического режима обучения студентов-спортсменов. Анализируются виды цифровых инструментов, применяемых для формирования лексико-грамматических навыков и коммуникативной компетенции, включая интерактивную платформу Bamboozle как средство активизации учебной деятельности. Выявлены педагогические условия эффективного внедрения цифровых ресурсов в образовательный процесс и их влияние на мотивацию и результаты обучения.

Ключевые слова: цифровые образовательные ресурсы, английский язык, интерактивные технологии.

Использование цифровых образовательных ресурсов в обучении английскому языку студентов-спортсменов является одним из актуальных направлений модернизации системы среднего профессионального образования. В условиях цифровой трансформации общества меняются требования к подготовке специалистов в сфере физической культуры и спорта. Будущие тренеры,

преподаватели и организаторы спортивных мероприятий должны обладать не только профессиональными знаниями, но и сформированной иноязычной коммуникативной компетенцией, позволяющей участвовать в международных соревнованиях, взаимодействовать с иностранными коллегами, работать с зарубежными источниками информации и представлять результаты своей деятельности на международном уровне. Особую значимость приобретает поиск эффективных форм и средств обучения английскому языку студентов-спортсменов, учитывающих специфический режим их подготовки, совмещение учебной и тренировочной деятельности, а также участие в соревнованиях различного уровня.

Студенты колледжа физической культуры характеризуются высокой занятостью и нередко пропускают занятия в связи с учебно-тренировочными сборами и выездными соревнованиями. В таких условиях традиционные формы организации обучения не всегда обеспечивают устойчивость образовательного результата. Цифровые образовательные ресурсы позволяют компенсировать данные ограничения за счет гибкости, мобильности и доступности учебных материалов. Они создают условия для индивидуализации обучения, предоставляют возможность повторного обращения к материалу и обеспечивают оперативную обратную связь. Кроме того, использование цифровых технологий отвечает интересам современной молодежи, для которой электронная среда является привычной формой взаимодействия с информацией.

Под цифровыми образовательными ресурсами понимаются электронные материалы, онлайн-платформы, интерактивные сервисы и приложения, направленные на достижение образовательных целей. В процессе обучения английскому языку студентов-спортсменов они могут использоваться для формирования лексических и грамматических навыков, развития умений аудирования и говорения, организации контроля знаний и самостоятельной работы. Особое значение имеют интерактивные платформы, позволяющие сочетать элементы обучения и игры, что способствует повышению мотивации и вовлеченности обучающихся.

Одним из эффективных инструментов в данной области является платформа Bamboozle, представляющая собой сервис для создания обучающих викторин в игровом формате. Использование Bamboozle на занятиях по английскому языку позволяет организовать повторение и закрепление лексико-грамматического материала в форме командной игры. Для студентов-спортсменов, привыкших к соревновательной деятельности, такой формат оказывается особенно привлекательным, поскольку включает элемент состязательности и динамики. Преподаватель может разрабатывать задания, ориентированные на профессиональную сферу, включая вопросы по темам «Виды спорта», «Тренировочный процесс», «Спортивное оборудование», «Правила соревнований»,

«Спортивная медицина». Это обеспечивает интеграцию языковой подготовки с содержанием профильных дисциплин.

Платформа позволяет эффективно отрабатывать грамматические конструкции в контексте профессиональной деятельности. Например, задания могут быть направлены на использование времен английского языка при описании тренировочного процесса, анализе результатов соревнований или составлении рекомендаций спортсмену. Таким образом, грамматический материал осваивается не изолированно, а в практико-ориентированном контексте. Важным преимуществом Bamboozle является возможность коллективной работы, что способствует развитию коммуникативных навыков, умения аргументировать свою позицию и взаимодействовать в команде.

Использование цифровых образовательных ресурсов также расширяет возможности самостоятельной работы студентов. Видеоинтервью известных спортсменов, записи международных соревнований, аутентичные статьи о современных тренировочных методиках способствуют развитию навыков аудирования и чтения, а также формируют профессиональный словарный запас. Онлайн-тестирование позволяет оперативно оценивать уровень усвоения материала и корректировать образовательный процесс. Мобильные приложения обеспечивают доступ к обучающим материалам в период сборов и соревнований, что особенно важно для студентов-спортсменов, временно отсутствующих на очных занятиях.

Однако эффективность использования цифровых образовательных ресурсов зависит от соблюдения определенных педагогических условий. Прежде всего, их применение должно быть методически обоснованным и соответствовать целям учебной программы. Цифровые инструменты не должны подменять содержание обучения, а выступать средством его оптимизации. Существенным условием является профессиональная направленность содержания заданий, отражающая специфику будущей деятельности обучающихся. Важно также соблюдать баланс между традиционными и цифровыми формами работы, избегая избыточной цифровой нагрузки. Кроме того, значительную роль играет уровень цифровой компетентности преподавателя, его готовность к разработке интерактивных материалов и интеграции современных технологий в образовательный процесс.

Практика внедрения цифровых образовательных ресурсов в обучение английскому языку студентов колледжа физической культуры свидетельствует о положительной динамике образовательных результатов. Отмечается повышение учебной мотивации, рост интереса к предмету, улучшение усвоения лексико-грамматического материала и развитие навыков профессиональной коммуникации. Студенты проявляют большую активность на занятиях, охотнее выполняют задания в интерактивном формате и демонстрируют уверенность при использовании английского языка в моделируемых профессиональных ситуациях.

Таким образом, использование цифровых образовательных ресурсов является эффективным средством повышения качества языковой подготовки студентов-спортсменов.

Список литературы

1. Полат Е. С. Новые педагогические и информационные технологии в системе образования. — М.: Академия, 2010.
2. Richards J. C. Curriculum Development in Language Teaching. — Cambridge: CUP, 2001.
3. Dudeney G., Hockly N. How to Teach English with Technology. — Pearson Education, 2012.

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ К ЗАНЯТИЯМ ХОККЕЕМ В УСЛОВИЯХ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Замчевская Е.С.
Кунгуров Я. Д.
ФГБОУ ВО «ПГУФКСиТ», г. Казань

Аннотация: В статье представлены теоретическое обоснование и практическая разработка программы формирования мотивации юных хоккеистов в системе дополнительного образования. На основе анализа мотивационной структуры обучающихся выделены ключевые направления педагогического воздействия. Программа включает три этапа и комплекс мероприятий, направленных на развитие внутренней мотивации, коллективистической направленности и познавательной активности. Приведены результаты апробации программы, подтвержденные положительной динамикой экспериментальной группы.

Ключевые слова: мотивация, хоккей, дополнительное образование, программа формирования, юные спортсмены, педагогические условия.

Современная система дополнительного образования сталкивается с проблемой снижения интереса обучающихся к регулярным спортивным занятиям, особенно на этапе начальной подготовки. Хоккей, как сложно-координационный и командный вид спорта, требует не только физической, но и психологической готовности ребенка к систематическим нагрузкам. Как отмечает А.В. Кучерявнеко эффективность подготовки резерва в училищах олимпийского резерва во многом зависит от правильно выстроенной организационно-педагогической деятельности, включающей мотивационный компонент [2]. В свою очередь, Е.М. Акимова

подчеркивает, что профессионализм тренера в сфере физической культуры невозможен без умения формировать устойчивую мотивацию у занимающихся [1].

Опираясь на данные, проведенные констатирующего эксперимента, проведенного в МБОУ «ГЮЛ-№86» г. Ижевск, было установлено, что у юных хоккеистов 10-12 лет наиболее выражены мотивы физического совершенства – средний балл 4,1-4,8 и повышения престижа – 4,2-4,8, тогда как мотивы познания – 3,1-4,2 и коллективистическая направленности – 4,0-4,7 требуют целенаправленного развития. На основе этих данных была разработана авторская программа формирования мотивации к занятиям хоккеем в условиях дополнительного образования. На основе полученных данных была разработана программа формирования обучающихся к занятиям хоккеям в условиях дополнительного образования, ориентированная на современные психолого-педагогические подходы и учитывающая особенности восприятия, интересов и когнитивной активности 10-12 лет.

Ключевым методологическим основанием программы выступили положения теории самодетерминации (Э. Деси, Р. Райан), согласно которым устойчивый интерес к деятельности формируется при удовлетворении базовых психологических потребностей личности: в автономии, компетентности и принадлежности к группе. В этой связи программа была выстроена таким образом, чтобы обеспечить обучающимся возможность выбора, переживание успеха и включенность в значимую социальную среду.

Содержательно программа реализовывалась в три этапа: диагностический, формирующий и контрольный. На диагностическом этапе определялся исходный уровень мотивации, который составил 3,7 ± 0,4 балла по пятибалльной шкале (средний уровень с тенденцией к преобладанию внешних форм регуляции), выявились доминирующие мотивы, такие как мотив физического совершенствования (4,5 ± 0,3 балла) и мотив повышения престижа (4,4 ± 0,4 балла). Первый проявлялся в стремлении к развитию физических качеств и овладению техническими элементами как средству самоутверждения через тело, тогда как второй акцентировал значимость признания со стороны значимых других (товарищей, тренера, родителей) и жажду социального статуса в микрогруппе.

Проблемные зоны диагносцировались по параметрам познавательной мотивации (3,2 ± 0,5 балла – недостаточный интерес к тактическим нюансам и теории хоккея) и идентифицированной регуляции (3,0 ± 0,6 балла – слабая связь занятий с личными ценностями и самоидентификацией). Особую тревогу вызывала коллективистическая направленность (4,0 ±0,5 балла), которая, хотя и находилась на среднем уровне, была недостаточной для командного вида спорта и часто носила формальный характер: юные спортсмены демонстрировали готовность к взаимодействию только при непосредственном контроле со стороны наставника,

тогда как в ситуациях свободного выбора преобладали индивидуалистические модели поведения (стремление к личным достижениям, игнорирование открывающихся партнеров).

В ходе исследования особое внимание уделялось сочетанию качественных и количественных диагностических процедур, что позволило не только констатировать средний уровень мотивации с доминированием внешней и интроецированной регуляции, но и выявить индивидуальные особенности восприятия тренировочного процесса. Среди них были дифференцированы когнитивные стили взаимодействия с нагрузкой: «аналитики» (38% выборки), нуждавшиеся в детальном объяснении целевого назначения каждого упражнения и обнаруживавшие повышенную тревожность при неопределенности правил, «импульсивные прагматики» (42%), требовавшие немедленной практической отдачи и утрачивавшие интерес при длительных теоретических пояснениях. Были также выделены рефлексивные паттерны реагирования на ошибки: часть юных хоккеистов (35%) демонстрировала эмоциональную фрустрацию с тенденцией к амотивации после неудач, тогда как другие (45%) воспринимали промахи как информацию, необходимую для последующей корректировки.

Существенными оказались цифровые предпочтения в обучении: 78% обучающихся показали преимущественно визуально-динамический канал восприятия (потребность в видеоразборах, анимации тактических схем) и низкий порог терпения к вербальным монологам тренера длительностью более 3–4 минут. Была зафиксирована поляризация социальных установок: от гиперлокальности («я и мой ближайший друг») до стремления к лидерству через доминирование, что требовало дифференцированного подхода в формировании мотивационной среды на последующих этапах программы.

Ядро программы составило внедрение комплекса педагогических технологий, ориентированных на повышение внутренней мотивации обучающихся. В отличие от традиционного подхода, акцент был перенесен с преимущественно внешних стимулов (оценка, результат, одобрение) на развитие внутреннего интереса к самому процессу деятельности.

Одним из ключевых инструментов выступила геймификация тренировочного процесса: занятия структурировались в формате игровых сценариев с системой уровней, достижений и символических наград, что усиливало эмоциональную вовлеченность без подмены содержания подготовки. Существенную роль играли цифровые технологии, включая видеоанализ тренировок для развития рефлексии и познавательной активности.

Метод «персональных целей» предполагал совместную подготовку задач с активным участием обучающихся, обеспечивая рост автономии и ответственности, тогда как «дневник достижений» формировал рефлексивные умения через

фиксацию успехов и эмоциональных состояний. Коллективистическая направленность развивалась через командные задания, тимбилдинг и распределение ролевых функций. Познавательный интерес усиливался проблемным обучением (решением нестандартных тактических задач) и образовательными модулями (история хоккея, мультимедийные викторины).

Комплексное использование геймификации, цифровых технологий, рефлексивных практик и проблемного обучения способствует трансформации мотивационной структуры юных спортсменов в сторону внутренней регуляции активности. Особо следует отметить развитие коллективистической направленности: в экспериментальной группе зафиксировано снижение количества индивидуалистических действий в пользу командных взаимодействий (рост количества результативных передач на 35%, снижение конфликтности в игровых ситуациях на 42%).

Разработанная программа обладает практической значимостью благодаря своей адаптивности к различным условиям деятельности и возможности трансляции на другие командные виды спорта. Перспективы дальнейших исследований связаны с изучением долгосрочной устойчивости сформированной мотивации на этапе специализированной подготовки и интеграцией нейропедагогических технологий в тренировочный процесс.

Список литературы

1. Акимова, Е. М. Применение соревновательной деятельности на учебных занятиях физической культурой как средство повышения мотивации / Е. М. Акимова // Актуальные вопросы физической культуры и спорта : материалы XXIV Всероссийской научно-практической конференции, посвящённой памяти профессора Ю. Т. Ревякина, Томск, 25–26 марта 2022 года. – Томск : Томский государственный педагогический университет, 2022. – С. 13-16.
2. Вербенко, И. В. Геймификация в физическом воспитании и спорте: теория и практика применения / И. В. Вербенко, С. А. Смоленцев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2023. – № 3. – С. 45-48.
3. Деси, Э. Уникальность мотивации. История самодетерминации / Э. Деси, Р. Райан ; пер. с англ. – Москва : Центр гуманитарных инициатив, 2022. – 368 с.
4. Кучерявенко, А. В. Оценка динамики мотивации к будущей профессиональной деятельности как основа совершенствования учебного процесса в училищах олимпийского резерва / А. В. Кучерявенко, В. С. Рубин // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2021. – № 1. – С. 112-117.
5. Тропников, В. Ю. Методика диагностики мотивации спортивной деятельности / В. Ю. Тропников, В. В. Шаболтас // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 4. – С. 89-91.

РАЗВИТИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У ЮНОШЕЙ 16-18 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ

Студент 4 курса: Зятенков Б. Д.
Научный руководитель: Пантюхова Т.О.
ФГБУ ПОО "БГУОР", г. Брянск

Аннотация: В статье рассматриваются вопросы повышения уровня технической подготовленности юношей 16–18 лет, занимающихся футболом. Автор анализирует ключевые двигательные навыки и технические элементы (ведение, передачи, остановка мяча, обводка), необходимые для эффективной игровой деятельности в старшем юношеском возрасте. Представлены результаты экспериментального исследования, демонстрирующие влияние специализированных тренировочных комплексов на развитие точности, скорости и стабильности выполнения технических приемов в условиях, приближенных к игровым.

Ключевые слова: Техническая подготовленность, футбол, техника игры.

Развитие технической подготовленности в футболе актуально из-за изменчивости характера игры и повышенных требований к игрокам. Техническая подготовка - основополагающая часть общей подготовки футболиста, так как включает знания о двигательных действиях, характерных для этой игры, и о способах их выполнения [5].

Футбол - самая популярная и любимая игра в большинстве стран мира. Футбол с полным основанием можно отнести к тем видам спорта, где к игрокам предъявляются повышенные требования по координированному проявлению физических качеств и выполнением технико-тактических действий в постоянно меняющихся игровых ситуациях. И от того насколько уверенно и точно футболист выполняет технические приёмы в конкретном игровом моменте зависит командный успех.

Игра футбол характеризуется довольно сложной техникой игры. Сложность обусловлена жестким противодействием с соперниками. Игровая деятельность проходит в условиях психологического и физического напряжения.

Специалистами отмечается отставание в технике владения мячом игроков российских профессиональных команд по футболу от зарубежных при выполнении индивидуальных технико-тактических действий, выражающееся в неточных передачах, нереализованных голевых моментах [2].

Индивидуальное мастерство игрока складывается из таких компонентов, как физическая, техническая, теоретическая и волевая подготовленность, но основой

спортивного мастерства футболистов по праву является техническая подготовленность. На протяжении многолетнего процесса занятий футболом происходит совершенствование выполнения отдельных элементов технико-тактических действий, которое строится на достаточно высоком уровне развития технической подготовки, заложенной на начальном этапе обучения.

Техническая подготовка составляет совокупность способов выполнения футболистами разнообразных движений, применяемых в игре. Техника игры в футбол включает передвижения, остановки, повороты и прыжки, удары по мячу, остановки мяча, ведение, финты, вбрасывание, отбор мяча, а также специфические технические приемы, применяемые в игре вратарем [1].

Техническое мастерство игрока в футболе характеризуется как количеством приемов, которые он использует на поле, так и вариативностью их выполнения, умением выполнять технические приемы при активном сопротивлении соперников. Для современного футбола характерен универсализм в техническом оснащении игроков. Это в первую очередь проявляется в умении хорошо владеть всеми техническими приемами и на высоком уровне выполнять те, которые характерны для конкретного амплуа.

Цель работы: исследовать развитие технической подготовленности у юношей 16-18 лет, занимающихся футболом.

Исследование проводилось на базе БГУОР. В исследовании приняли участие 10 юношей студентов 2-го и 3-го курсов специализации «Футбол» ФГБУ ПОО «БГУОР».

Исследование проводилось в три этапа:

На первом этапе изучались и анализировались литературные источники по теме исследования, были сформулированы цель, задачи, определены методы исследования.

На втором этапе было проведено тестирование, в ходе которого было произведено определение уровня технической подготовленности у студентов 2-го и 3-го курсов специализации «Футбол» ФГБУ ПОО «БГУОР» в начале и конце исследования.

Первое исследование было проведено в сентябре 2025 г. Повторное исследование было проведено в апреле 2026г.

Третий этап заключался в обработке и обобщении данных, полученных в ходе исследований, формулировании выводов и основных положений работы.

Таблица 1

Средние показатели технической подготовленности за время исследования

Тестирование	Начало исследования	Конец исследования
«Жонглирование в движении», м	34,4	42,5

«Удары на точность по воротам», раз	5,3	7,5
«Передачи мяча в пять ворот», раз	18,9	22,2

Средние показатели технической подготовленности юношей 16-18 лет, занимающихся футболом, составили в тесте «Жонглирование в движении» 34,4 (м), в тесте «Удары на точность по воротам» - 5,3 (раз), в тесте «Передачи мяча в пять ворот» - 18,9 (раз). Определено, что во всех тестах показатели технической подготовленности юношей 16-18 лет, занимающихся футболом, в начале исследования соответствуют среднему уровню развития технической подготовленности. В конце исследования средние показатели технической подготовленности юношей 16-18 лет, занимающихся футболом, составили в тесте «Жонглирование в движении» 42,5 (м), в тесте «Удары на точность по воротам» - 7,5 (раз), в тесте «Передачи мяча в пять ворот» - 22,2 (раз).

Определено, что в тестах «Удары на точность по воротам» и «Передачи мяча в пять ворот» показатели технической подготовленности юношей 16-18 лет, занимающихся футболом, в конце исследования также соответствуют среднему уровню, а в тесте «Жонглирование в движении» высокому уровню развития технической подготовленности.

Таблица 2

Определение уровня технического мастерства футболистов за время исследования (кол-во человек)

Тестирование	Уровни					
	Низкий		Средний		Высокий	
	Начало	Конец	Начало	Конец	Начало	Конец
«Жонглирование», м	2	0	6	4	2	6
«Удары на точность», раз	2	0	8	7	0	3
«Передачи мяча», раз	1	0	7	5	2	2

Проводя тестирование в начале исследования нами было определено, что в тесте «Жонглирование в движении» низкий уровень развития технической подготовленности показали 2 человека, средний уровень - 6 человек, высокий уровень - 2 человека. В тесте «Удары на точность» было показано соответственно: низкий уровень - 2 человека; средний уровень - 8 человек; высокий уровень развития технической подготовленности никто не показал. В тесте «Передачи мяча в пять ворот» соответственно: низкий уровень - 1 человек; средний - 7 человек; высокий - 2 человека. Проводя тестирование в конце исследования нами было определено, что в тесте «Жонглирование в движении» низкий уровень развития технической подготовленности никто не показал, средний уровень - 4 человека, высокий уровень - 6 человек. В тесте «Удары на точность» было показано соответственно: низкий уровень никто не показал; средний уровень - 7 человек; высокий уровень - 3

человека. В тесте «Передачи мяча в пять ворот» соответственно: низкий уровень никто не показал; средний - 5 человек; высокий - 5 человек.

Мы видим, что за период исследования в тесте «Жонглирование в движении» произошли изменения уровня технической подготовленности: низкий уровень уменьшился в 2 раза, средний уровень уменьшился на 20%, а высокий уровень повысился с 20% до 60% , т.е. в 3 раза.

За период исследования в тесте «Удары на точность по воротам» также произошли изменения в уровне технической подготовленности юношей 16-18 лет, занимающихся футболом: низкий уровень уменьшился в 2 раза, средний уровень уменьшился с 80% до 70%, а высокий уровень повысился с 0 до 30% .

За период исследования в тесте «Передачи мяча в пять ворот» низкий уровень уменьшился с 20% до 0, средний уровень повысился с 70% до 80%, а высокий уровень повысился в 2 раза.

Определено, что за время исследования у юношей 16-18 лет, занимающихся футболом, произошли изменения уровня технической подготовленности. За время нашего исследования подтвердилась наша гипотеза в полном объеме: в процессе тренировочных занятий у юношей 16-18 лет, занимающихся футболом, наблюдается изменение уровня технической подготовленности.

Выводы:

1. Во всех тестах средние показатели технической подготовленности юношей 16-18 лет, занимающихся футболом, в начале исследования соответствуют среднему уровню развития технической подготовленности.
2. В конце исследования в тестах «Удары на точность по воротам» и «Передачи мяча в пять ворот» показатели технической подготовленности юношей 16-18 лет, занимающихся футболом, соответствуют среднему уровню, а в тесте «Жонглирование в движении» высокому уровню развития технической подготовленности.

Список литературы

1. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Юрайт, 2020. - 224 с.
2. Гладюк, В. Г. Футбол: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Гладюк, Е. В. Конеева; под редакцией Е. В. Конеевой. - 3-е изд., перераб. и доп. - М.: Юрайт, 2024. - 106 с.
3. Губа, В.П. Теория и методика футбола: учебник / В.П. Губа, А.В. Лексаков. - М.: Советский спорт, 2013. - 536 с.

ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ К ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНЫХ ВОЛОНТЕРОВ

Студентка 3 курса Кондратьева О.В.
Научный руководитель: О.В. Дулова
Преподаватель: Говорина Н.А.
ФГБУ ПОО ГУОР, г. Иркутска

Аннотация: В статье рассматривается актуальность подготовки студентов к деятельности спортивных волонтеров. Представлены результаты анкетирования студентов 3-го курса ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутска по вопросам знания, опыта и готовности к выполнению основных видов работ спортивных волонтеров. Выявлены зоны высокого, среднего и низкого уровня готовности. Предложены направления совершенствования системы подготовки в училище.

Ключевые слова: спортивное волонтерство, подготовка студентов, волонтерская деятельность, компетенции волонтера, анкетирование.

Развитие добровольческой деятельности является приоритетным направлением молодежной политики Российской Федерации, что закреплено в Федеральном законе № 489-ФЗ «О молодежной политике» [1].

Спортивное волонтерство сегодня – это не просто бесплатная помощь в организации соревнований, а мощный воспитательный и профессиональный ресурс, позволяющий студентам развить личностные качества, получить уникальный опыт и повысить конкурентоспособность. Однако, как показывают исследования, существует противоречие между высокой потребностью в волонтерах и недостаточным уровнем их системной подготовки.

Целью исслеования является: анализ уровня готовности студентов к осуществлению основных видов работ спортивных волонтеров. Для достижения поставленной цели решались следующие задачи: дать сущностную характеристику дефинициям «волонтерство» и «спортивное волонтерство»; изучить возможности волонтерства для развития личностных качеств и навыков молодежи; проанализировать мнения обучающихся о волонтерстве в спорте.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы: анализ научно-методической литературы и нормативных документов; обобщение педагогического опыта; анкетирование; математико-статистические методы.

Анкета включала 15 вопросов, охватывающих разные направления работы спортивных волонтеров. Анкетирование проводилось очно среди студентов 3-го курса ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутска, в нем приняли участие 53 человека.

В ходе анализа литературы было выявлено, что спортивное волонтерство является разновидностью добровольческой деятельности и включает участие в организации и проведении физкультурно-спортивных мероприятий. По мнению авторов, оно обладает огромным воспитательным потенциалом: способствует усвоению социально значимых знаний, приобретению опыта командной работы, разрешения конфликтов и саморазвития.

Ключевыми компетенциями спортивного волонтера по мнению Горловой Н.И. выступают:

Осознанность означает, что волонтёр понимает общую цель мероприятия и свою роль в ней: например, при встрече делегаций он чётко знает график, понимая, что любая задержка сорвёт расписание соревнований.

Стрессоустойчивость позволяет сохранять спокойствие в нестандартных ситуациях - наплыв зрителей, изменение тайминга, при возникновении конфликтных вопросов волонтёр не паникует, а действует по инструкции.

Исполнительность - означает добросовестное выполнение обязанностей, а именно: волонтёр, отвечающий за инвентарь, не просто выдаёт его, а проверяет исправность, маркировку и возврат, несёт личную ответственность.

Вовлеченность проявляется в том, что волонтёр ставит командные цели выше личных: помогает коллегам, подстраховывает на сложных участках, например при сопровождении спортсменов в зону допинг-контроля, работает на общий результат.

Уважение - выступает доброжелательностью, открытостью, готовностью помочь. Оно проявляется в общении с гостями, спортсменами и коллегами: волонтёр улыбается, чётко формулирует мысли, оказывает поддержку в стрессовой ситуации [6].

Таким образом, теоретический анализ показал, что спортивное волонтерство является полноценной образовательной и воспитательной практикой.

Для выявления мнений обучающихся о волонтерстве в спорте было проведено анкетирование с учетом критериев деятельности спортивных волонтеров, включая типовые задачи, виды работ и ключевые аспекты взаимодействий. Полученные ответы были проранжированы в ходе математико-статистической обработки данных.

Таблица 1

Порядок результатов анкетирования мнений обучающихся о деятельности спортивных волонтеров

Вопрос	Ответы	Кол-во ответов, %
1. Знаком ли вам термин “Спортивное волонтерство”?	Да	96,2
2. Участвовали ли вы когда-нибудь в волонтёрских мероприятиях?	Да, неоднократно	96,2
3.Знаком ли вам термин “Добровольческая (волонтерская) деятельность”?	Да	92,5
4. Какие направления добровольческой деятельности вам известны?	Спортивное волонтерство	90,6
5. Какими навыками должен обладать спортивный волонтер?	Знание правил основных видов спорта	77,4
6. Что мешает лично вам стать волонтером?	Нехватка свободного времени	75,5
7. Какие качества по вашему мнению особенно важны для спортивного волонтера?	Коммуникабельность	73,6
8. С какими функциями при обслуживании мероприятий вы работали?	Управление потоками зрителей	66,0
9. Что могло бы вас мотивировать стать спортивным волонтером?	Получение сертификата/благодарности	66,0
10. С какими аспектами в сфере спорта вы имели дело?	Помощь судьям (инвентарь, маркировка, статистика)	62,3
11. С какими видами деятельности в сфере технологий вы имели опыт?	Хронометраж и ведение статистики соревнований Распространение печатных материалов о результатах	52,8
12. С какими задачами по организации питания вы сталкивались?	Обеспечение питания спортсменов	49,1
13. С чем вам приходилось сталкиваться/работать в рамках церемоний?	Управление потоками прибывающих/отъезжающих гостей	47,2
14. С какими задачами в сфере административной работы и размещения вы сталкивались?	Установка декораций и оборудования	43,4
15. С какими задачами в области допинг-контроля вы знакомы?	Уведомление и сопровождение спортсменов на станцию	39,6
16. С какими задачами транспортного обеспечения вы работали?	Составление и корректировка графика прибытий/отъездов	24,5

По результатам анкетирования выделены три ключевых диапазона: высокий (выше 90%), средний (66–77%) и низкий (менее 50%).

Максимальные показатели (90–96%) зафиксированы в вопросах о знакомстве с термином «спортивное волонтерство» и личном участии в мероприятиях (96,2%). На уровне 92,5–90,6% студенты знакомы с понятием «добровольческая деятельность» и знают направление «спортивное волонтерство». Это свидетельствует о полной вовлеченности аудитории в контекст.

Средние показатели (62–77%) выявлены по практическим навыкам и барьерам. Ключевым навыком 77,4% студентов считают знание правил спорта. Главным

сдерживающим фактором названа «нехватка времени» (75,5%). Важные качества (коммуникабельность – 73,6%) и конкретные функции (управление потоками зрителей – 66,0%) также находятся в этом диапазоне, что указывает на зону практического опыта, требующего развития.

Минимальные показатели (24–49%) выявлены в зонах, требующих срочного внимания. Наименьший процент (24,5%) приходится на транспортное обеспечение (составление графиков). Крайне низкие значения получены в области допинг-контроля (39,6% – только уведомление), административной работе (43,4%) и церемониальных мероприятиях (47,2%).

Полученные данные могут быть использованы для совершенствования системы подготовки спортивных волонтеров в училище: оптимизации графиков с учетом занятости студентов, внедрения системы наставничества, разработки дополнительных обучающих модулей по выявленным дефицитным компетенциям, а также усиления информационной работы среди студентов о возможностях участия в волонтерской деятельности.

Список литературы

1. Федеральный закон от 30 декабря 2020 г. № 489-ФЗ "О молодежной политике в Российской Федерации" / Федеральный закон от 30 декабря 2020 г. N 489-ФЗ "О молодежной политике в Российской Федерации" [Электронный ресурс] // Гарант: [сайт]. - URL: https://www.garant.ru/ (дата обращения: 16.02.2026)

2. Горлова, Н.И. Мир спортивного волонтерства / Н. И. Горлова. - Текст: электронный // Москва: Мосволонтер. - 2018. С - 108 UDL: https://sport.gov39.ru/upload/Мир_спортивного_волонтерства-Н.И._Горлова.pdf (дата обращения: 15.02.2026).

РАЗВИТИЕ СПОРТИВНОГО ДВИЖЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ

Кудрявцев Н.А.,
ГБПОУ Республики Марий Эл «УОР», г. Йошкар-Ола

Аннотация. В статье рассматриваются актуальность и значимость развития спортивного движения в профессиональных образовательных организациях Республики Марий Эл. Обсуждаются основные направления и формы организации спортивной деятельности среди студентов.

Представлены результаты исследования по развитию спортивного движения профессиональных образовательных организаций Республики Марий Эл в 2022-

2025 гг.

Ключевые слова: спортивное движение, студенческий спорт, профессиональные образовательные организаций Республики Марий Эл.

Развитие спортивного движения профессиональных образовательных организаций – это необходимое направление для формирования социально позитивной, здоровой молодёжи. Основная задача — сохранение контингента занимающихся физкультурой и спортом в момент перехода общеобразовательных учреждений в учреждения высшего образования.

Совершенствование системы физического воспитания обучающихся профессиональных образовательных организаций является приоритетной задачей как государства, так и общества.

Развитием спортивного движения профессиональных образовательных организациях Республики Марий Эл в 2022-2025 гг. занималось Марийское региональное отделение ОГФСО «Юность России». В ходе эксперимента анализировалось участие 26 профессиональных образовательных организаций Республики Марий Эл в спортивных мероприятиях регионального уровня. Опытно-экспериментальная работа включала три этапа: констатирующий, экспериментальный, обобщающий.

На предварительном этапе проведён опрос (1019 студентов и 24 преподавателя физкультуры) в социальных сетях по выявлению заинтересованности студентов и преподавателей профессиональных образовательных организаций Республики Марий Эл к участию в спортивных мероприятиях и форме их проведения.

С учётом особенностей студенческого спорта на общем собрании членов МРО ОГФСО «Юность России» были приняты решения:

соревнования проводятся только среди ПОО (по отраслевому признаку);

введены две формы: Спартакиада (обязательное участие, ПОО разделены на группы А — свыше 400 чел. и Б — менее 399 чел.) и одиночные соревнования (по желанию). Победители видов делегируются на Всероссийскую Спартакиаду ПОО.

Критерии оценки развития спортивного движения: наличие студенческих спортивных клубов (ССК), число участников соревнований, количество развиваемых видов спорта, участие и результативность участия в отраслевой Спартакиаде.

Анализируя результаты исследования, нами выявлено, что спортивное движения профессиональных образовательных организациях находится на стадии активного развития.

В 2021–2022 учебном году ССК действовали только в 3 ПОО (15 %). К 2023–2024 учебному году ССК созданы во всех ПОО республики (рис. 1).

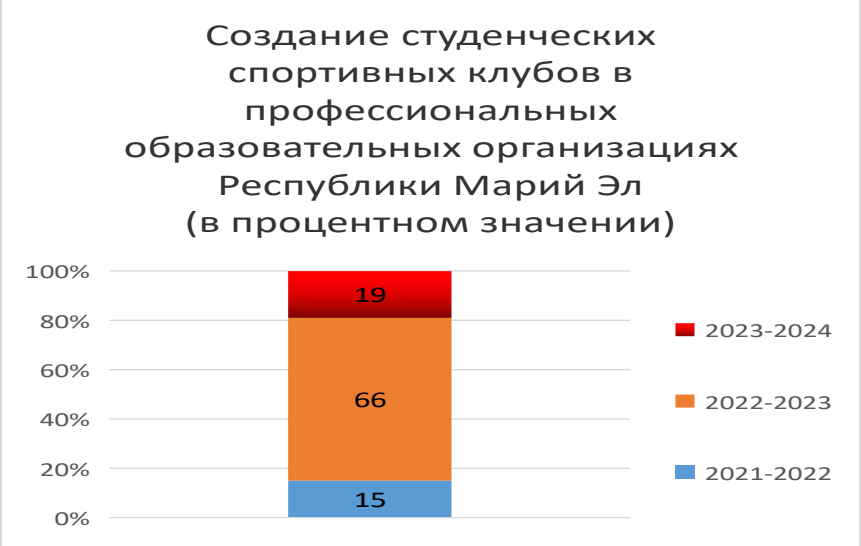


Рис. 1. Создание студенческих спортивных клубов в профессиональных образовательных организациях Республики Марий Эл (в процентном значении)

Наиболее развиваемые виды спорта: волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис, шахматы, лёгкая атлетика. За два года эксперимента количество спортивных секций выросло, хотя во многих ПОО работает только одна секция.

Данная статистика совпадает с опросом студентов и преподавателей ПОО РМЭ по выявлению заинтересованности к участию в спортивных мероприятиях, а также совпадает с общероссийской статистикой занимающихся студентов видами спорта.

За два года эксперимента увеличилось количество региональных спортивных мероприятий с 8 до 16 (+ 50 %) проводимых МРО ОГФСО “Юность России” и спортивными лигами и федерациями по видам спорта Республики Марий Эл (рис. 2). В 2023-2024 учебном году добавились соревнования по настольному теннису, бадминтону, шахматам, баскетболу 3х3 волейболу Студенческая волейбольная лига и пляжный волейбол.

Рис. 2. Количество спортивных мероприятий проводимых для профессиональных образовательных организаций Республики Марий Эл (в абсолютных значениях)

Увеличение количества физкультурных мероприятий и количества участвующих команд повлекло за собой увеличение количества обучающихся в ПОО принявших участие в студенческих физкультурных и спортивных мероприятиях по видам спорта с 1136 человек в 2022-2023 учебный год до 1682 (на 48 %) в 2024-2025 учебный год (рис. 3).

Рис. 3. Количество обучающихся, принявших участие в студенческих физкультурных и спортивных мероприятиях по видам спорта (в абсолютных значениях)

Число ПОО, участвующих в отраслевой Спартакиаде, увеличилось с 14 до 18 (+29 %), однако 30 % ПОО по-прежнему не участвуют.

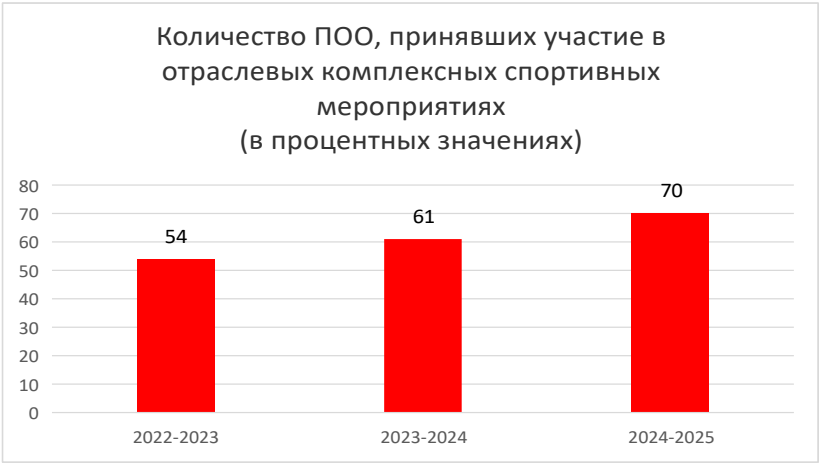


Рис. 4. Количество профессиональных образовательных организаций Республики Марий Эл, принимавших участие в отраслевых комплексных мероприятиях (в процентных значениях)

Предложенная модель развития спортивного движения профессиональных образовательных организаций Республики Марий Эл показала свою эффективность.

Модель позволяет включить в соревновательный процесс все ПОО Республики Марий Эл, создать оптимальные и справедливые условия проведения соревнований, вести учёт успешности выступлений и делегирование лучших команд на всероссийский уровень. Модель оптимизирует имеющиеся ресурсы, используя материальную базу всех учебных заведений Республики Марий Эл.

РОЛЬ КУРАТОРА (КЛАССНОГО РУКОВОДИТЕЛЯ) В ВОСПИТАНИИ СПОРТСМЕНОВ В УЧИЛИЩЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА

Петелина А.В., студент 2 курса
Научный руководитель: Донцов В.В
ФГБОУ Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева, г.Орел
Коростелева В. С.
БП ОУ ОО Училище олимпийского резерва, г. Орёл

Аннотация: В статье рассматривается роль куратора (классного руководителя) в системе воспитания спортсменов в училище олимпийского резерва. Особое внимание уделяется специфике образовательного процесса, связанной с совмещением учебной и тренировочной деятельности. Представлены результаты моделируемого опроса обучающихся, тренеров и кураторов. Выделены ключевые функции куратора и предложены практические рекомендации по повышению эффективности воспитательной работы.

Ключевые слова: куратор, воспитание спортсменов, училище олимпийского резерва, образовательный процесс, спортивная подготовка, личностное развитие, педагогическое сопровождение.

Современная система подготовки спортсменов высокого уровня предполагает не только развитие физических качеств, но и формирование гармоничной личности. В условиях училища олимпийского резерва (УОР) данная задача приобретает особую актуальность, поскольку обучающиеся совмещают интенсивные тренировки с образовательным процессом. В этой системе ключевую роль играет куратор (классный руководитель), обеспечивающий педагогическое сопровождение и воспитание спортсменов.

Специфика деятельности куратора в УОР обусловлена рядом факторов:

- высокая тренировочная и соревновательная нагрузка;
- частые выезды на сборы и соревнования;
- дефицит времени у обучающихся;
- необходимость психологической поддержки;
- взаимодействие с тренерами и родителями.

В данных условиях куратор выполняет комплекс взаимосвязанных функций.

Основные функции куратора:

- организационно-координационная (согласование учебного и тренировочного графика);
- воспитательная (формирование ценностей, дисциплины, ответственности);
- коммуникативная (взаимодействие с тренерами, родителями, администрацией);
- диагностическая (выявление проблем в обучении и поведении);
- мотивационная (поддержка интереса к обучению и спорту);
- профилактическая (предотвращение эмоционального выгорания и конфликтов).

Для определения значимости данных функций был проведён условный опрос среди обучающихся, тренеров и кураторов (n = 60).

Результаты опроса представлены в таблице 1.

Таблица 1

Оценка значимости функций куратора (% респондентов)

Функция	**Обучающиеся**	**Тренеры**	**Кураторы**
Организационная	78	85	90
Воспитательная	82	80	88
Коммуникативная	75	83	86
Диагностическая	60	70	82
Мотивационная	88	76	91
Профилактическая	70	68	85

Анализ данных показывает, что наибольшее значение придаётся мотивационной и организационной функциям, что связано с необходимостью поддержания баланса между учебной и спортивной деятельностью.

Для визуализации распределения значимости функций используются данные, представленные в таблице 2.

Таблица 2

Исходные данные для построения диаграммы

Функция	Среднее значение (%)
Организационная	84
Воспитательная	83
Коммуникативная	81
Диагностическая	71
Мотивационная	85
Профилактическая	74

На рисунке 1 показано распределение значимости функций куратора.

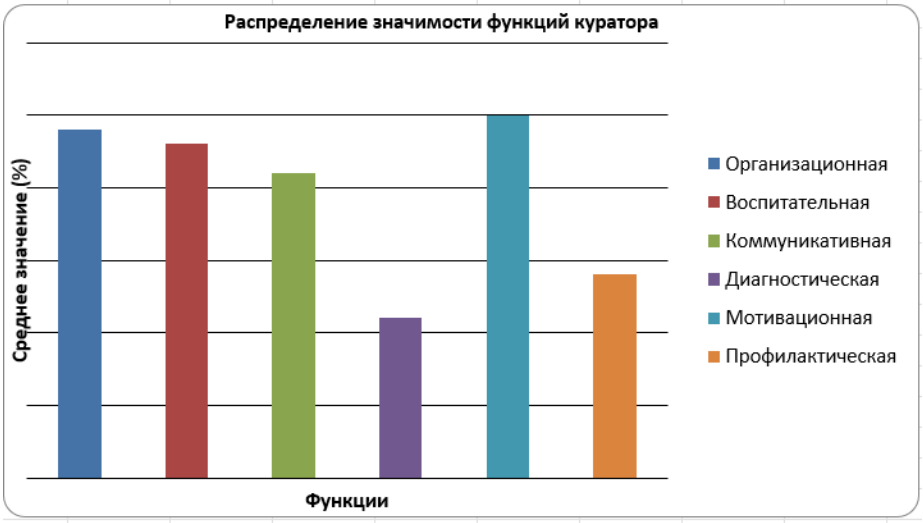


Рис. 1. Распределение значимости функций куратора

Эффективность деятельности куратора определяется рядом критериев.

Критерии эффективности работы куратора:

- уровень успеваемости обучающихся;
- стабильность спортивных результатов;
- психоэмоциональное состояние спортсменов;
- уровень дисциплины и посещаемости;
- удовлетворённость обучающихся и родителей.

Кроме того, важную роль играют формы работы, используемые куратором. Основные формы работы:

- индивидуальные беседы;
- групповые классные часы;
- взаимодействие с тренерским составом;
- родительские собрания;
- психологическая поддержка;
- сопровождение на соревнованиях.

Особое значение имеет взаимодействие куратора с тренерами. Совместная деятельность позволяет:

- своевременно выявлять перегрузки;
- корректировать режим дня;
- обеспечивать индивидуальный подход;
- предотвращать конфликтные ситуации.

Не менее важным является сотрудничество с родителями, которое способствует созданию единого воспитательного пространства.

Куратор в училище олимпийского резерва является ключевой фигурой, обеспечивающей гармоничное развитие личности спортсмена. Его деятельность направлена на координацию образовательного и тренировочного процессов, формирование мотивации и поддержку психоэмоционального состояния обучающихся.

Практические рекомендации:

- внедрение регулярного мониторинга состояния обучающихся;
- усиление взаимодействия с тренерами;
- использование индивидуальных образовательных маршрутов;
- проведение тренингов по стрессоустойчивости;
- повышение квалификации кураторов в области спортивной педагогики.

Список литературы

1. Бальсевич В.К. Физическая культура: воспитание и развитие личности. – М.: Спорт, 2019.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 2020.
3. Смирнов В.М. Педагогика спорта. – СПб.: Питер, 2021.
4. Иванов П.С. Психология спортивной деятельности. – М.: Академия, 2022.

ОБЕСПЕЧЕНИЕ УДАЛЕННОГО ДОСТУПА К ЭЛЕКТРОННЫМ РЕСУРСАМ ДЛЯ СТУДЕНТОВ УОР ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ, НАХОДЯЩИХСЯ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРАХ (УТС) И СОРЕВНОВАНИЯХ

Поцелуева А.И.
БП ОУ ОО «УОР», г. Орёл

Аннотация: В данной статье рассматривается актуальная проблема оптимизации организации учебного процесса для студентов БП ОУ ОО «Училище олимпийского резерва» (Орловская область) в период их нахождения на учебно-тренировочных сборах (УТС) и соревнованиях. Основное внимание уделено функционированию созданной на официальном сайте Училища электронной библиотеки как ключевого элемента информационно-образовательной среды, а также интеграции с внешними научными и образовательными платформами, в частности, с образовательной платформой «Юрайт».

Ключевые слова: Училище олимпийского резерва, электронная библиотека, сайт УОР, информационно-образовательная среда, учебно-тренировочные сборы, организация учебного процесса, образовательная платформа «Юрайт», удаленный доступ.

Современная система подготовки спортивного резерва ставит перед образовательными учреждениями, такими как училище олимпийского резерва Орловской области, комплексные задачи, требующие одновременного обеспечения высокого уровня профессиональной спортивной подготовки и освоения федеральных государственных образовательных стандартов среднего профессионального образования (СПО). Одной из наиболее сложных дидактических проблем является поддержание полноценного учебного процесса в периоды интенсивных учебно-тренировочных сборов (УТС) и соревнований. Для студентов БП ОУ ОО «Училище олимпийского резерва» Орловской области выездной период может занимать около 60% учебного времени, не учитывая пропуски по неуважительной причине (пример: болезнь, травмы и другие).

В этих условиях критическую роль играет возможность удаленного доступа к образовательным и информационным ресурсам. В училище создан собственный электронный библиотечный фонд (ЭБФ) [2], размещенный на официальном сайте училища. ЭБФ аккумулирует учебно-методические материалы, электронные версии учебников, пособий, тестовые и контрольные задания, словари, энциклопедии и другое.

В 2024–2025 учебном году на официальном сайте Училища [1] был создан раздел «Фонд библиотеки УОР», интегрированный в общую структуру сайта.

Ежегодно проводятся обязательный мастер-класс для первокурсников в начале учебного года по работе с электронно-библиотечным фондом, а именно: скачивание материалов, навигации по онлайн-каталогу, способам поиска необходимой литературы и другое.

Создание собственного электронного библиотечного фонда (ЭБФ) [2] на официальном сайте БП ОУ ОО «Училище олимпийского резерва» [1] стало важным этапом цифровой трансформации образовательной среды. Данное решение позволило централизованно управлять учебными материалами, объединив в едином

пространстве как внутренние методические пособия, так и лицензионные электронные издания, приобретённые у внешних поставщиков (в том числе образовательной платформы «Юрайт») [3].

Одной из наиболее востребованных в России цифровых образовательных платформ является образовательная платформа «Юрайт», представляющий собой готовую электронную информационно-образовательную систему. Платформа объединяет издательство, обширную электронную библиотеку учебной и справочной литературы, а также инструменты для организации учебного процесса.

В рамках подписки на образовательную платформу «Юрайт» [3] училище получило доступ к обширной коллекции учебных изданий, инструментам для организации онлайн-обучения и контроля успеваемости.

Ниже представлены ключевые преимущества и недостатки электронно-библиотечного фонда (ЭБФ) и образовательной платформы «Юрайт», выявленные в процессе эксплуатации.

Таблица 1

Критерии оценивания ЭБФ и «Юрайт»

Критерии	БП ОУ ОО «УОР»	Платформа «Юрайт»
1. Мобильное приложение, которое позволяет изучать курсы и учебники без доступа к интернету.	-	+
2. Доступ для всех желающих (пример: родители, студенты, сотрудники, другие учебные заведения).	+	-
3. Широкий ассортимент учебных материалов.	-	+
4. Доступ к ресурсу возможен только при наличии действующей подписки учебного заведения.	+	-
5. Невозможность полноценного скачивания и печати. Технические средства защиты авторских прав не позволяют сохранять учебники на ПК в виде обычных файлов (PDF) или распечатывать их в полном объёме.	+	-
6. Личный кабинет. В нём можно отслеживать свой прогресс, видеть оценки за выполненное задание и следить за новостями выбранного курса.	-	+
7. Доступ с любого устройства (ПК, телефон).	+	-

В заключение следует отметить, что организация учебного процесса студентов УОР Орловской области в условиях спортивных сборов успешно реализуется благодаря продуманной гибридной модели, основанной на использовании двух ключевых цифровых платформ: собственного, узкоспециализированного ЭБФ и мощного, универсального ресурса «Юрайт». Создание на сайте УОР Орловской области собственной электронной библиотеки и внедрение комплекса технологических и организационных мер позволили обеспечить непрерывность образовательного процесса для студентов-спортсменов в период их нахождения на учебно-тренировочных сборах и соревнованиях.

Список литературы

1. Официальный сайт БП ОУ ОО «Училище олимпийского резерва». – URL: https://uororel.ru/
2. Электронный библиотечный фонд училища. - URL: https://uororel.ru/фонд-библиотеки-уор/
3. Образовательная платформа «Юрайт» для вузов и ссузов. - URL: https://urait.ru/

ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА, ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ, ВНЕДРЕНИЕ В УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС ПЕРЕДОВЫХ МЕТОДИК ОБУЧЕНИЯ

Рябинин П.С.
преподаватель ГАОУ ПО
«Училище олимпийского резерва
Пензенской области»
Россия, г. Пенза

Аннотация: проблемы и пути совершенствования нравственного воспитания обучающихся на занятиях по физической культуре и спорту, в процессе физического воспитания
Ключевые слова: нравственное воспитание, физическая культура, процесс физического воспитания, физические упражнения, физическая подготовка

Нравственное воспитание учащихся - понятие очень ёмкое и широкое. Не ставится целью освещение всех проблем нравственного воспитания, а обращается внимание на некоторые его аспекты наиболее характерные для занятий физической культуры.

Говоря о нравственном воспитании в процессе физического воспитания обучающихся, следует подчеркнуть, что оно является органической составной частью занятий по физической культуре.

Опыт показывает, что целенаправленное воспитание способствует более организованному проведению учебных занятий и спортивных тренировок.

Двигательная плотность и эффективность занятия зависит от организованности, дисциплины, настойчивости, воли, упорства и других черт характера.

В своей воспитательной работе преподаватель должен опираться на все принципы накопленные педагогикой, использовать их в тесной взаимосвязи, в неразрывном единстве. В данной статье вкратце отображаются некоторые примеры того, как в процессе занятий по физической культуре используется тот или иной метод или прием нравственного воспитания и его влияние на учебно-воспитательный процесс.

Преподаватель в работе с обучаемыми не должен быть нудным, применять длинные словесные разглагольствования или нравоучения, он должен создать такую обстановку, при которой не согласиться с требованием - значит, показать себя неумным человеком. Многократное повторение учащимся известных истин вызывает у них скуку. И наоборот, увлекательное начало беседы вызывает естественный интерес и внимание к каждой фразе преподавателя. Здесь должно быть больше ярких фактов, примеров, сравнений.

Стоит, например, вместо резкого разговора по поводу нарушения дисциплины сказать: «Знал я одного удивительного спортсмена..», как у обучаемых появляется интерес, они перестают отвлекаться и напряженно смотрят на преподавателя, ожидая продолжения рассказа. И если сразу же удастся увлечь учащихся, у них исчезает свойственное молодежи критическое отношение к словам старшего, снижается личностное напряжение и естественно, в такой обстановке убедить их значительно легче. Очень важно говорить с воодушевлением. Безразличие у них вызывает так же равнодушный назидательный тон, речевые штампы, затасканные фразы. Разговор становится особенно эффективным, когда преподаватель пробуждает у обучаемого надежду, стыд, гордость, т.е. воздействует на его чувства. Особенно это необходимо уметь применять когда не получается какое-либо упражнение. Правильный разговор вместо ругани или крика укрепляет веру в успех, заставляет упорно, сознательно и целеустремленно тренироваться, устраняя указанный недостаток.

Убеждение играет особенно большую роль при проведении занятий по физической культуре, где зачастую необходимо обучаемым проявлять волевые качества, упорство, выдержку. Наблюдения показывают, что обучаемые снижают темп или прекращают выполнение упражнений задолго до предела своей

выносливости. Никакие окрики и приказания не имеют должного эффекта, как убеждение на примерах замечательных спортсменов, их героизме, целеустремленности проявленных на спортивных соревнования, в годы ВОВ, в горячих точках и т.д. Все эти примеры необходимо тесно увязывать с жизнью учебной группы, учебного заведения, спортивной организации. Об успехах лучших спортсменов, защищающих честь учебного заведения, и с каким трудом это достигается, должны знать все.

Воспитание положительных привычек в поведении обучаемых способствует их максимальной загруженности на занятиях. Достигается это тщательной подготовкой к занятиям, продумыванием всего до мелочей. Высокая требовательность воспитателя, не только к воспитанникам, но и к себе – вот в чем залог успеха. Пренебрежение мелочами – это серьезная ошибка. Неуклонная требовательность, отсутствие пререканий, стремление добиться выполнения каждого своего указания, просьбы, обязательная постановка разумных требований при глубоком доверии и уважении к обучаемым – это так же залог успеха преподавателя.

В ходе занятий физическими упражнениями обучающиеся постоянно преодолевают внешние и внутренние трудности. Физическая подготовка вырабатывает не только дисциплинированность, но и волю, выдержку, мужество.

В нашем учебном заведении составлен постоянный режим дня, однако установив твердый режим и добившись выполнения его учащимися, нельзя глушить их инициативу. Многие учащиеся хотят заниматься избранным видом спортом на спортивных площадках училища. В наших условиях, пока что мы не можем в полном объеме удовлетворить эти желания. Поэтому разрешено ведущим спортсменам заниматься на других спортивных объектах города.

Немаловажную роль в воспитании играют поощрения. В спортивной практике часто встречается ошибка, когда поощряется только результат показанный учащимся при выполнении упражнений или на соревновании, но опыт показывает, что такое поощрение часто содействует воспитанию эгоизма, высокомерия, зазнайства. Хвалить следует не только за результат, а в первую очередь за настойчивость, упорство, трудолюбие. Это значит, что обучаемого, закончившего дистанцию последним, иногда тоже можно отметить перед всеми такими словами: «Молодец, сегодня ты проявил упорство, с дистанции не сошел, боролся до конца, и показал хорошее время для себя. Если будешь так же относится к занятиям, быстро догонишь».

На занятиях по физической культуре очень эффективно воспитание в коллективе. Ведь все трудности на занятиях обычно преодолеваются.

Прекрасные традиции – зимние и летние спартакиады, дни физкультурно-массовых мероприятий и т.д. Все эти и многие другие традиции воспитывают у

учащихся чувство гордости за свою команду, за принадлежность к спортивному коллективу учебного заведения, а значит укрепляют и сам коллектив.

Большую роль играют спортивные комитеты коллективов. Они комплектуют сборные команды, подготавливают планы спортивно-массовых мероприятий, проводят семинары по правилам судейства, организовывают товарищеские встречи, улучшают спортивную базу и т.п. Спортивный комитет ведет большую пропагандистскую работу.

Влияние спортивного комитета учебных заведений на воспитательный процесс обучаемых пока, что желает быть лучшим. По моему мнению роль спортивных комитетов очень и очень слаба или вообще не существует. Необходимо поднять значимость спортивных комитетов учебных заведений, заставить их работать. Пока, что функцию спортивного комитета в учебных заведениях выполняют преподаватели физического воспитания.

Спортивный комитет должен сплотить не только учебные коллективы, но и преподавателей, эта проблема заслуживает того чтобы над ней начать работу.

Мною сделана попытка рассмотреть методику воспитания учащихся в процессе занятий физической культурой и спортом. В тоже время необходимо помнить, что воспитание – это длительный процесс, включающий применение целого ряда методов, приемов и средств.

Никогда не следует заранее рассчитывать на быстрый эффект в результате применения какого-либо одного метода и приема.

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ РОУОР К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ: ТЕНДЕНЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

Сергиенко Н.И.
ГБПОУ РО «РОУОР», Ростов-на-Дону

Аннотация: статья посвящена исследованию изменений в отношении студентов Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Ростовской области «Ростовское областное училище (колледж) олимпийского резерва» (РОУОР) к своей будущей профессиональной деятельности в ходе обучения.

Исследование проводилось методом анкетирования среди студентов первого-четвертого курсов. Автор подчеркивает важность комплексного подхода к подготовке педагогов физической культуры и спорта, включающего теорию и практику, позволяющего формировать устойчивые профессионально важные качества и повышать привлекательность профессии.

Ключевые слова: профессиональное сознание студентов, выбор профессии, педагогическое образование, физическая культура и спорт анкетирование, изменение отношения к профессии, становление профессионального сознания, учебно-профессиональная среда.

Актуальность данного исследования определяется, прежде всего, значимостью образовательной деятельности на территории Российской Федерации, Ростовской области и г. Ростова-на-Дону. Несомненно, что именно педагогу отводится главная роль в системе подготовки обучающихся и в формировании их личности.

Качество подготовки будущего педагога, способного к созданию условий для максимального развития человека в быстро меняющихся социокультурных условиях, сегодня обусловлено многими факторами: содержанием образования, технологиями его реализации, позицией самого студента в образовательном процессе. Особое место среди этих факторов занимает отношение студентов к будущей профессиональной деятельности. В условиях модернизации профессионального образования значительно повышаются требования к выпускникам педагогических колледжей и техникумов.

Целью нашего исследования явилось выявление динамики изменения отношения к профессии студентов РОУОР 1 – 4 курса.

Объект исследования – профессиональное сознание студентов колледжа.

Предмет исследования – отношение к профессии студентов РОУОР.

Гипотеза исследования: у студентов колледжа отношение к профессии и будущей профессиональной деятельности будет меняться в зависимости от курса обучения.

Метод исследования: анкетирование.

Подготовка специалиста – это, прежде всего, формирование личности человека, где следует выделять две взаимосвязанные стороны. Первая – предварительная готовность: система устойчивых знаний, умений, навыков профессиональной деятельности, наличие необходимых профессиональных качеств и личностных предпочтений. Вторая – непосредственная: состояние мобилизованности и настроенности специалиста на решение конкретных задач в конкретных обстоятельствах при конкретных условиях [3]. При этом необходимо понимать, что порой даже хорошо подготовленный специалист в нужный момент может оказаться не готовым к успешной профессиональной деятельности, либо она будет малоэффективной.

Для выявления динамики изменения отношения к профессии у студентов РОУОР была разработана анкета (вопросы с выбором ответа), по которой проводился опрос респондентов (студенты 1–4 курса). Всего было опрошено 80 обучающихся. Перечень вопросов был составлен таким образом, чтобы получить

сведения о выборе профессии, её престижности, о том, кто помог в выборе профессии, об интересах студентов и др. В результате анкетирования были получены следующие данные.

На вопрос: «Как вы относитесь к выбранной профессии?» – 55% респондентов ответили, что не сомневаются в выборе профессии, что свидетельствует о разумном и обдуманном выборе будущей специальности, о комфортных условиях и хорошем психологическом климате в колледже. Только 20 % испытывают сомнения в правильности своего выбора.

Большинство студентов – 60 % – констатировали самостоятельность выбора учебного заведения и будущей специальности, так как их жизнь связана с занятиями спортом и многие видят себя в роли тренера, что свидетельствует о профессиональной направленности первокурсников и высоком имидже колледжа среди образовательных организаций.

Качество профессиональной подготовки будущих специалистов во многом зависит от желания человека обучаться, от его потребностей в новых знаниях, новой информации, от мотивации учения. Основным мотивом учения у студентов РОУОР является получение среднего профессионального образования с целью найти достойную, желаемую, высокооплачиваемую работу, а также получить высшее образование по специальности.

На вопрос: «Как Вы относитесь к выбранной профессии, которую вы получаете?» – ответ «Профессия скорее нравится, чем не нравится», дали 50% первокурсников. На втором курсе только 40% обучающихся считают, что выбранная профессия им нравится. А вот к четвертому курсу, после педагогической практики число студентов, считающих, что профессия нравится, увеличивается до 60%. Это связано и с тем, что многие четверокурсники уже работают и хотят связать свою жизнь не только со спортом, но и с педагогической деятельностью (Рис.1. и рис. 2.).

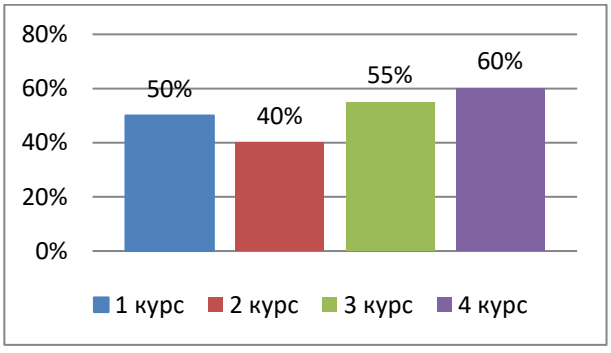


Рис. 1. Профессия скорее нравится, чем не нравится

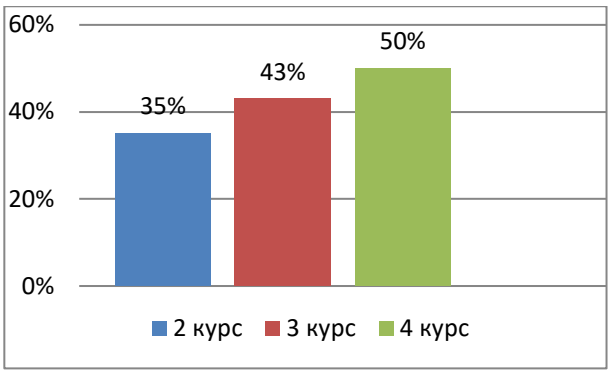


Рис. 2. Влияние практики на представление о работе по выбранной специальности.

Весьма интересны результаты ответов на вопрос: «Что в Вашей будущей профессии представляется главным?» Большинство респондентов ответило: получение удовольствия от работы и возможность самосовершенствования и саморазвития.

На вопрос: «Что вы собираетесь делать после окончания колледжа?» Основная масса студентов ответила, что хочет совмещать работу по специальности с обучением в ВУЗе. Но стоит отметить, что 20% студентов второго курса задумались о смене специальности и не предполагают работать по профессии педагога.

На вопрос: «Как Вы думаете, будут ли у Вас трудности в работе? Большинство первокурсников ответило, что будут, а вот четверокурсники уже так не считают: большинство ответило, что трудностей в работе не будет.

Ответы студентов на данные вопросы, позволяют прийти к выводу, что на первом курсе, где преподаются общеобразовательные предметы, студентам тяжело предположить, как будет складываться их профессиональная деятельность. А с появлением профессиональных дисциплин и в процессе прохождения педагогической практики у студентов формируются профессиональные компетенции, и пропадает страх перед будущей профессией. Преподаватели делают всё возможное, чтобы передать свои знания студентам, но наряду с теорией, необходимо давать возможность применить ее на практике. Многие студенты начинают осознанную трудовую деятельность по специальности уже с третьего курса обучения, а на четвертом курсе основная масса уже работает. Это подтверждается опросом студентов и позволяет говорить о том, что на третьем курсе из 106 обучающихся работают по специальности 34 человека, а на четвертом курсе из 77 – уже 39 человек, что в процентном соотношении составляет 35% и 51% соответственно.

Мы наблюдаем динамику роста работающих по специальности студентов, из чего можно сделать вывод, что профессиональная подготовка педагога по физической культуре и спорту в колледже – это целостный педагогический процесс, закладывающий основы будущего профессионализма от становления личностных

качеств до формирования профессиональной готовности и компетентности. Это дает нам уверенность в том, что, получив необходимые знания, умения и навыки профессиональной деятельности, студенты колледжа РОУОР, однажды выбрав профессию педагога, останутся, ей верны.

В результате исследования подтверждена гипотеза, что отношение студентов к выбранной профессии меняется в процессе обучения и к четвертому курсу происходит становление профессионального сознание.

Список литературы

1.Горлова Н.В. К вопросу об особенностях психологической готовности к профессиональной деятельности на начальном и завершающем этапах профессионального образования// Современные проблемы психологии развития и образования человека: Сборник материалов/ Под. ред. В.Н.Скворцова. СПБ., 2010.
2. Митина, Л. М. Психология труда и профессионального развития учителя [Текст] / Л. М. Митина. - М.: Изд. центр «Академия», 2006. – 320 с.
3. Шеховцова Л. Ф. Психологическое сопровождение выбора профессии в школе. - Ростов-на-Дону: Феникс; Санкт-Петербург: Северо-Запад, 2016. - 175 с.

ПОЖАРОБЕЗОПАСНОСТЬ СПОРТИВНЫХ ОБЪЕКТОВ

Сова С.А.,
Крестников В.М.,
Чернышов С.М.
ФГКВОУ ВПО ВУНЦ ВВС «ВВА», г. Воронеж

Аннотация: главной конструктивной особенностью спортивных сооружений является тот факт, что они относятся к большепролетным сооружениям. Необходимость в большепролетных конструкциях возникает, когда промежуточные опоры препятствуют выполнению технологического процесса, который должен происходить в здании. В статье рассмотрены требования существующих норм в области пожарной безопасности Российской Федерации и европейских стран.

Ключевые слова: пожарная безопасность, огнестойкость, пожарная безопасность, противопожарная защита, ликвидация пожара, автоматическая установка пожаротушения, спортивные сооружения.

В настоящее время при проведении различных мероприятий с большим скоплением людей в спортивных сооружениях появляется необходимость в обеспечении комплексной безопасности, которая включает в себя пожарную

безопасность, защиту зрителей от негативного воздействия. Актуальность обусловлена тем, что при проектировании и строительстве современных спортивных сооружений невозможно обойтись без инновационных технологий. В действующих нормативных актах недостаточно отображены специфические требования пожарной безопасности к спортивному объекту.

Под пожарной безопасностью понимают систему государственных общественных мероприятий, которые направлены на охрану от огня людей и сохранения материальных ценностей.

Сегодня все чаще и чаще на десятках закрытых спортивных сооружениях и спортивнозрелищных комплексах используют автоматические установки пожаротушения на базе роботизированных пожарных комплексов (РПК). Такие системы обеспечивают защиту площади от 5 тыс. до 12 тыс. м2 при расходах огнетушащего вещества от 20 до 60 л/с [4].

Пожарная безопасность спортивного объекта основана на трех составляющих.

1. Конструктивные, объемно-планировочные и инженерно-технические решения, которые в случае пожара обеспечивают общую устойчивость сооружения, предотвращают распространение пожара по всему сооружению и предлагают возможности эвакуации зрителей, а также доступ личного состава пожарных подразделений для проведения мероприятий по спасению людей, тушению пожара и эвакуации имущества.

2. Технический комплекс средств для своевременного обнаружения пожара и выдачи сигналов управления установками противопожарной защиты, оповещения людей о пожаре и организации управления безопасной эвакуацией людей в безопасную зону, защиты эвакуационных путей от опасных факторов пожара на период эвакуации, тушения возникшего пожара стационарными установками пожаротушения.

3. Организационно-технические мероприятия, прежде всего препятствующие применению зрителями источников зажигания (петарды, ракеты).

Главной конструктивной особенностью спортивных сооружений является то, что они относятся к большепролетным сооружениям. Необходимость в большепролетных конструкциях возникает, когда промежуточные опоры препятствуют выполнению технологического процесса, который должен происходить в здании.

в Постановлении Правительства Москвы № 567-ПП от 25 июня 2006 г. «О мерах по обеспечению надежности зданий гражданского назначения с большепролетным конструкциями» к большепролетным относят конструкции с пролетом 18 и более метров. При этом здания с большепролетными конструкциями отнесены к уникальным сооружениям;

в «Пособии по научно-техническому сопровождению и мониторингу строящихся зданий и сооружений, в том числе большепролетных, высотных и уникальных» МРДС 02-08 в разделе «Термины и определения» указывается следующее: «Большепролетные здания и сооружения – здания и сооружения, покрытие которых выполнено с применением большепролетных (более 36 м) конструкций»;

в МДС 20-2.2008 «Временные рекомендации по обеспечению безопасности большепролетных сооружений от лавинообразного (прогрессирующего) обрушения при аварийных воздействиях» [3] большепролетными называют конструкции также с пролетом свыше 36 м.

Большепролетные конструкции выполняются из разнообразных материалов: сталь, железобетон, дерево, специальные ткани, в отдельных элементах могут применяться тросы, углепластик и др. Большепролетные здания, как правило, проектируются однопролетными.

Конструктивная безопасность подразумевает под собой ряд требований, обеспечивающих безаварийную эксплуатацию здания. Главная сложность при проектировании несущих конструкций стадионов возникает при сборе нагрузок и определении параметров их работы. В первую очередь это связанно с большими пролетами покрытий, которые создают очень значительные усилия в элементах конструкций, а иногда необходимо учитывать их пульсацию с появлением резонанса. Сложность проектирования большепролетных конструкций подтверждается включением таких зданий и сооружений в разряд уникальных.

Градостроительный кодекс относит к ним стадионы, имеющие одну из характеристик: пролет более 100 м, наличие консоли более 20 м.

Вторым, менее заметным и потому более опасным фактором является сочетание нагрузок. СП 20.13330-2011 «Нагрузки и воздействия» [2] рекомендует при сочетании нескольких нагрузок учитывать понижающие коэффициенты, которые в свою очередь носят статистический характер и основываются на том, что вероятность возникновения определенных воздействий одновременно снижается с увеличением их количества. Тонкость применения этого правила в расчетах заключается в правильном установлении причинно-следственных связей, которые статистика, теория вероятности и математика не всегда учитывают. Примером может послужить ситуация, когда сильный ветер срывает питающие электрические кабели, вследствие чего мероприятие прекращается, поток людей движется к главному выходу, возникает давка. В этой ситуации СП 20.13330-2011 предлагает применить коэффициент 0,95 к равномерно распределенной нагрузке в сочетании с ветровой.

Столь же ярким примером может стать динамическое воздействие на трибуны.

Иногда даже высокое качество проектирования не спасает от рисков, возникающих на этапе строительства. Ошибки может допускать подрядчик или завод изготовитель, торопясь выполнить заказ в срок, применивший не те электроды при сварке металлоконструкций или не соблюдая технологию строительства. Так среди сотен элементов одного каркаса и тысяч закрученных высокопрочных болтов, один не затянутый может стать причиной травм и гибели людей.

Причинами возможных пожаров на спортивных объектах могут стать: неисправности в электропроводке (кабельные каналы, аппаратура, серверные и т.д.); нарушение норм пожарной безопасности в складских помещениях; умышленный поджог; иные противоправные действия.

Возникновение возгораний, а в последствии и пожаров, зачастую сопровождаются выделением дыма и опасных продуктов горения, что приводит к ограничению видимости и может вызвать панику и давку среди зрителей. Особое внимание должно уделяться безопасности людей на трибунах, для обеспечения которой необходим тщательный подход к выбору конструктивных решений трибун с учетом особенностей эвакуационных путей и выходов спортивных сооружений.

Исходя из вышеизложенного, в последующей работе по обеспечению комплексной безопасности стадионов, спортивных объектов можно обозначить следующие основные направления:

формирование нормативного документа, актуального, точно излагающего требования к применению современных технологий, позволяющего снизить риск возникновения неблагоприятных ситуаций еще на этапах проектирования и строительства спортивного сооружения;

обеспечение внешнего периметра безопасности – планирование внешней инфраструктуры объекта с максимально возможным свободным пространством;

совершенствование методики расчета индивидуального пожарного риска на основе оценки риска для аналогичных объектов.

Список литературы

1. Федеральный закон от 21.12.1994 г. № 69-ФЗ «О пожарной безопасности».
2. СП 20.13330-2011 «Нагрузки и воздействия».
3. МДС 20-2.2008 «Временные рекомендации по обеспечению безопасности большепролетных сооружений от лавинообразного (прогрессирующего) обрушения при аварийных воздействиях»
4. Сергеева, Г.А. Роботизированные пожарные комплексы для защиты спортивных сооружений / Г.А. Сергеева, Е.С. Безуленко // Труды Ростовского Государственного университета путей сообщения. Научно-технический журнал. – № 3 (40). – 2017. – С. 61-62.

ПРАКТИЧЕСКИЙ ОПЫТ ОЦЕНКИ УРОВНЯ КЛЮЧЕВЫХ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ ОГБПОУ УСУТ

Яковлев А.В., Куликова Т.М.
ОГБПОУ УСУТ, г. Ульяновск

Аннотация: В статье рассматривается практический опыт дифференцированной оценки подготовленности студентов к профессиональной деятельности, выявление уровня сформированности умения составлять план-конспект тренировочного занятия и урока физической культуры.

Ключевые слова: компетенция, отчет, оценка, студенты, профессионализм, практика.

На основании плана работы методического отдела с 07 февраля по 20 марта 2023 г. организована и проведена контрольно – срезовая работа, с целью тематической проверки сформированности практических умений студентов 3 и 4 курсов. В рамках проверки проводился анализ отчетных документов по педагогической практике.

Задачи контрольно - срезовых работ

1. Контроль и оценка уровня сформированности практических умений и навыков будущего специалиста (составление плана-конспекта) студентов 3 курса.
2. Контроль и оценка уровня сформированности практических умений и навыков будущего специалиста (составление плана-конспекта) студентов 4 курса.
3. Выявить динамику (уровня сформированности практических умений) качества написания плана –конспекта от курса к курсу.
4. Определить факторы, влияющие на сформированность практических умений и определить пути повышения уровня знаний и умений студентов.

Оценка плана-конспекта осуществлялась по методике принятой в практике проведения конкурсов профессиональной направленности. Конспект оценивается по 7 критериям, за каждый критерии, выставляется балльная оценка 0-2 балла, и максимальная оценка - 15 баллов.

С целью диагностирования уровня сформированности профессионально-педагогических умений студента - практиканта (будущего педагога) применили методику Куликовой Л.М., (Таблица 1), где оценивание проводится по показателям (параметрам), выраженным в баллах.

Таблица 1

Параметры оценивания качества работ студента-практиканта
(по Куликовой Л.М., 2004)

Критерии (балл)	Уровень сформированности профессионально-педагогических умений	Эффективность учебного процесса	Уровень анализа и самоанализа	Проявление творчества
1	2	3	4	5
«5»	Деятельность оптимальна	85%	Высокий уровень	Творческо-репродуктивный и творческий уровень
«4»	Деятельность осуществляется на допустимом уровне	65-84%	Достаточный уровень	Репродуктивно-творческий уровень педагогической деятельности
«3»	Уровень критический	45-64%	Допустимый уровень	В основном репродуктивный уровень педагогической деятельности
«2»	Недопустимый уровень	44% и ниже	Низкий уровень	Эмпирический, репродуктивный

Результаты оценки отчетных документов по учебной практике

Для оценки сформированности практических умений и качества предоставленных отчетных документов, проводился анализ планов-конспектов, выполненных студентами-практикантами 3 курса. В результате анализа, установлен средний балл – 4,5 из 15 возможных, что соответствует сформированности практических умений - 29,5%.

Используя диагностирование уровня сформированности профессионально-педагогических умений студентов, мы выявили их практическую подготовленность к предстоящей профессиональной деятельности. По параметрам оценивания качества работы студентов-практикантов (по Куликовой Л.М.), мы получили общую оценку для студентов 3 курса на «2», где уровень сформированности профессионально-педагогических умений на критически - недопустимом уровне, эффективность учебного процесса на 29,5%.

Результаты контрольно-срезовых работ

Контрольно-срезовые работы, проводились среди студентов 41, 42, 43 групп, на учебных парах. Анализ и оценку контрольных работ проводили преподаватели профессиональных дисциплин.

Результаты экспертной оценки планов-конспектов тренировочного занятия показали, что средний балл, составляет – 9,9 из 15 возможных баллов, что

соответствует 66% сформированности практического умения составлять план-конспект. Полученные результаты мы соотнесли со шкалой оценки (методика Куликовой Л.М, 2004), широко используемой в образовательных физкультурно-спортивных учреждениях. Используя диагностирование уровня сформированности профессионально-педагогических умений студентов, мы выявили их практическую подготовленность к предстоящей профессиональной деятельности. По параметрам оценивания качества работы студентов-практикантов (по Куликовой Л.М.), мы получили общую оценку для студентов 4 курса на «4», где уровень сформированности профессионально-педагогических умений на минимально - допустимом уровне, эффективность учебного процесса на 66%.

Выводы

1. Для выявления уровня практических умений студентов по профилирующим дисциплинам, применяются тестовые задания в соответствии с уровнями их проявления по выделяемым предметам и дисциплинам.
2. Использование диагностирования уровня сформированности профессионально-педагогических умений студентов, мы можем выявить их практическую подготовленность к предстоящей профессиональной деятельности. Интегральный показатель показывает среднюю профессиональную подготовленность студентов.
3. Нами разработана и апробирована этапная комплексная система оценки уровня сформированности профессионально значимых теоретических знаний, практических умений и навыков студентов. Проведенное исследование позволило прийти к выводу, что диагностирование практического уровня сформированности профессионально-педагогических умений студентов дает реальные возможности оценивания профессиональной готовности студентов к будущей профессии.
4. Результаты проверки говорят о том, что большая часть студентов 3 курса находится на крайне низком уровне профессиональной готовности (29,5%), студенты 4 курса имеют уровень сформированности профессионально-педагогических умений на минимально - допустимом уровне, эффективность учебного процесса на 66%.
5. Наблюдается положительная динамика от 3 к 4 курсу - на 36,6%, что связано с прохождением учебной и производственной практики в конце 6 семестра, а также в 7, и 8 семестрах. Также положительная динамика связана с увеличением количества учебных часов на предметы профессионального цикла на 4 курсе.

Предложения

1. Для повышения уровня практических умений студентов требуется совершенствование учебно-методическое обеспечения, пересмотр и изменение

содержательной части программ профессиональных модулей.
2. Создание модели непрерывной (последовательной) педагогической практики, повышение квалификации методистов по практике, уточнение критериев оценки отчетных материалов по практике.

Список литературы

1. Куликова, Л. М. Концепция систематизации непрерывной педагогической практики в вузе физической культуры / Л. М. Куликова // Образование в Уральском регионе: научные основы развития и инноваций : материалы IV региональной научно-практической конференции, 20–21 февраля 2006 г., г. Екатеринбург / Рос. гос. проф.-пед. ун-т. - Екатеринбург : Издательство РГППУ, 2006. - С. 582-584.
2. Куликова, Л. М. Методологические основания сущности и содержания непрерывной педагогической практики студентов вуза физической культуры / Л. М. Куликова // Образование в регионах России: научные основы развития и инноваций : материалы V Всероссийской научно-практической конференции, 23–25 ноября 2009 г., г. Екатеринбург. Ч. 3 / Рос. гос. проф.-пед. ун-т. - Екатеринбург : Издательство РГППУ, 2009. - С. 89-90.

ПЕРСПЕКТИВЫ СЕТЕВОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ОРГАНИЗАЦИЙ СПО и УЧИЛИЩ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА «ПРОФЕССИОНАЛИТЕТ»

Яковлев А.В., Куликова Т.М.
ОГБ ПОУ УСУТ, г. Ульяновск

Актуальность: В статье затрагиваются вопросы организации сетевого взаимодействия образовательных организаций СПО и училищ олимпийского резерва, в условиях реализации федерального проекта «Профессионалитет»:

Ключевые слова: кластер, реализация, проект, сеть, взаимодействие.

«Профессионалитет» — федеральный проект в сфере среднего профессионального образования в России, реализуемый Министерством просвещения РФ с 2022 года. «Профессионалитет» предполагает очный формат обучения по сокращенным и интенсивным программам, которые адаптированы под нужды конкретной отрасли или региона. Они включают общеобразовательные предметы, общепрофессиональные дисциплины но в меньшем объеме, чем в классическом колледже, а также профессиональные модули — это ключевая часть, которая согласована с работодателями. С 1-2 курса начинается производственная (учебная) практика, и она может занимать до 60% учебного времени. В конце обучения проводится итоговая аттестация. Компании-партнеры участвуют в

разработке программ, предоставляют оборудование, организуют практику и трудоустройство.

Для реализации проекта «Профессионалитет» необходимо создать производственный кластер. Кластер в рамках «Профессионалитета» подразумевает объединение и организаций-работодателей одной отрасли, которые подписывают партнерское соглашение и работают совместно для подготовки кадров по приоритетным направлениям.

Сложность в создании кластера с училищем олимпийского резерва обусловлена:

- дуализмом цели функционирования УОР, где необходимо не только готовить педагогов но и резерв для сборных команд России;

- зачастую низкой потребностью (перегрев рынка труда по реализуемым специальностям) в выпускниках, со стороны коммерческих организаций сферы физкультурно-оздоровительного сервиса, частных спортивных клубов, профессионально-коммерческих физкультурно-спортивных организаций, готовых осуществлять со финансирование и предоставлять производственные площади и гарантировать последующее трудоустройство студентов. Основными же работодателями являются бюджетные образовательные учреждения, которые не могут быть участниками кластера в рамках проекта «Профессионалитет», по условиям участия в проекте.

Одной из возможных форм решения данных противоречий, является – сетевое взаимодействие училища олимпийского резерва и педагогических училищ (техникумов, колледжей) для создания кластера по направлению – «педагогика». Образовательные организации в системе СПО, реализующие программы по подготовке педагогов имеют более широкие возможности для привлечения коммерческих партнеров для создания кластера - частные детские сады и школы, центры раннего развития, лингвистические школы.

Сетевые формы взаимодействия набирают обороты в системе образования, в том числе и в СПО, сегодня они рассматриваются в числе инноваций, предоставляющих большое количество возможностей и преимуществ.

1. Сетевая организация совместной деятельности рассматривается как наиболее актуальная, оптимальная и эффективная форма достижения целей в любой сфере, в том числе и в образовании;

2. Причиной формирования сетевого взаимодействия в СПО может быть любое образовательное мероприятие: реализация образовательной программы, проведение демонстрационного экзамена, подготовка студентов к специализированным мероприятиям (олимпиадам, конкурсам профессионального мастерства и т. п.).

3. Непрерывное наращивание ресурсного потенциала на базе отдельных профессиональных образовательных организаций, особенно в условиях многоуровневой и многопрофильной структуры, становится неэффективным и не способствует достижению высокого уровня подготовки кадров по всем направлениям.

4. Переход к концентрации дорогостоящих ресурсов в рамках создания сетевых объединений нескольких профессиональных образовательных организаций.

Одной из особенностей интегративного подхода в рамках «Профессионалитета» является формирование компетентностной модели выпускника. Работодатель формулирует свои запросы в части необходимости выполнения выпускником конкретных трудовых функций и наличия у него набора определённых корпоративных компетенций. Участие в сетевом взаимодействии в рамках ФП «Профессионалитет» предоставляет кластерам такие преимущества, как большие возможности для стажировок и последующего трудоустройства выпускников, облегченный доступ к данным о потребностях регионального рынка, разработку образовательных программ под запросы работодателей, а также привлечение специалистов из внешних организаций для обучения.

Профессионалитет - федеральный проект, цель которого — синхронизировать образовательный процесс в колледжах с запросом со стороны предприятий для системного развития российской экономики.

Принципиально меняется подход к управлению колледжами - вместо регионального оно становится отраслевым. Проект закрепляет связь «образовательное учреждение — работодатель», что позволяет привлечь потенциального работодателя на всех этапах под готовки кадров, реализовать практичный подход к получению профессии. Учащиеся отрабатывают навыки на современном технологичном оборудовании, точно таком же, как и на производстве. Им гарантировано трудоустройство, а это очень важная составляющая развития доверительных отношений между всеми участниками образовательного процесса. В итоге, когда выпускник приходит на производство, ему не нужна адаптация и время на знакомство с оборудованием, корпоративными ценностями организации, его не нужно переучивать.

Сетевое взаимодействие является мощнейшим ресурсом инновационного образования. Основными принципами сетевого взаимодействия являются:

- возможность продвижения продуктов инновационной деятельности на рынок образовательных услуг и, таким образом, получения дополнительного финансирования.

- сетевое взаимодействие позволяет усиливать ресурс любого инновационного учреждения за счет ресурсов других учреждений.

Сеть помогает найти прецеденты, получить экспертизу собственных разработок, расширить перечень образовательных услуг для студентов, в том числе, посредством реализации образовательных программ в сетевой форме. Сеть создается на добровольной основе, удерживается общей проблематикой и интересами всех членов сети. Она всегда является результатом проектного замысла, поскольку участники должны участвовать в едином целеполагании, согласовывать механизмы и схемы взаимодействия, договариваться о результатах деятельности.

Основными направлениями развития сетевого взаимодействия в каждом регионе являются:

1. Нормативно-правовое сопровождение;
2. Научно-методическое сопровождение;
3. Информационное сопровождение;
4. Управленческое сопровождение.

Таким образом, использование всех возможных методологических ресурсов в рамках сетевого взаимодействия между образовательными организациями и различными структурами ориентировано на главный конечный результат – подготовку высококвалифицированных профессионалов, социально адаптированных и востребованных на рынке труда.

Список литературы

1. Журавлев, А.Л. Психология совместной деятельности. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2025. 640 с.
2. Совместная деятельность: методология, теория, практика /Под общей ред. А.Л. Журавлева М.: Наука, 2023 229 с.
3. Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение в современной школе. М.: Сентябрь, 2000. 112 с.

Экспериментальная деятельность в сфере физической культуры и спорта

СИСТЕМА ОТБОРА ДЕТЕЙ В СПОРТИВНУЮ СЕКЦИЮ

Абдуллина А.А. студентка 3 курса
Искаков Ф.А руководитель
ГБПОУ Каз.УОР, г.Казань

Аннотация. Отбор(селекция) лиц, занимающихся спортом, необходим для выявления предрасположенности, способности и одаренности для занятий спортом вообще, избранным видом спорта, спортивной дисциплиной, перспективы стать высококлассным спортсменом. Ориентация спортсмена в виде спорта и дисциплине, к которой у него есть способности и возможности достичь спортивного мастерства.

Ключевые слова: Тренер (преподаватель), спортивный отбор и ориентация, физическое развитие.

Тренер — преподаватель, ведущий спортивную подготовку детей, обязан хорошо знать особенности юношеского спорта. Поэтому столь важна роль курса теории и методики юношеского спорта, вооружающего будущих преподавателей комплексом знаний, необходимых для успешного проведения занятий с юными спортсменами.

Современные дети приступают к серьезным тренировкам в некоторых видах спорта уже в 5-7 летнем возрасте. Вместе с тем, многие специалисты часто смешивают и не делают особых различий между целесообразным возрастом приобщения к спорту и оптимальным возрастом начала углубленной

Спортивный отбор(селекция) – процесс поиска и распознания(диагностика) наиболее одаренных людей, способных достигнуть высоких результатов в конкретном виде спорта. Спортивный отбор производится в среде детей детских садов и общеобразовательных школ, занимающихся в спортивных секциях, клубах, и среди спортсменов.

Методика исследования, описывающая последовательность выполнения этапов работы по оценке показателей здоровья, начиная с фактических измерений, расчетов, оценки результатов и кончая использование компьютерных технологий.

При проведении исследования используются следующие приборы и оборудование:

Секундомер – для замера ЧСС (частота сердечных сокращений), ЧД(частота дыхательных движений), задержки дыхания, времени выполнения проб, тестов и физических упражнений;

Тонометр медицинский – для замера АД (артериальное давление);

Спирометр ССП - для замера ЖЕЛ (жизненная емкость легких);

Кистевой динамометр – для замера силы кисти правой и левой руки;

Ростомер – для измерения роста;

Сантиметровая лента – для измерения ОГК (окружность грудной клетки), окружности талии, кисти, длины прыжка;

Метрическая линейка – для замера гибкости, выполнения теста на быстроту;

Весы – для определения массы тела;

Маты, скамейка гимнастическая, перекладина, брусья, мини-степпер – для выполнения упражнений, характеризующих физическую подготовленность;

Компьютер – для сбора, хранения и обработки полученных результатов.

1. Освоить методику замеров, расчетов и тестирования.
2. Научить оценке и анализу полученных результатов.
3. Внедрить информационно-диагностические компьютерные технологии для сбора, обработки и хранения данных по оценке показателей здоровья.

Педагогические наблюдения. Педагогические наблюдения проводились в реальных условиях учебно-тренировочного процесса юных спортсменов.

Тестирование. В процессе педагогического эксперимента для наблюдений за детьми, а также прогнозирования их роста мы разработали систему контрольных испытаний.

Физическое развитие – процесс изменения естественных морфофункциональных свойств организма в течение индивидуальной жизни, важнейший индикатор здоровья детей и взрослых, обусловленный внутренними факторами и условиями жизни. Размеры тела, их пропорции определяют телосложение и являются показателями ФР. По ним можно судить о дефиците массы тела или избыточном весе и их динамике, развитии грудной клетки по разнице размеров ее окружности на вдохе и выдохе и соответствии этих показателей возрасту испытуемого. На качество ФР влияют гиподинамия, интенсификация процессов обучения, недостаточное питание.

Исследования ФР проводятся с использованием антропометрических методик:

1) соматометрических – длина тела(рост), масса тела(вес), окружность и экскурсия грудной клетки;

2) физиометрических – жизненная емкость легких, мышечная сила кистей рук, становая сила;

3) соматоскопических – форма грудной клетки(телосложение), вид осанки и т.д

Физическая подготовленность – результат физической подготовки, целенаправленно организованного педагогического процесса по развитию физических качеств, приобретению физических умений и навыков. Включает следующие основные качества, которые находятся в сложной и неоднозначной связи между собой: сила, выносливость, координация, гибкость, быстрота. Степень развития этих качеств определяет ФП человека.

Обычно используют следующие обязательные простейшие тесты, отражающие уровень развития шести жизненно необходимых физических качеств:

1)бег на 30 или 100 м (оценка быстроты и скорости движений);

2)бег 30х10 м, прыжки через скакалку (оценка координационных способностей);

3)прыжок в длину с места (измерение динамической силы мышц нижних конечностей);

4)подъем туловища в сед за 30 с (измерение скоростно-силовой выносливости мышц-сгибателей туловища);

5)подтягивание на перекладине, отжимание, вис на перекладине (оценка силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса);

6)бег на 1000 м (определение общей и скоростной выносливости);

7)гибкость (наклон туловища вперед измеряет подвижность в тазобедренных суставах и эластичность мышц, активную гибкость позвоночника).

Первичный отбор и ориентация проходит во время обследования при приеме в детско-юношеские спортивные школы, спортивные секции и клубы. На основании допуска врачебно-физкультурными диспансерами для занятий в избранном виде спорта тренер, проводя первичное тестирование и собеседование, принимает решение о возможности занятия лица данным видом спорта.

Заключение.

1.Применяемая во многих странах система отбора содержит большую организационно-методическую ошибку, заключающуюся в том, что тренеры в каждом виде спорта ищут соответствующих кандидатов только для себя. В результате такого отбора среди отсеянных находились такие, которые могли бы достичь высоких результатов в других видах спорта.

2.Систематические тренировки в конкретном виде спорта следует начинать в оптимальном возрасте. Тенденция к постоянному снижению возраста начала систематических тренировок, наблюдаемая в практике многих видов спорта, не находит подтверждения в результатах исследований (и на практике) и не обоснована биосоциальными факторами.

3.Раннюю специализацию следует осуществлять в соответствии с римским принципом «Торопись медленно», акцентируя внимание в процессе всесторонней двигательной подготовки на развитии основных координационных способностей и применяя соответствующие возрасту и этапу подготовки объемы общеразвивающих и специальных упражнений.

Список литературы

1.Ланда.Б.Х Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности .- 2020г – С. 16 – 17, С. 26, С. 28 - 34

2.ВасильковА.А. Теория и методика спорта.-2021г.
3.Волков В.М. Спортивный отбор: Физкультура и спорт,2020г.
4. Зотова Ф. Р., Кириллова Т. Г. Современные методы исследований адаптации растущего организма к учебной и физической нагрузкам. 2021 г.
5.Ж.К. Холодов Теория и методика Физической культуры и спорта 2021г.

ПРИМЕНЕНИЕ ДРИБЛИНГА ПРИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ ТЕХНИКИ ВЛАДЕНИЯ МЯЧОМ У ФУТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Антипина Е.Ю.
ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутска

Аннотация: в статье рассматривается значение дриблинга в футболе, разновидности дриблинга.

Ключевые слова: футбол, дриблинг, финты.

Футбольный дриблинг – это техника, при которой футболист перебрасывает мяч с ноги на ногу, отыгрывая его в одинаковой мере как внутренней, так и внешней стороной ноги. Также дриблинг – это ведение с обманными движениями (финтами) и обводкой игроков команды соперника.

Футбольный дриблинг – это техника владения мячом, которая позволяет игроку удерживать контроль над игровым снарядом и продвигать его выше по полю при активном сопротивлении оппонентов. Этот навык – один из самых зрелищных и эффективных в арсенале любого футболиста, но он особенно важен для атакующих игроков. Освоение дриблинга начинается с тренировок базовых навыков ведения мяча. Такие авторы как: Люкшинов [1], Мелентьев [2] говорят, что на этапе углубленной специализации во время матча футболист должен уметь точно контролировать игровой снаряд на разной скорости и при движении в разных направлениях. В учебно-тренировочном процессе этому способствует выполнение упражнений на дриблинг.

Часто дриблингом называют использование эффектных финтов и обманных движений, но это его частный аспект: дриблинг в чистом виде – умение делать так, чтобы мяч будто «приклеивался» к ноге при движении мимо оппонентов.

Существует несколько различных техник дриблинга, каждая из которых применяется в зависимости от игровой ситуации:

1. Классический дриблинг. Это ведение мяча с чередующимися касаниями ног, когда футболист быстро меняет направление движения. Этот стиль применяется для преодоления защитников или удержания мяча.

2. Дриблинг на скорости. В этой технике футболист ведет мяч на высокой скорости, делая крупные шаги и быстро перемещая его по полю. Часто используется фланговыми игроками, которые пробегают по крыльям поля, стараясь обойти защитников на скорости.

3. Финты. Это специальные движения, которые игрок использует, чтобы обмануть соперника, делая вид, что он двигается в одном направлении, а затем резко меняет его. Классические финты – это «рулетка Зидана», «подсечка» и знаменитая «работа ножницами».

4. Змейка или слалом. Это особая форма дриблинга, при которой футболист обходит нескольких соперников, перемещаясь по зигзагообразной траектории, удерживая мяч как можно ближе к ногам. Этот вид дриблинга особенно эффективен в переполненной зоне, где важно избегать столкновений [2].

Основным методом совершенствования технического мастерства является многократное повторение каждого приема в самых различных ситуациях с преодолением сопротивления соперника. Главное внимание должно быть уделено точности и быстроте выполнения приема.

Дриблинг в футболе – это длительное индивидуальное ведение мяча как можно ближе к стопе, с обводкой игроков соперника с использованием разнообразных технических обманных приёмов. Это может быть, например, неожиданный для соперника манёвр, изменение направления ведения мяча, составляющее сектор не более 90 градусов от первоначального направления ведения мяча, с сохранением контроля над мячом. Дриблинг выполняется внутренней, либо внешней стороной стопы, в некоторых случаях – подошвой. Дриблинг может исполняться с места, после скоростного ведения мяча (ведение мяча в футболе – контроль мяча по прямой, вдоль направления движения тела игрока, центральной частью подъёма), после финтов (обманных, ложных движений).

Значение дриблинга в современной игре очень велико. Дриблинг остается важной частью футбола на всех уровнях – от дворовых игр до международных турниров. Он не только позволяет игрокам обыгрывать защитников, но и создаёт тактическое преимущество, заставляя соперников открывать пространство для других игроков. В то время как современный футбол стал более структурированным и зависимым от

командной работы, индивидуальные навыки, такие как дриблинг, продолжают играть решающую роль.

В целом, дриблинг – это совокупность технических элементов, которая требует тренировок, чувства игры и уверенности в своих силах. Он делает футбол более зрелищным и непредсказуемым, добавляя в игру элементы творчества и индивидуальности.

Список литературы

1. Люкшинов Н.М. Искусство подготовки высококлассных футболистов: научно-метод. пособие / Н. М. Люкшинов. - М. : Сов. спорт, ТВТ Дивизион, 2006. - 432 с. – Текст: непосредственный.
2. Мелентьев В.П. Футбольные финты, уловки, трюки / Мелентьев В.П.. – Москва : Издательство «Спорт», 2016. – 64 с. – ISBN 978-5-906839-24-4. – Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL: https://www.iprbookshop.ru/55722.html (дата обращения: 26.11.2024). – Режим доступа: для авторизир. Пользователей.

ИНТЕГРАЛЬНАЯ ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ КАК ОСНОВА СОПРЯЖЕННОГО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТАКТИЧЕСКИХ УМЕНИЙ ТХЭКВОНДИСТОВ 11–14 ЛЕТ

Артышко С.В.
Жилин М.А.
ФГБОУ ВО «ТОГУ», г. Хабаровск

Аннотация. В статье обосновано использование интегральной оценки физической работоспособности для сопряженного развития специальных физических качеств и тактических умений тхэквондистов 11–14 лет. Показано, что данный возраст является критически значимым этапом перехода к спортивной специализации. Традиционные программы не обеспечивают синергетического эффекта из-за изолированного планирования подготовки. Предложен комплекс интегральной оценки (степ-тест, проба Генча, гипоксическая проба, педагогические тесты) и экспериментальная методика, включающая гиревой толчок, прыжковые серии с отягощением, интервальную греблю, упражнения на нестабильной опоре, гипоксическую тренировку и контрастные серии ударов. Обоснована целесообразность применения методики в подготовительном периоде годичного цикла.

Ключевые слова: тхэквондо, физическая работоспособность, интегральная оценка, сопряженное развитие, специальные физические качества, тактические умения.

Введение. Современное тхэквондо характеризуется усложнением соревновательной деятельности, повышением плотности технико-тактических действий и ужесточением требований к физической подготовленности. Правила данного вида спорта предъявляют повышенные требования к качеству ударов ногами в безопорном положении и способности поддерживать высокий темп поединка [2].

Возраст 11–14 лет – критически значимый этап перехода от начальной подготовки к спортивной специализации, совпадающий с сенситивными периодами развития скоростно-силовых качеств, координации, гибкости и специальной выносливости [6]. Однако традиционные программы тренировки не обеспечивают сопряженного развития физических качеств и тактических умений, планируя их изолированно. Это приводит к разрыву между физической подготовленностью и способностью реализовывать технико-тактический арсенал [7].

Существенным резервом является использование интегральной оценки физической работоспособности, позволяющей объединить разрозненные показатели в единый количественный критерий [4].

Цель работы – теоретически обосновать потенциал интегральной оценки физической работоспособности для сопряженного развития физических качеств и тактических умений тхэквондистов 11–14 лет и представить экспериментальную методику.

Методология. Теоретический анализ проведён на основе 36 источников (работы В.Н. Платонова, Л.П. Матвеева, А.М. Симакова, М.А. Рогожникова, И.Д. Павлова и др.). Использованы методы обобщения, систематизации, сравнительного анализа.

Диагностический комплекс включает: степ-тест с расчётом индекса (ИСТ); пробу Генча (задержка дыхания на выдохе после нагрузки); гипоксическую пробу; педагогические тесты (удары руками и ногами за 30 с, бег на 2 км, прыжок в длину с места, челночный бег 3х10 м).

Результаты исследования и их обсуждения. Ключевые компоненты подготовленности. Физическая подготовленность тхэквондистов 11–14 лет включает скоростно-силовые способности (особенно взрывная сила мышц ног), координационные способности, специальную выносливость и гибкость [1]. Сенситивные периоды: 9–11 лет – выносливость, скоростно-силовые качества, координация; 11–14 лет – активное развитие с акцентом на специальную подготовку [7].

Тактические умения формируются на стыке технической, физической и психологической подготовки. Эффективность тактической деятельности определяется уровнем когнитивных способностей (оперативное мышление, антиципация) и психофизиологических качеств [2].

Безопорные сложнокоординационные действия (удары в фазе полёта) требуют высокого уровня вестибулярной устойчивости, взрывной силы и координации. Основная база их формирования закладывается в 11–12 лет [5].

Интегральная оценка. И.Д. Павловым предложен физиологический подход к интегральной оценке работоспособности тхэквондистов [4]. Применяются велоэргометрическое тестирование PWC170 [6], анализ вариабельности сердечного ритма [3], специфический тест ТААА [8]. Для целей исследования выбран доступный комплекс: степ-тест, проба Генча, гипоксическая проба, педагогические тесты.

Экспериментальная методика. Разработан комплекс упражнений для подготовительного периода (9 месяцев, 3 раза в неделю):

1. Гиревой толчок двух гирь (8 кг) по длинному циклу в интервальном режиме (от 3 по 2 мин до 1 по 4 мин). Развивает силовую выносливость, аэробно-анаэробные возможности.

2. Прыжковые серии с отягощением (жилет 5–8% массы тела): запрыгивания на тумбу 50 см (4х10), выпрыгивания с гирей (3х8). Развивают взрывную силу ног.

3. Интервальная гребля на Concept2: 6х300 м с максимальной интенсивностью, отдых 90 с. Моделирует соревновательный режим.

4. Упражнения на BOSU: удержание стойки (3х40 с), имитация ударов (3х10–12). Улучшают координацию и проприоцепцию.

5. Интервальная гипоксическая тренировка (дыхание через маску с ограничением) – 3–4 серии по 2–3 мин. Повышает устойчивость к гипоксии.

6. Контрастные серии ударов по мешку: 4 раунда по 2 мин с чередованием быстрых (20 с), силовых (10 с) и среднего темпа (30 с).

Заключение. Интегральная оценка физической работоспособности позволяет объективно диагностировать уровень подготовленности тхэквондистов 11–14 лет. Разработанная методика сопряженного развития, включающая гиревой комплекс, прыжковые серии, интервальную греблю, упражнения на нестабильной опоре, гипоксическую тренировку и контрастные удары, адаптирована для подготовительного периода и может быть рекомендована для ДЮСШ.

Список литературы

1. Бакулев, С. Е. Физическая подготовленность юных тхэквондистов / С. Е. Бакулев, А. М. Симаков, Д. А. Момот // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 4(218). – С. 45–51.

2. Вишневский, В. А. Технико-тактические действия в контексте психофизиологических особенностей юных тхэквондистов / В. А. Вишневский, А.

А. Монастырев, А. А. Кузнецова // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 12. – С. 93–95.
3. Кашкаров, В. А. Контроль функционального состояния высококвалифицированных тхэквондистов / В. А. Кашкаров и др. // Культура физическая и здоровье. – 2016. – № 3(58). – С. 105–108.
4. Павлов, И. Д. Физиологическое обоснование интегральной оценки физической работоспособности тхэквондистов : автореф. дис. ... канд. биол. наук. – СПб., 2015. – 22 с.
5. Рогожников, М. А. Развитие взрывной силы мышц ног у юных тхэквондистов / М. А. Рогожников // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 11. – С. 60–61.
6. Симаков, А. М. Индивидуальный подход к развитию физических качеств тхэквондистов в сенситивном периоде / А. М. Симаков и др. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 1(119). – С. 156–166.
7. Шашин, А. В. Гармоничное применение сенситивных периодов развития физических качеств тхэквондиста 9-11 лет / А. В. Шашин, Н. Ю. Свириденко // Культура физическая и здоровье. – 2023. – № 4(88). – С. 313–318.
8. Taati, B. A new taekwondo-specific field test for estimating aerobic power, anaerobic fitness, and agility performance / B. Taati et al. // PLoS ONE. – 2022. – Vol. 17, No. 3.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ МЕТОДИКИ СОПРЯЖЕННОГО РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТАКТИЧЕСКИХ УМЕНИЙ ТХЭКВОНДИСТОВ 11–14 ЛЕТ

Артышко С.В.
Жилин М.О.
ФГБОУ ВО «ТОГУ», г. Хабаровск

Аннотация. Представлены результаты педагогического эксперимента по апробации методики сопряженного развития физических качеств и тактических умений тхэквондистов 11–14 лет на основе интегральной оценки физической работоспособности. Участвовали 20 спортсменов (контрольная и экспериментальная группы по 10 человек). Экспериментальная группа дополнительно выполняла разработанный комплекс упражнений 3 раза в неделю в подготовительном периоде (9 месяцев). Тестирование включало функциональные пробы и педагогические тесты. Установлено статистически достоверное улучшение всех показателей в экспериментальной группе по сравнению с контрольной ($p<0,05$): индекс степ-теста +19,9%, проба Генча +37,7%, удары руками +11,0%, удары ногами +27,2%, бег на 2 км –9,1%, прыжок в длину +11,7%, челночный бег –11,0%. Наибольшая величина t-критерия – в беге на 2 км ($t=8,86$) и ударах руками ($t=7,92$). Методика рекомендуется для ДЮСШ и спортивных клубов.

Ключевые слова: тхэквондо, педагогический эксперимент, сопряженное развитие, интегральная оценка, физическая работоспособность.

Цель данной работы – экспериментально проверить эффективность методики путём сравнительного анализа динамики показателей интегральной оценки и специальной подготовленности[2, 4, 6].

Гипотеза. целенаправленное включение в подготовительный период комплекса упражнений (гиревой комплекс, прыжковые серии, интервальная гребля, упражнения на нестабильной опоре, гипоксическая тренировка, контрастные удары) позволит достоверно повысить физическую работоспособность и обеспечит сопряженный прирост физических качеств и тактических умений.

Организация и методы исследования. Эксперимент проведён на базе МБУ ДО «Спортивная школа» Хабаровского муниципального района с сентября 2025 по май 2026 года (9 месяцев). Участвовали 20 тхэквондистов мужского пола 11–14 лет (квалификация от 1 юношеского до 1 взрослого разряда), разделённых на контрольную (КГ, n=10) и экспериментальную (ЭГ, n=10) группы, эквивалентные по всем показателям на начало эксперимента ($p>0,05$).

КГ тренировалась по стандартной программе ДЮСШ (4–5 раз в неделю по 2 часа), включающей ОФП, СФП и технико-тактическую подготовку. ЭГ дополнительно выполняла разработанный комплекс упражнений 3 раза в неделю в подготовительном периоде.

Тестирование проводилось дважды (сентябрь 2025 и май 2026) по следующим методикам: степ-тест (индекс ИСТ), проба Генча, удары руками и ногами за 30 с, бег на 2 км, прыжок в длину с места, челночный бег 3×10 м. Статистическая обработка – t-критерий Стьюдента для независимых выборок (уровень значимости $p<0,05$).

Результаты исследования. После эксперимента в обеих группах произошли положительные изменения, но в ЭГ они были значительно более выраженными (таблица 1).

Прирост показателей: в ЭГ индекс степ-теста увеличился на 19,9% (против 8,3% в КГ), проба Генча – на 37,7% (против 24,4%), удары руками – на 11,0% (против 5,2%), удары ногами – на 27,2% (против 11,7%), бег на 2 км улучшился на 9,1% (против 5,3%), прыжок в длину – на 11,7% (против 9,6%), челночный бег – на 11,0% (против 6,6%).

Наибольшие значения t-критерия – в беге на 2 км ($t=8,86$) и ударах руками ($t=7,92$).

Таблица 1

Сравнительная динамика показателей

Показатель	КГ до	КГ после	ЭГ до	ЭГ после	t (между группами после)	p
ИСТ, у.е.	50,6±0,70	54,8±0,39	49,7±0,70	59,6±1,24	3,43	<0,05
Проба Генча, с	27,1±0,38	33,7±0,78	28,1±0,38	38,7±0,42	5,32	<0,05
Удары руками, кол-во	81,5±0,50	85,7±0,34	81,6±0,37	90,6±0,48	7,92	<0,05
Удары ногами, кол-во	33,3±0,37	37,2±0,42	31,3±0,37	39,8±0,44	4,47	<0,05
Бег на 2 км, с	618,8±2,39	586,2±1,37	625,5±2,08	568,8±1,58	8,86	<0,05
Прыжок в длину, см	163,9±1,01	179,7±1,24	169,9±1,01	189,7±1,52	5,30	<0,05
Челночный бег 3×10 м, с	9,15±0,05	8,55±0,07	9,05±0,05	8,05±0,05	5,89	<0,05

Результаты исследования и их обсуждения. Полученные результаты подтверждают гипотезу. Наибольший прирост в ЭГ отмечен в тестах, отражающих специальную выносливость и анаэробные возможности (проба Генча +37,7%, удары ногами +27,2%), что критически важно для тхэквондо. Эффективность методики объясняется синергетическим воздействием подобранных средств: гири развивают силовую выносливость, прыжки – взрывную силу, гребля моделирует соревновательный режим, BOSU улучшает координацию, гипоксия повышает устойчивость к кислородному долгу, контрастные серии развивают переключение режимов[8].

Сравнение с данными других авторов подтверждает перспективность интервальных и гипоксических методов [1, 3, 7]. В отличие от изолированного развития качеств, предложенная методика обеспечивает сопряженный эффект, что особенно ценно на этапе спортивной специализации.

Заключение.

1. Разработанная методика сопряженного развития на основе интегральной оценки физической работоспособности обеспечила статистически достоверное улучшение всех исследуемых показателей у тхэквондистов 11–14 лет по сравнению с традиционной программой ($p<0,05$).

2. В экспериментальной группе зафиксирован более высокий прирост: ИСТ +19,9%, проба Генча +37,7%, удары руками +11,0%, удары ногами +27,2%, бег на 2 км –9,1%, прыжок в длину +11,7%, челночный бег –11,0%.

3. Наибольший эффект отмечен в тестах на специальную выносливость и анаэробные возможности, что подтверждает правильность выбора средств для подготовительного периода.

4. Методика рекомендуется тренерам ДЮСШ и спортивных клубов для использования в подготовительном периоде годичного цикла подготовки тхэквондистов 11–14 лет.

Список литературы

1. Ахметова, Л. М. Влияние тхэквондо на развитие скоростно-силовых способностей детей 10-12 лет / Л. М. Ахметова, А. Г. Сергеева // Проблемы педагогики. – 2022. – № 3(61). – С. 52–55.

2. Вишневский, В. А. Технико-тактические действия в контексте психофизиологических особенностей юных тхэквондистов / В. А. Вишневский, А. А. Монастырев, А. А. Кузнецова // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 12. – С. 93–95.

3. Кашкаров, В. А. Контроль функционального состояния высококвалифицированных тхэквондистов / В. А. Кашкаров и др. // Культура физическая и здоровье. – 2016. – № 3(58). – С. 105–108.

4. Павлов, И. Д. Физиологическое обоснование интегральной оценки физической работоспособности тхэквондистов : автореф. дис. ... канд. биол. наук. – СПб., 2015. – 22 с.

5. Пашков, И. Н. Методика совершенствования координационных способностей юных тхэквондистов / И. Н. Пашков // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2015. – № 5. – С. 27–31.

6. Рогожников, М. А. Развитие взрывной силы мышц ног у юных тхэквондистов / М. А. Рогожников // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 11. – С. 60–61.

7. Симаков, А. М. Мониторинг функционального состояния тхэквондистов в годичном макроцикле тренировок / А. М. Симаков, И. Д. Павлов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 6(112). – С. 177–182.

8. Taati, B. A new taekwondo-specific field test for estimating aerobic power, anaerobic fitness, and agility performance / B. Taati et al. // PLoS ONE. – 2022. – Vol. 17, No. 3.

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ГРЕБЦОВ НА ШЛЮПКАХ В ЧЕРНОМОРСКОМ ВЫСШЕМ ВОЕННО-МОРСКОМ УЧИЛИЩЕ

Булгаков Н.К., кандидат педагогических наук,
Хитрик Н.А., кандидат педагогических наук, доцент,
Зыбин М.Ю., Митяков С.А.
ЧВВМУ имени П.С. Нахимова, г. Севастополь

Аннотация. В статье обосновывается эффективность авторской экспериментальной методики совершенствования специальной выносливости курсантов-гребцов на шлюпках (ЯЛ-6) в Черноморском высшем военно-морском училище. Выявлено противоречие между соревновательной потребностью в вариативной интервальной работе и традиционной равномерной программой подготовки. В 12-недельном педагогическом эксперименте участвовали 18 курсантов (ЭГ, n=7; КГ, n=7; + запасные). ЭГ дополнительно выполняла интервальную греблю 4×500 м, фартлек на воде и круговую силовую тренировку. Авторская методика рекомендуется для внедрения в тренировочный процесс сборных команд по гребле на шлюпках военно-морских вузов.

Ключевые слова: специальная выносливость, гребля на шлюпках, ЯЛ-6, экспериментальная методика, интервальная гребля, фартлек, круговая силовая тренировка, курсанты ЧВВМУ.

Специальная выносливость является ведущим физическим качеством в гребле на шлюпках, определяющим успешность соревновательной деятельности курсантов военно-морских училищ [1, 3, 4]. В Черноморском высшем военно-морском училище (ЧВВМУ) гребля на шлюпках (ЯЛ-6) занимает ведущее место в подготовке к чемпионатам ВС РФ и ВМФ. Однако анализ тренировочного процесса выявил преобладание равномерных методов нагрузки (гребля на 1000–3000 м), недостаточно эффективных для развития способности к работе в переменном темпе и повторно-интервальных режимах [2]. В связи с этим актуальным является поиск и экспериментальное обоснование новых методических подходов к совершенствованию специальной выносливости гребцов-шлюпочников.

Противоречие – между необходимостью формирования высокого уровня специальной выносливости у курсантов-гребцов на шлюпках (ЯЛ-6) в условиях соревновательной деятельности ЧВВМУ, требующей вариативного темпа и интервальной работы, и недостаточной эффективностью традиционной штатной программы подготовки (преимущественно равномерная гребля на 1000–3000 м), которая не обеспечивает целенаправленного развития способности к повторно-переменным нагрузкам.

Цель исследования – экспериментально обосновать эффективность авторской методики, включающей интервальную греблю, фартлек и круговую силовую тренировку, для совершенствования специальной выносливости курсантов-гребцов на шлюпках (ЯЛ-6) в условиях ЧВВМУ.

Задачи исследования:

1. Разработать и внедрить в тренировочный процесс экспериментальной группы (n=7) комплекс специализированных упражнений (интервальная гребля 4×500 м, фартлек на воде, круговая силовая) на 12-недельный период.

2. Оценить динамику показателей специальной выносливости (время гребли на 2000 м, максимальное число гребков за 2 мин на Concept-2, проба Руфье, ЧСС после нагрузки и восстановление) и сравнить темп прироста результатов между экспериментальной и контрольной группами с использованием t-критерия Стьюдента ($p \leq 0,05$).

Исследование выполнено на базе ЧВВМУ. Участвовали 18 курсантов-гребцов на шлюпках (ЯЛ-6), разделённых на две группы: экспериментальная (ЭГ, n=7 основной + 1 запасной) и контрольная (КГ, n=7+1). Запасные участвовали в тренировках, но не вошли в статистический анализ. Эксперимент длился 12 недель.

Педагогический эксперимент (параллельный, сравнительный) – ЭГ дополнительно к основному объему гребли выполняла:

– интервальную греблю на коротких отрезках (4×500 м с отдыхом 2 мин);

– «фартлек» на воде с варьированием темпа;

– круговую силовую тренировку с акцентом на мышцы-разгибатели спины, ног и плечевого пояса (тяга верхнего блока, становая тяга с гантелями, гребной тренажер).

Контрольная группа занималась по штатной программе (преимущественно равномерная гребля на 1000–3000 м).

Методы: педагогическое наблюдение – фиксация техники гребли, согласованности экипажа, переносимости нагрузок (визуально и с помощью видеосъемки), тестирование (гребля на 2000 м, максимальное число гребков за 2 мин на Concept-2, проба Руфье, регистрация частоты сердечных сокращений (ЧСС) сразу после финиша (5-секундный подсчет) и через 2 мин восстановления), педагогический эксперимент, математическая статистика (t-критерий Стьюдента, $p \leq 0,05$), расчет темпа прироста показателей по формуле С. Броуди.

В ходе педагогического эксперимента были получены следующие результаты тестирования специальной выносливости курсантов экспериментальной и контрольной групп (табл. 1). Статистическая обработка данных проводилась с использованием t-критерия Стьюдента, достоверными считались различия при $p \leq 0,05$.

Таблица 1

Динамика показателей специальной выносливости курсантов-гребцов ЭГ и КГ за 12 недель эксперимента

Показатель	Группа	До эксперимента	После эксперимента	Прирост (%)	t-критерий (p)
Время гребли на 2000 м (сек)	ЭГ (n=7)	428,4±12,3	398,2±9,1*	+7,0	<0,05
	КГ (n=7)	430,1±11,8	417,5±10,4	+2,9	>0,05
Максимальное число гребков за 2 мин на Concept-2 (кол-во)	ЭГ	112±5	128±4*	+14,3	<0,01
	КГ	113±6	118±5	+4,4	>0,05
Проба Руфье (усл. ед.)	ЭГ	10,2±1,1	7,4±0,8*	-27,5	<0,01
	КГ	10,1±1,0	9,0±0,9	-10,9	>0,05
ЧСС сразу после финиша (уд/мин)	ЭГ	182±5	168±4*	-7,7	<0,05
	КГ	181±6	176±5	-2,8	>0,05
ЧСС через 2 мин восстановления (уд/мин)	ЭГ	128±6	106±5*	-17,2	<0,01
	КГ	127±7	119±6	-6,3	>0,05

Примечание: * – различия между группами после эксперимента статистически значимы (p≤0,05). Прирост рассчитан по формуле С. Броуди. В ЭГ дополнительно применялась интервальная гребля, фартлек и круговая силовая тренировка.

В таблице 1 представлена динамика показателей специальной выносливости. В экспериментальной группе (ЭГ) после 12 недель тренировок по авторской методике зафиксирован статистически значимый (p≤0,05–0,01) прирост по всем тестам: время гребли на 2000 м улучшилось на 7,0%, максимальное число гребков – на 14,3%, проба Руфье – на 27,5%, ЧСС после нагрузки снизилась на 7,7%, восстановление ускорилось на 17,2%.

В контрольной группе (КГ) положительная динамика была выражена слабее (прирост 2,9–10,9%) и не достигла уровня статистической значимости (p>0,05). Это подтверждает эффективность экспериментальной методики.

Выводы

1. Разработанная авторская методика, включающая интервальную греблю (4×500 м), фартлек на воде и круговую силовую тренировку, доказала свою эффективность: в экспериментальной группе (n=7) за 12 недель зафиксирован статистически значимый (p≤0,05–0,01) прирост всех показателей специальной

выносливости, в то время как в контрольной группе (штатная программа) достоверных изменений не выявлено ($p>0,05$).

2. Применение экспериментальной методики позволило достичь выраженного улучшения функционального состояния гребцов: время прохождения 2000 м сократилось на 7,0%, максимальное число гребков на Concept-2 возросло на 14,3%, восстановление ЧСС ускорилось на 17,2%, а проба Руфье улучшилась на 27,5%, что свидетельствует о целенаправленном развитии способности к повторно-переменным нагрузкам у курсантов ЧВВМУ.

Список литературы

1. Зыбин, М.Ю. Содержание и методика физической подготовки курсантов высших военно-морских учебных заведений в период дальних походов / М.Ю. Зыбин, Н.К. Булгаков, В.А. Панарин // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2026. – № 1. – С. 239-243.
2. Крупнов, А.Е. Формирование согласованности действий гребцов на шлюпках ЯЛ-6 с использованием тренировочного устройства для парной сцепки спортсменов / А.Е. Крупнов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 5 (219). – С. 220-224.
3. Малышко, А.В. Методика тренировки гребцов слаженной, синхронной работе в составе экипажа шлюпки на гребных тренажёрах / А.В. Малышко, А.В. Игнатенко, М.А. Михайлова // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2018. – № 4. – С. 10-15.
4. Пронин, Е.А. Особенности физической подготовки спортсменов в гребле на шлюпках ЯЛ-4 / Е.А. Пронин, Ю.О. Миллер // Спортивная педагогика, психология и физиология. – 2025. – № 2 (6). – С. 24-29.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ РАЗНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА И НЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ

Студент 4 курса: Виноградов Р.А.
Научный руководитель: Ковтун Н.В.
ФГБУ ПОО «БГУОР», г. Брянск

Аннотация: В статье представлены результаты сравнительного исследования

уровня физической подготовленности у подростков. Полученные данные обосновывают необходимость ранней спортивной ориентации и подтверждают важность привлечения подростков к систематическим занятиям спортом для гармоничного физического развития.

Ключевые слова: физическая подготовленность, подростки, разные виды спорта.

Физическая подготовленность подростков является одной из ключевых составляющих их общего развития и здоровья. В современном обществе, где уровень физической активности населения значительно снижается, особенно среди молодежи, вопрос о поддержании и улучшении физической формы становится все более актуальным [2, 3]. Подростковый возраст - это период интенсивного роста и развития, когда закладываются основы физического и психического здоровья, формируются привычки и предпочтения, которые могут сохраняться на протяжении всей жизни [1]. В этом контексте занятия спортом играют важную роль, способствуя не только улучшению физической подготовленности, но и формированию социальных навыков, повышению самооценки и развитию дисциплинированности.

Цель исследования: провести сравнительный анализ физической подготовленности подростков, занимающихся разными видами спорта (на примере метания молота, футбола, спортивной гимнастики) и не занимающихся спортом.

Исследование проводилось с сентября 2025 года по май 2026 года на базе МАУ ДО «КСШОР имени М.В. Трефилова», СШОР №3 и МОУ «Гимназия им. В.И. Танеева» г. о. Клин Московской области.

В исследовании приняли участие 40 человек - подростки 10 - 11 лет:

- группа А – 10 подростков, занимающихся в секции «метание молота»;
- группа Б - 10 подростков, занимающихся футболом;
- группа В - 10 подростков, занимающихся в секции «спортивная гимнастика»;
- группа Г - 10 подростков, не занимающихся спортом.

Как видно из табл. 1, по большинству показателей тестирования подростки групп, занимающихся спортом (А, Б, В), имеют преимущество по результатам, в сравнении с подростками, не занимающихся спортом (Г), причём характер этого преимущества различен, в зависимости от специфики вида спорта.

Таблица 1

Средние показатели физической подготовленности подростков 10–11 лет

Группы / Тесты	Группа А	Группа Б	Группа В	Группа Г
Челночный бег 3×10 м, с	9,7	8,7	9,0	10,4

Бег 30 м, с	5,9	5,4	5,6	6,6
Прыжок в длину с места, см	155	174	159	147
Гибкость (наклон вперёд), см	+6	+9	+13	+7
Подтягивание в висе, раз	9	5	8	2

Сравним показатели физической подготовленности всех групп (табл. 1) с нормативами испытаний (тестов) Всероссийского физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне» по каждому тесту.

Челночный бег 3×10 м характеризует развитие ловкости и быстроты. Подростки групп Б и В демонстрируют уровень физической подготовленности, близкий к стандартам ГТО (8,4 с). Показатели подростков групп А и Г значительно ниже норматива, что указывает на недостаток физической активности или отсутствие специализированных тренировок.

Бег на 30 м позволяет оценить уровень развития скоростных способностей. Подростки групп Б и В демонстрируют уровень физической подготовленности, соответствующий или близкий к стандартам ГТО (5,3 с), причём различия между среднегрупповыми показателями минимальны, это говорит о сопоставимом уровне развития быстроты у представителей циклических и игровых видов спорта. Среднегрупповые показатели подростков групп А и Г значительно отстают от норматива, что указывает на недостаток физической активности или отсутствие специализированных тренировок, направленных на развитие быстроты; подростки группы Б показывают более высокие результаты по сравнению с группой Г.

Прыжок в длину с места характеризует, преимущественно, скоростно-силовые качества мышц нижних конечностей. Анализ результатов показывает, что подростки групп Б демонстрируют превосходные результаты, значительно превышающие норматив ГТО (162 см). Показатели подростков групп А, В и Г не достигают норматива ГТО, что указывает на недостаток физической активности или отсутствие специализированных упражнений для развития взрывной силы. У подростков группы А и В результаты несколько выше, чем у не занимающихся подростков группы Г, однако заметно ниже, чем у представителей игрового вида спорта. Это объясняется тем, что метатели молота и гимнасты тренируются для решения других задач, не связанных напрямую с развитием взрывной силы ног и прыгучести, тогда как в футболе эти качества являются ключевыми для успеха.

Гибкость оценивалась по тесту наклона туловища вперёд из положения сидя. Подростки группы В показывает исключительно высокий уровень гибкости, значительно превосходя стандарты ГТО (8 см), что связано со специализированными тренировками гимнастов. Результаты подростков группы А и Г не достигают норматива ГТО, это указывает на необходимость работы над

растяжкой и подвижностью суставов. Таким образом, можно утверждать, что спортивная гимнастика обеспечивает наиболее выраженное развитие гибкости среди всех анализируемых нами видов двигательной активности.

Подтягивание в висе характеризует силовую выносливость и абсолютную силу мышц верхнего плечевого пояса. Анализируя результаты, видим, что наиболее высокий показатель силовой выносливости мышц верхнего плечевого пояса показали подростки группы А и В, их результаты значительно превосходят норматив ГТО (2 раза) и показатели подростков группы Г. У метателей молота это обусловлено спецификой подготовки спортсменов, которая направлена на развитие силы, скоростно-силовых качеств и координации - ключевых факторов успеха в метании молота. Спортивная гимнастика требует высокого уровня развития силы хвата, мышц спины и плечевого пояса, так как включает упражнения на перекладине, кольцах, брусьях. Тренировки гимнастов целенаправленно развивают способность удерживать и поднимать вес тела. У футболистов - комплексная физическая подготовка, включающая и развитие силы верхней части тела для борьбы за мяч, выполнения прыжков, ударов.

Таким образом, полученные результаты исследования показывают, что выявленные различия между группами по показателям физической подготовленности полностью соответствуют специфике тренировочных воздействий в каждом виде спорта и подтверждают ключевую роль регулярных, целенаправленных занятий физической культурой и спортом в формировании физической подготовленности подростков 10–11 лет.

Результаты исследования подчёркивают важность комплексного физического воспитания для выполнения нормативов ГТО и поддержания здоровья подростков.

Выводы

1. Изучив показатели физической подготовленности подростков, занимающихся разными видами спорта и не занимающихся спортом, установлено, что:

- у занимающихся в секции «метание молота» высокие показатели силовой выносливости мышц верхнего плечевого пояса;

- у занимающихся футболом высокие показатели скоростных и скоростно-силовых способностей;

- у занимающихся спортивной гимнастикой выявлены высокие показатели гибкости, а также силовой выносливости мышц верхнего плечевого пояса;

- у подростков, не занимающихся спортом, выявлены самые низкие показатели всех компонентов физической подготовленности: быстроты, ловкости, силы, прыгучести и гибкости.

2. Сравнив показатели физической подготовленности подростков,

занимающихся разными видами спорта и не занимающихся спортом, с нормативами ГТО, выявлено, что:

- у подростков группы А (метание молота) показатели силовой выносливости мышц верхнего плечевого пояса превышают норматив ГТО, показатели быстроты, ловкости, гибкости и прыгучести – ниже нормативов ГТО;

- подростки групп Б (футбол) демонстрируют высокие показатели, превышающие нормативы золотого значка ГТО, по всем тестам;

- у подростков группы В (спортивная гимнастика) показатели быстроты, ловкости, гибкости и силы превышают нормативы комплекса ГТО, показатели прыгучести – ниже норматива ГТО;

- у подростков группы Г (не занимающиеся спортом) показатели силы соответствуют возрастному нормативу ГТО, по остальным тестам - не достигают нормативов ГТО.

Список литературы

1. Авдулова, Т.П. Психология подросткового возраста: учебник и практикум для вузов/ Т.П. Авдулова. – М.: Юрайт, 2025. – 394 с.
2. Елагина, Н.Л. Особенности обучающихся среднего школьного возраста и их учёт при повышении уровня физической подготовленности/Н.Л. Елагина, А.С. Скиридова // Проблемы и перспективы развития образования в России.– 2015.– № 37.– С. 149 - 154.
3. Лях, В.И. Физическая культура [Текст]: учебное пособие / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2024. – 256 с.

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ БЫСТРОТЫ У ЮНОШЕЙ 16-18 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ

Греков М.В.
Студент 42 группы ФК
руководитель - Третьякова А.Е.
ФГБУ ПОО «Брянское государственное училище (колледж) олимпийского резерва

Аннотация. Статья посвящена анализу литературных источников, касающихся темы работы, теоретических аспектов особенностей развития показателей быстроты футболистов 16-18 лет годичном цикле подготовки. Был проведен анализ полученных данных по подбору комплекса специальных упражнений для повышения показателей быстроты у юношей 16-18 лет в годичном цикле подготовки. Верно подобранные методики, позволили определить показатели

быстроты в годичном цикле подготовки в конкретной возрастной группе. Полученные результаты позволили сделать правильные выводы и дать практические рекомендации.

Актуальность. В вопросе о природе быстроты среди специалистов нет единства взглядов. Одни высказывают мысль, что физиологической основой быстроты является лабильность нервно-мышечного аппарата. Другие полагают, что важную роль в проявлении быстроты играет подвижность нервных процессов. Многочисленными исследованиями доказано, что быстрота является комплексным двигательным качеством человека.

Высокая двигательная активность очень важна в современном спорте**.** Футбол характеризуется неравномерностью физических нагрузок и аритмичным чередованием работы и отдыха. Быстрота футболиста влияет на точность и своевременность выполнения тактических задач.

В футболе быстрота проявляется в скорости реакции на движение мяча, партнёров, соперников, скорости работы с мячом, скорости старта, быстроты про бегания различных дистанций.

Быстрый игрок имеет возможность выиграть время и пространство у противника, а значит, более успешно решать тактические задачи. Физически развитый игрок готов эффективно бороться за мяч, вступать в поединок. Таким образом, развитие быстроты у футболистов, в том числе юношей 16-18 лет, важно для повышения результативности соревновательной деятельности и эффективности игры.

Акцентированное внимание к развитию скоростных качеств футболистов с использованием различных по специализированности упражнений является одним из эффективных путей формирования устойчивой техники выполнения действий с мячом и быстроты в целом. Это объясняется тем, что создание в ходе работы по развитию скоростных способностей футболистов двигательного потенциала обеспечивает базу для проявления ими своего технического мастерства в любых по сложности условиях игры.

Следовательно, одним из наиболее значимых физических качеств, для современного футбола является быстрота, которая в значительной мере влияет на качество игровой деятельности. В настоящее время достижение соревновательного успеха в футболе без качества быстроты невозможно, а решение проблемы совершенствования этого качества у юных футболистов с помощью поиска новых эффективных средств, методов является весьма актуальной.

Цель исследования: проанализировать динамику показателей быстроты у юношей 16-18 лет, занимающихся футболом.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс у юношей 16-18 лет, занимающихся футболом.

Предмет исследования: показатели быстроты у юношей 16-18 лет, занимающихся футболом.

Рабочая гипотеза: предполагается, что в процессе тренировочных занятий у юношей 16-18 лет, занимающихся футболом, будет наблюдаться рост показателей быстроты.

Перед работой были поставлены следующие задачи:

1. Определить показатели быстроты у юношей 16-18 лет, занимающихся футболом, в начале и в конце исследования.
2. Сравнить показатели быстроты у юношей 16-18 лет, занимающихся футболом, за период исследования.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

1. Анализ литературных источников.
2. Тестирование.
3. Методы математической обработки данных.

Для повышения эффективности работы и надежности игровых действий необходимо использовать путь воспитания личностных качеств, требующих обязательного проявления определенных качеств, а также создавать специфические игровые ситуации, позволяющие развивать у футболистов способность к ориентированию в сложных условиях, включающих быстрое, точное восприятие и анализ постоянно меняющихся ситуаций, что обеспечит выполнение адекватных действий.

Для повышения показателей развития быстроты у юношей 16-18лет, занимающихся футболом, на тренировочных занятиях рекомендуем применять средства и методы подготовки футболистов согласно программы спортивной школы.

Выводы

В ходе исследования было определено, что в начале года средние показатели развития быстроты у юношей 16-18 лет, занимающихся футболом, составляют в тесте «Бег на 10 метров с хода» - 2,24 (с), в тесте «Бег с высокого старта 20м» - 3,15 (с), в тесте «Челночный бег 30 м» - 7,68 (с); в конце учебного года средние показатели составляют в тесте «Бег на 10 метров с хода» - 2,19 (с), в тесте «Бег с высокого старта 20м» - 3,05 (с), в тесте «Челночный бег 30 м» - 7,59 (с).

Было определено, что относительный прирост средних показателей развития быстроты у юношей 16-18 лет, занимающихся футболом, составил в тесте «Бег на 10 метров с хода» - 2,2 %, в тесте «Бег с высокого старта 20м» - 3,2 %, в тесте «Челночный бег 30 м (3х10 м)» - 1,2 %.

Список литературы
1. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Юрайт, 2020. - 224 с.
2. Гладюк, В. Г. Футбол: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Гладюк, Е. В. Конеева; под редакцией Е. В. Конеевой. - 3-е изд., перераб. и доп. - М: Юрайт, 2024. - 106 с.
3. Губа, В.П. Тестирование и контроль подготовленности футболистов: монография / В. Губа, А. Скрипко, А. Стула. - М.: Спорт, 2016. - 168 с.
4. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: учебник для вузов / А. Л. Димова. - М.: Юрайт, 2021. - 428 с.
5. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт: учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. В. Капилевич. - М.: Юрайт, 2024. - 159 с.

ВЛИЯНИЕ КОМПЛЕКСОВ УПРАЖНЕНИЙ НА ДИНАМИКУ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ГИБКОСТИ У САМБИСТОК

Студентки ФГБУ ПОО «БГУОР, 4 курс
Долгая Д. Д.
Научный руководитель: В. И. Величко
ФГБУ ПОО «Брянское государственное училище (колледж) олимпийского резерва

Аннотация: Необходимость формирования физической базы юных спортсменок является важным аспектом для достижения высоких результатов в борьбе самбо. В данной возрастной категории происходит активное развитие не только физических, но и технических навыков, что делает работу над гибкостью особенно важной.

Таким образом, наша работа направлена на всестороннее изучение развития гибкости у самбисток 11-12 лет в процессе их учебно-тренировочной деятельности, что имеет не только теоретическую, но и практическую значимость для тренеров и спортсменов. Мы надеемся, что результаты исследования смогут внести вклад в улучшение тренировочного процесса и способствовать повышению спортивных достижений самбисток.

Ключевые слова: самбо, физическая подготовка, физическая подготовленность, гибкость, этап подготовки, динамика, учебно-тренировочный

процесс, средний школьный возраст.

Последние годы, как в нашей стране, так и за рубежом наблюдается рост численности девушек и женщин, занимающихся, казалось бы, чисто мужскими видами спорта: боксом, борьбой, тяжелой атлетикой, футболом, хоккеем. Однако, несмотря на определенный опыт, имеющийся в этом отношении, на сегодняшний день нет достаточной полноты данных о влиянии «мужских» видов спорта на женский организм [1].

Самбо как вид единоборства является, сложным в координационном отношении видом спортивной деятельности, ограниченной рамками существующих международных правил соревнований [15].

В последнее время много требований предъявляется к видам спорта, особенно к борьбе «самбо». Особое внимание уделяется к броскам с большой амплитудой и в связи с этим возрастает зрелищность [1, 4].

Изменилась балльная оценка технических приемов, что значительно сказалась на результате поединка, на разнообразии используемого в соревновательной деятельности технического арсенала и на методике подготовки борцов в целом. Быстрый рост мирового уровня спортивного мастерства в борьбе, ее возрастающая динамичность, требуют пристального внимания к совершенствованию всех сторон подготовки, от которых зависят спортивные достижения. К числу таких факторов, бесспорно, относится физическая подготовленность борцов, а среди основных слагаемых физической подготовленности, наряду с такими двигательными качествами, как сила, быстрота, выносливость, ловкость, большую роль играет столь существенная характеристика двигательных возможностей спортсмена, как его гибкость, подвижность суставов [3, 12].

Такие броски как «мельница», «прогиб», «бросок через плечо» и другие требуют большую степень подготовленности именно гибкости. Она является одним из лучших условий профилактики травм, позволяет расширить технико-тактический арсенал, защитные и контратакующие возможности спортсмена [14].

В литературе мало материала о том, что гибкость влияет на соревновательную деятельность в борьбе «самбо». Поэтому изучение развития гибкости в подготовке самбисток стиля является актуальным [2, 5].

Цель исследования: изучить влияние комплексов упражнений на динамику показателей гибкости у самбисток.

В педагогическом эксперименте приняли участие 10 самбисток 11-12 лет группы НП-2. Участники эксперимента были разделены на две группы: контрольную и экспериментальную. Спортсмены контрольной группы занимались по программе МБУ ДО СШ «Торпедо» по борьбе самбо. Экспериментальная группа занималась по этой же программе, но в занятия по ОФП были включены дополнительные комплексы упражнений для развития гибкости.

Объект исследования - учебно-тренировочный процесс самбисток.

Предмет исследования - показатели развития гибкости самбисток.

Гипотеза исследования - предполагается, что предложенные комплексы упражнений позволят повысить показатели развития гибкости у самбисток.

Для оценки показателей гибкости использовались такие тесты как: «Выкрут прямых рук вперед-назад», «Складка», «Мост», «Шпагат поперечный».

Тесты рекомендованы общеобразовательной программой физкультурно - спортивной направленности по борьбе самбо МБУ ДО СШ «Торпедо» города Брянска.

Для решения поставленных задач и определения эффективности предложенных комплексов специальных упражнений было проведено педагогичес-кое тестирование до начала эксперимента и после него, что дало возможность проследить динамику роста показателей гибкости, занимающихся до экспери-мента и после него как в контрольной, так и в экспериментальной группах.

Наше исследование было посвящено развитию гибкости у самбисток 11-12 лет на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки. Для проверки наших предположений о том, что с помощью дополнительных комплексов специальных упражнений, можно повысить уровень развития гибкости, мы провели тестирование. Мы определили уровень физической подготовки девочек с помощью тестов: «Выкрут прямых рук вперед-назад»; «Складка»; «Мост»; «Шпагат поперечный». И на основании проведенного исследования, проводился математический подсчет данных, их обработка и обсуждение.

Динамика показателей гибкости в тесте «Выкрут прямых рук вперед-назад» у самбисток 11-12 лет представлена на рис. 1.

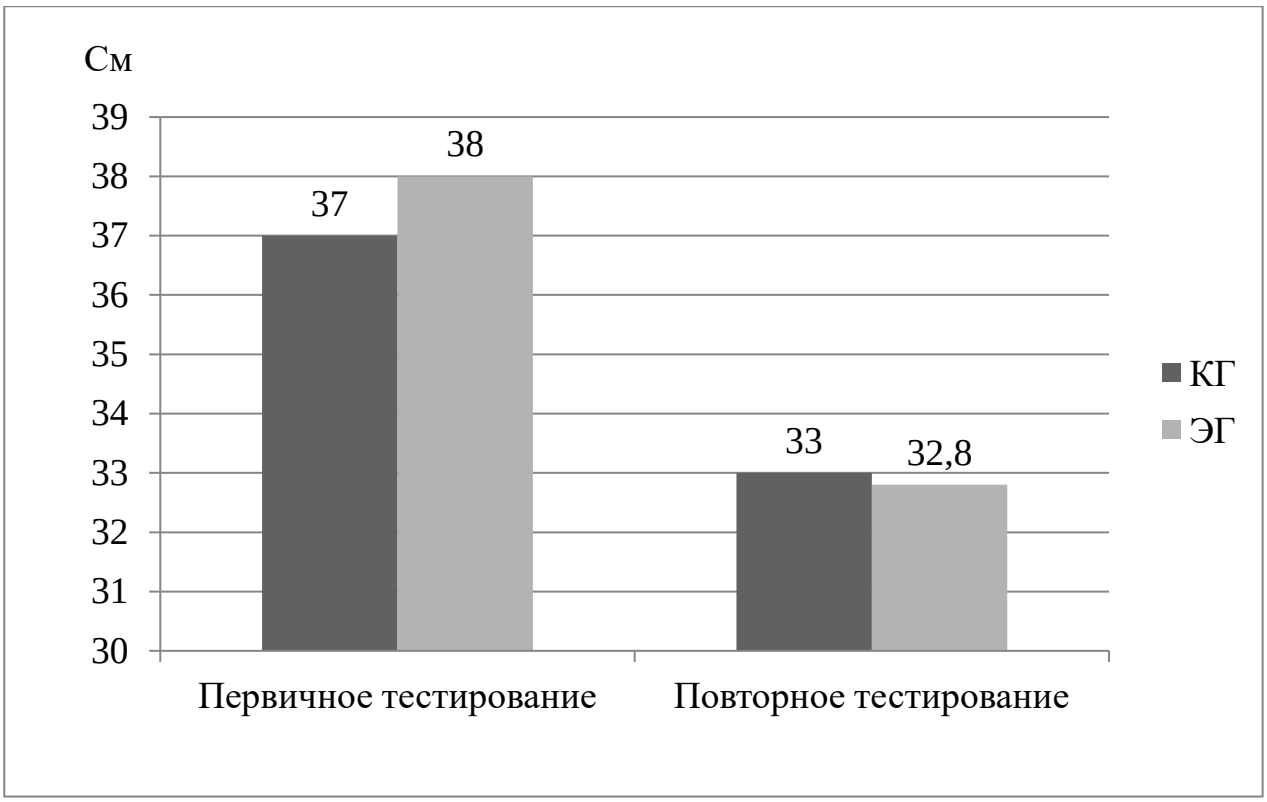


Рис. 1. Динамика показателей гибкости в тесте «Выкрут прямых рук вперед-назад» у самбисток 11-12 лет

На первичном тестировании показатели гибкости оказались ниже ожиданий. Среднее значение тестовых результатов составило 37 см КГ и 38 см ЭГ, что соответствовало уровню подготовки. После внедрения комплексов упражнений, направленных на развитие гибкости, наблюдается выраженная положительная динамика. На графике видно, что в ходе повторного тестирования показатели значительно увеличились и достигли среднего значения 33 см КГ и 32,8 см ЭГ.

При сравнении первичного и повторного тестирования можно заметить, что преобладающее большинство испытуемых улучшили свои результаты. В тесте «Выкрут прямых рук вперед-назад» абсолютный прирост средних показателей контрольной группы составил 4 см, а экспериментальной - 5,2 см.

На рис.2 представлена динамика показателей гибкости в тесте «Складка» у самбисток 11-12 лет.

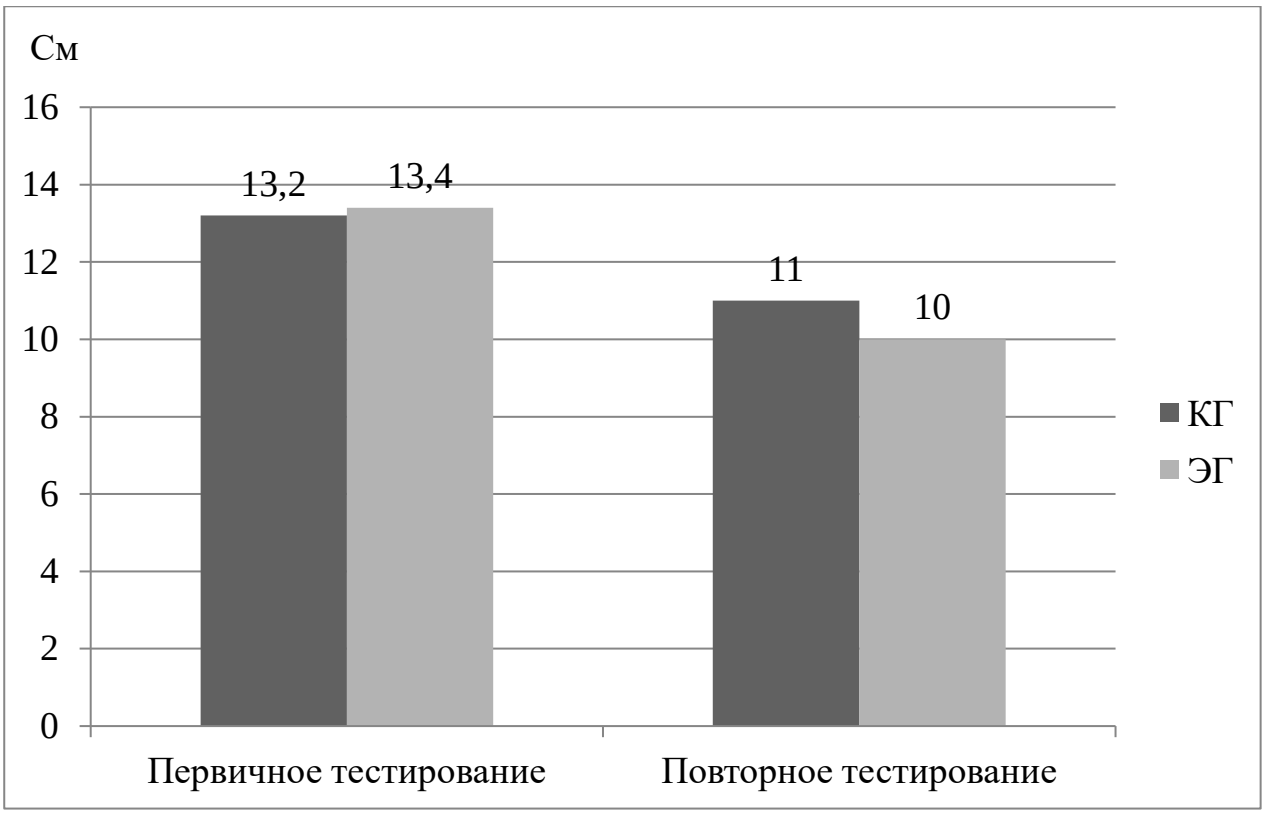


Рис. 2. Динамика показателей гибкости в тесте «Складка»
у самбисток 11-12 лет

На первичном тестировании, представленный в виде первой колонки графика, показатели гибкости были достаточно низкими, что указывает на ограниченные возможности в выполнении равномерных движений и недостаточную растяжку мышц.

С введением комплексов упражнений, направленных на развитие гибкости, наблюдается рост показателей в повторном тестировании, что подтверждает эффективность выбранной тренировочной программы. Абсолютный прирост показателей тестирования гибкости у самбисток 11-12 лет в тесте «Складка» составил у контрольной группы - 2,2 см, а у экспериментальной группы - 3,4 см.

На рис.3 рассматривается динамика показателей гибкости в тесте «Мост» у самбисток 11-12 лет.

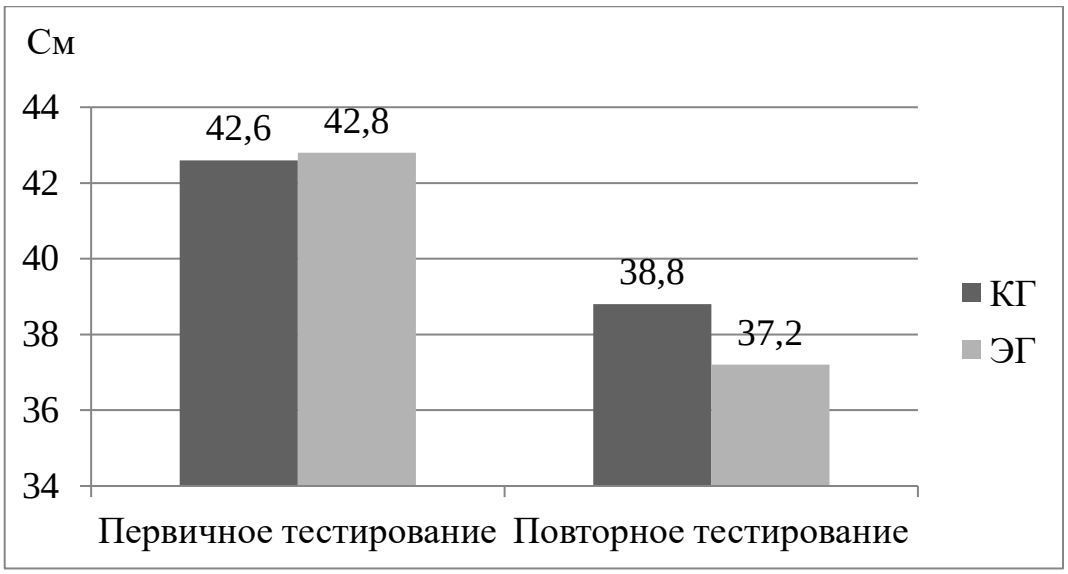


Рис. 3. Динамика показателей гибкости в тесте «Мост»
у самбисток 11-12 лет

На графике видно, что показатели гибкости варьировались в зависимости от времени проведения теста и уровня подготовленности участников. В первичном тестировании группа испытуемых продемонстрировала низкие результаты. Однако, после выполнения комплексов упражнений на развитие гибкости, мы наблюдаем положительную динамику в повторном тестировании. Абсолютный прирост средних показателей гибкости в тесте «Мост» контрольной группы составил 3,8 см, а у экспериментальной группы - 5,6 см.

Динамика показателей гибкости в тесте «Поперечный шпагат» у самбисток 11-12 лет представлена на рис. 4.

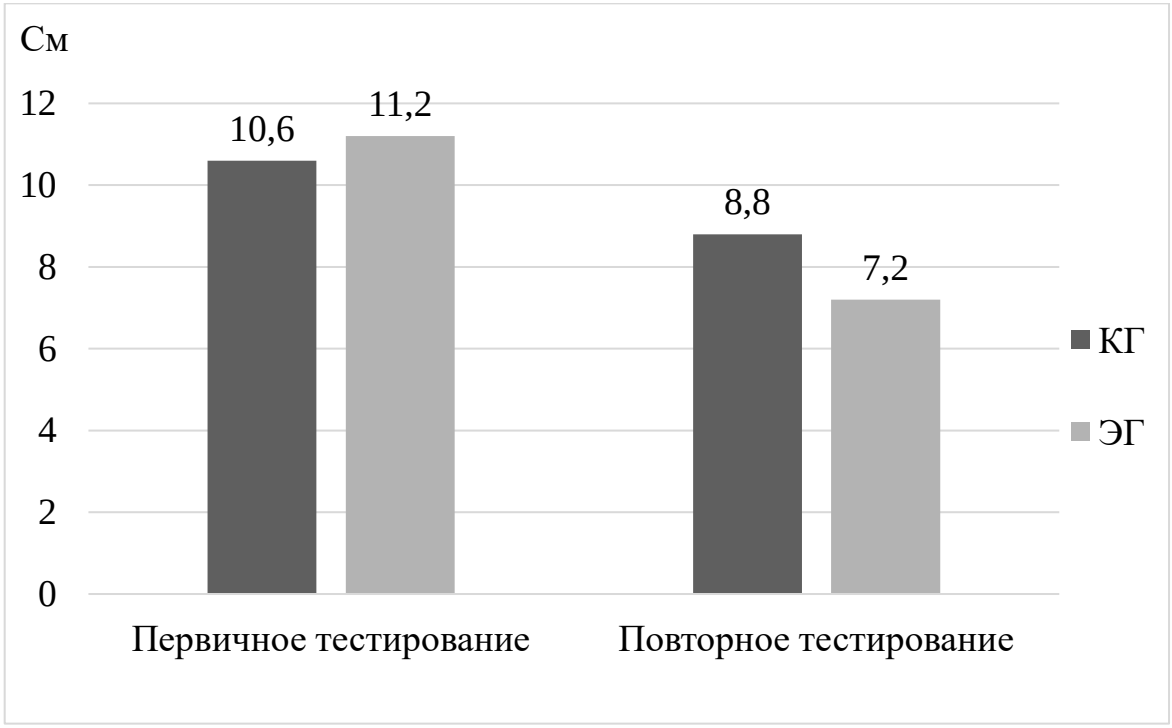


Рис. 4. Динамика показателей гибкости в тесте «Поперечный шпагат»
у самбисток 11-12 лет

На графике видно, что изначально уровень гибкости у самбисток был достаточно низким, с показателями 10,6 см у контрольной группы и 11,2 см у экспериментальной группы. В процессе выполнения комплексов упражнений для развития гибкости, наблюдается положительная динамика.

В повторном тестировании большинство участников смогли увеличить свои результаты. Результаты контрольной группы показали 8,8 см, а экспериментальной группы 7,2 см. Абсолютный прирост в тесте «Поперечный шпагат» составил 1,8 см у контрольной группы, 4 см у экспериментальной группы.

Выявив средние показатели гибкости самбисток 11-12 лет, мы наблюдаем, что результаты в обеих группах изменились, причем в положительную сторону.

Таким образом, использование специальных упражнений по развитию гибкости у самбисток 11-12 лет позволяет улучшить её показатели.

На рис. 5 рассматривается относительный прирост показателей гибкости у самбисток 11-12 лет.

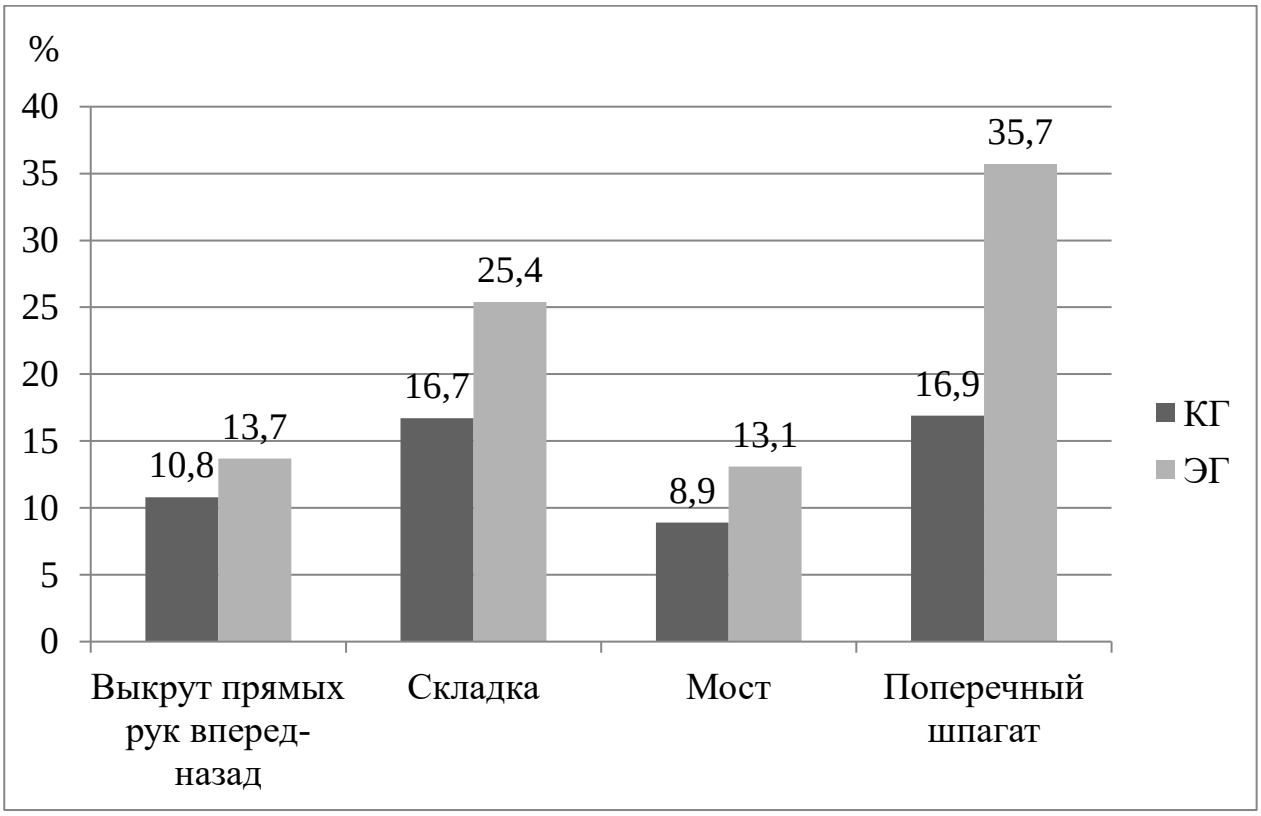


Рис. 5. Относительный прирост показателей гибкости у самбисток 11-12 лет

Относительный прирост показателей тестирования гибкости у самбисток 11-12 лет в тесте «Выкрут прямых рук вперед-назад» у контрольной группы равен 10,8 %, у экспериментальной группы - 13,7 %. В тесте «Складка» относительный прирост контрольной группы составил 16,7 %, у экспериментальной - 25,4 %. В тесте «Мост» прирост контрольной группы - 8,9 %, прирост экспериментальной группы – 13,1 %. Относительный прирост в четвертом тесте «Поперечный шпагат» у самбисток контрольной группы - 16,9 %, у самбисток экспериментальной группы - 35,7 %.

В ходе исследования гибкости самбисток 11-12 лет выявлено, что в результатах тестирования были статистически значимые различия в показателях гибкости экспериментальной группы по всем проведенным тестам. В ходе нашего эксперимента, мы доказали эффективность разработанных комплексов для развития гибкости у самбисток 11-12 лет.

Практические рекомендации.

Рекомендуется:

- уделять внимание развитию гибкости 3-5 раз в неделю, уделяя каждой группе мышц по 10-15 минут;
- включать упражнения, выполненные в динамическом режиме для разогрева мышц;
- использовать активные движения для разогрева и улучшения динамической гибкости;
- сочетание статического и активного растяжения для более глубокого воздействия на мышцы;
- не менее 30 секунд удержания каждой позиции для увеличения гибкости;
- использование упражнений на различные группы мышц для достижения максимальной гибкости;
- включать растяжку в конце каждой тренировки или занятием спортом;
- периодический пересмотр программы тренировок в зависимости от достигнутых результатов спортсменов.

Предложенные нами комплексы упражнений для развития показателей гибкости рекомендуем использовать в тренировочном процессе.

Список литературы

1. Авилов, В.И. Новые возможности техники борьбы самбо. – 6-е издание / В.И. Авилов, С.Е. Харахордин. - Профит Стайл, 2024 – 208 с.
2. Антонова, С. Секреты гибкости / С. Антонова. – М:. Терра, 2022 – 924 с.
3. Владлен, М.А. Борьба самбо. Учебно- наглядное пособие / М.А. Владлен. – М.: Спорткомбинат Динамо. – 2023 – 172 с.
4. Ваисов, К.М. Борьба самбо. Техника и методика обучения / К.М. Ваисов. – ОМГТУ. – 2024 – 82 с.
5. Варичева, А.В. Взаимосвязь различных сторон подготовленности самбиста / А.В. Варичева, С.Е. Табаков // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2025. - №1. – С.29-32.
6. Германов, Г.Н. Двигательные способности и физические качества. – 2-е издание / Г.Н. Германов. - М.: Юрайт, 2025. - 224 с.
7. Дробинская, А.О. Анатомия и возрастная физиология: Учебн. / А.О. Дробинская. - М.: Юрайт, 2024. - 421 с.
8. Капилевич, Л.В. Физиология человека. Спорт: учебн. пособие / Л.В. Капилевич. - М.: Юрайт, 2024. - 159 с.

9. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры.-2-е издание / Ю.Ф. Курамшин. - М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.
10. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 2001 – 543 с.
11. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «самбо». Приказ Министерства спорта РФ от 24 марта 2022 г.№. – 2изд. – Саратов. Вузовское образование, 2022. – 25 с.
12. Харлампиев, А.А. Борьба самбо. Учебн. пособие / А.А. Харлампиев. – М.: Воениздат. – 2023. – 224 с.
13. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта, 2-е издание. Учебн. пособие для студентов высших учебн. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Академия, 2002. – 478 с.
14. Чумаков, Е.М. 100 уроков самбо / Е.М. Чумаков. – М.: Фаирпресс, 2021. – 387 с.
15. Эйгминас, П.А. Самбо: первые шаги / П.А. Эйгминас, К.В. Троянов. - М.: Физкультура и спорт, 2023 - 48 с.

ВЛИЯНИЕ КОМПЛЕКСА ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ СТАТУС СПОРТСМЕНОВ-СПРИНТЕРОВ В ПРЕДСТАРТОВЫЙ ПЕРИОД

Егорова М.А.
ГБПОУ «БППК», г. Брянск

Аннотация. В статье рассматривается влияние комплекса дыхательных упражнений на психоэмоциональный статус спортсменов-спринтеров в предстартовый период. Подчёркивается актуальность методов психической саморегуляции для снижения стресса и стабилизации эмоционального фона в условиях высоких соревновательных нагрузок.

Ключевые слова: лёгкая атлетика, спринтеры, предстартовое состояние, психоэмоциональный статус, дыхательные упражнения.

Цель работы – изучить влияние комплекса дыхательных упражнений на психоэмоциональный статус спортсменов-спринтеров в предстартовый период.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс.

Предмет исследования – предстартовое состояние спринтеров.

Экспериментальная работа проводилась в период с сентября 2024 по апрель 2025 года на спортивных базах ГБУ БО СШОР по лёгкой атлетике имени В. Д. Самотесова и ГБУ ДО «Брянская областная спортивная школа олимпийского резерва «Русь»» (г. Брянск).

В исследовании приняли участие 14 спортсменов в возрасте 16–18 лет, специализирующихся в спринтерском беге. Для проведения сравнительного анализа была сформирована выборка, разделённая на две группы (экспериментальную и контрольную) по 7 человек в каждой.

Для оценки предстартового состояния использовался тест-опросник В.А. Алексеева, включающий три компонента определяющие предстартовое состояние спринтера: физический (телесно-поведенческий), эмоциональный (энергетический) и когнитивный (мыслительный).

Результаты исследования показателей предстартовых состояний у спринтеров 16–18 лет представлены в табл. 1. Для каждой исследуемой группы были рассчитаны среднее арифметическое значение и стандартная ошибка среднего.

Сравнительный анализ данных, полученных в начале эксперимента, показал, что показатели контрольной и экспериментальной групп по всем компонентам состояния не имели значимых различий. Это свидетельствует о сопоставимости выборок и позволяет утверждать, что математические данные в двух группах на стартовом этапе исследования различались несущественно.

В ходе анализа исходных показателей предстартовых состояний у спринтеров было установлено, что по физическому (телесно-поведенческому) компоненту средние значения в экспериментальной группе (ЭГ) составили 17,00 ± 2,45 единиц, тогда как в контрольной группе (КГ) этот показатель был равен 15,57 ± 2,45 единиц.

Таблица 1

Показатели предстартовых состояний у спринтеров 16–18 лет контрольной и экспериментальной групп до эксперимента

Компонент (единицы измерения)	КГ	ЭГ
Физический компонент (балл)	17,57±2,45	15,57±2,45
Эмоциональный компонент (балл)	17,86±2,45	16±2,45
Когнитивный компонент (балл)	18±2,45	14,71±2,45

Исследование эмоционального (энергетического) компонента выявило следующие результаты: в ЭГ среднее значение составило 16,43 ± 2,45 единиц, в КГ – 16,00 ± 2,45 единиц.

Анализ когнитивного (мыслительного) компонента показал, что средняя величина данного показателя в экспериментальной группе достигала 16,29 ± 2,45 единиц, а в контрольной – 14,71 ± 2,45 единиц.

Анализ данных показал, что по всем трём компонентам средние значения в экспериментальной группе были несколько выше, чем в контрольной. Это

подтверждает корректность формирования групп для последующего эксперимента по оценке эффективности дыхательных упражнений.

Применение дыхательных упражнений на протяжении 6 месяцев в рамках соревновательной деятельности способствовало формированию у спортсменов оптимального психоэмоционального состояния, характеризующегося повышением уверенности в себе, ощущением внутренней свободы и развитием навыков произвольного управления собственным телом.

Результаты сравнительного анализа показателей предстартовых состояний контрольной и экспериментальной групп по итогам эксперимента представлены в табл. 2.

Анализ результатов исследования предстартовых состояний спринтеров на начальном и заключительном этапах эксперимента позволил выявить динамику изменений по всем исследуемым компонентам.

Таблица 2

Показатели предстартовых состояний у спринтеров 16–18 лет контрольной и экспериментальной групп после эксперимента

Компонент (единицы измерения)	КГ	ЭГ
Физический компонент (балл)	17,57±2,45	28,71±2,45
Эмоциональный компонент (балл)	17,86±2,45	29±2,45
Когнитивный компонент (балл)	18±2,45	29±2,45

В отношении физического (телесно-поведенческого) компонента установлено, что по завершении эксперимента средний показатель в экспериментальной группе (ЭГ) составил 28,71 ± 2,45 единиц, в то время как в контрольной группе (КГ) он достиг лишь 17,57 ± 2,45 единиц. Сравнительный анализ выявил значительный прирост значений в обеих группах: в КГ увеличение составило 13 %, тогда как в ЭГ наблюдался рост на 69 % (рис. 1).

Аналогичная тенденция прослеживается и при анализе эмоционального (энергетического) компонента. По итогам исследования показатели в ЭГ составили 29,00 ± 2,45 единиц, а в КГ – 17,86 ± 2,45 единиц. Динамика изменений характеризовалась процентным ростом на 12 % в контрольной группе и на 77 % – в экспериментальной.

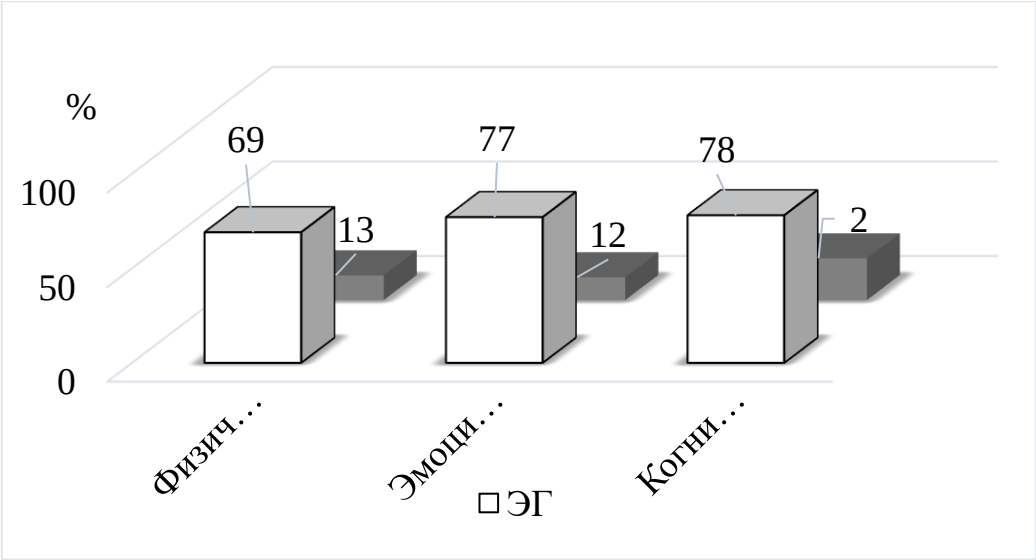


Рис.1. Прирост показателей предстартовых состояний спринтеров 16 – 18 лет

Анализ динамики показателей предстартовых состояний спринтеров позволил выявить существенные различия между экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) группами по итогам педагогического эксперимента.

На начальном этапе исследования значения по всем компонентам в группах были сопоставимы. В частности, физический (телесно-поведенческий) компонент в ЭГ составлял 17,00 ± 2,45 ед., в КГ – 15,57 ± 2,45 единиц; эмоциональный (энергетический) – 16,43 ± 2,45 ед. и 16,00 ± 2,45 единиц соответственно; когнитивный (мыслительный) – 16,29 ± 2,45 и 14,71 ± 2,45 единиц.

По завершении эксперимента была зафиксирована положительная динамика во всех исследуемых группах, однако темпы прироста показателей кардинально различались. Так, по физическому компоненту значение в ЭГ достигло 28,71 ± 2,45 единиц (прирост 69 %), тогда как в КГ оно составило лишь 17,57 ± 2,45 единиц (прирост 13 %).

Аналогичная тенденция наблюдалась и по другим шкалам. Эмоциональный компонент увеличился до 29,00 ± 2,45 единиц в ЭГ (рост на 77 %) и до 17,86 ± 2,45 единиц в КГ (рост на 12 %). Когнитивный компонент также продемонстрировал значительный рост: в ЭГ его значение составило 29,00 ± 2,45 единиц (прирост 78 %), в то время как в КГ – 18,00 ± 2 единиц (прирост 22 %).

Таким образом, результаты педагогического эксперимента свидетельствуют о положительной динамике всех компонентов предстартового состояния у спортсменов экспериментальной группы. Полученные данные позволяют сделать вывод о том, что целенаправленное применение дыхательных упражнений является эффективным средством оптимизации психоэмоционального статуса спринтеров и способствует их лучшей подготовке к соревновательной деятельности.

Список литературы

1. Алексеев, В.А. Психологическая подготовка легкоатлетов: теория и практика / В.А. Алексеев. – М.: Спорт, 2020. – 240 с.
2. Волков, И.П. Регуляция психических состояний спортсменов в период подготовки к соревнованиям: методические рекомендации / И.П. Волков // Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / сост. и общ. ред. И.П. Волкова. – СПб.: Питер, 2020. – С. 15–45.
3. Вяткин, Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях: учебное пособие / Б.А. Вяткин. – М.: Юрайт, 2020. – 310 с.
4. Пуни, А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте / А. Ц. Пуни; сост и общ ред И.П. Волкова. – СПб.: Питер, 2020. – 192 с.
5. Родионов, А.В. Психология физического воспитания и спорта: учебник для вузов / А.В. Родионов. – М.: Юрайт, 2021. – 531 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВОЛЕЙБОЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ВФСК ГТО

Железнякова Т.А.
ГБОУ «Школа №147г. о. Донецк»
Донецкой Народной Республики

Аннотация: В статье представлен опыт использования волейбольных технологий, а именно приведены конкретные примеры включения волейбольных упражнений в систему подготовки к сдаче нормативов ГТО, описаны методические подходы к организации тренировочного процесса, обеспечивающие комплексное развитие физических способностей школьников. Автор анализирует соответствие физических качеств, развиваемых средствами волейбола, требованиям испытаний ГТО для различных возрастных ступеней.
Ключевые слова: ГТО, волейбол, физическая подготовка, физические качества, нормативные испытания.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) является важнейшим инструментом государственной политики в области физического воспитания молодежи. Внедрение ГТО в образовательных организациях требует от учителей физической культуры поиска эффективных средств и методов подготовки учащихся к выполнению нормативов [1].

Волейбол как средство физического воспитания обладает значительным потенциалом для развития тех физических качеств, которые лежат в основе испытаний ГТО. Анализ структуры волейбольной деятельности показывает, что

данный вид спорта способствует развитию силы, быстроты, ловкости, выносливости и координационных способностей [2].

Система испытаний ГТО включает тесты, оценивающие развитие основных физических качеств: силу (подтягивание, отжимание, приседание), выносливость (бег, плавание), быстроту (челночный бег), гибкость (наклон), ловкость и координацию (метание). Волейбольная подготовка комплексно воздействует на все эти качества, что делает ее эффективным средством подготовки к ГТО [3].

Научно-методическая литература подтверждает целесообразность использования игровых видов спорта для подготовки к нормативным испытаниям. Исследования Л.П. Матвеева, Л.И. Лубышевой и других авторов свидетельствуют о высокой эффективности игровых методов для развития физических способностей [4, 5].

Анализ соответствия волейбольных упражнений испытаниям ГТО позволяет выделить следующие направления подготовки.

Развитие взрывной силы нижних конечностей осуществляется через выполнение прыжковых действий в волейболе. Прыжки при нападении, блокировании, обработке мяча способствуют развитию мощности мышц ног, что напрямую влияет на результаты прыжка в длину с места и прыжка в высоту, входящих в нормативы ГТО [6].

Развитие силы верхнего плечевого пояса и координационных способностей обеспечивается выполнением ударных движений в волейболе. Передачи сверху и снизу, работа рук при нападении, подачи развивают силу кистей, предплечий и плечевого пояса, что создает основу для успешного выполнения подтягиваний, отжиманий и метания мяча [7].

Развитие общей выносливости и функциональных возможностей организма происходит в процессе игровой деятельности в волейбол. Интенсивность игровых упражнений, чередование напряжения и отдыха, эмоциональная вовлеченность способствуют развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что обеспечивает успешное выполнение беговых нормативов ГТО [8].

Развитие быстроты двигательной реакции и ловкости осуществляется через выполнение защитных действий и перемещений на площадке. Реакция на мяч, перемещение, выполнение защитных приемов развивают скоростные качества, необходимые для успешного выполнения челночного бега и других скоростно-силовых тестов [9].

В практике работы ГБОУ «Школа №147 г. о. Донецк» разработана система использования волейбольных технологий для подготовки к ГТО. Система включает несколько компонентов.

Первый компонент — диагностический. На начальном этапе проводится тестирование учащихся по нормативам ГТО. На основании полученных данных

разрабатываются индивидуальные программы подготовки с учетом специфики волейбольных упражнений [10].

Второй компонент — содержательный. В программу физического воспитания включаются волейбольные упражнения, направленные на целенаправленное развитие тех физических качеств, которые определяют успешность выполнения конкретных нормативов. Так, для подготовки к прыжкам используются специальные прыжковые упражнения с элементами волейбольной техники [11].

Третий компонент — организационный. Создаются условия для регулярных занятий волейболом в рамках урочной и внеурочной деятельности. Организуются секции, факультативы, спортивные соревнования, создающие мотивацию к систематическим занятиям [12].

Четвертый компонент — контрольно-оценочный. Проводится регулярный контроль динамики физической подготовленности учащихся, как по волейбольным показателям, так и по нормативам ГТО. Результаты контроля используются для корректировки программ подготовки [13].

Результаты педагогического эксперимента, проведенного в школе №147 г. Донецка, свидетельствуют о высокой эффективности использования волейбольных технологий для подготовки к ГТО. Учащиеся, систематически занимающиеся волейболом, показывают более высокие результаты при сдаче нормативов ГТО по сравнению с учащимися, не занимающимися данным видом спорта.

Наибольший эффект отмечается в развитии прыжковых способностей, координационных способностей и общей выносливости. Улучшение показателей в этих качествах обеспечивает успешное выполнение большинства нормативов ГТО для соответствующих возрастных ступеней [14].

Таким образом, волейбольные технологии представляют собой эффективное средство комплексной физической подготовки учащихся к выполнению нормативов ВФСК ГТО. Целенаправленное использование волейбольных упражнений в системе физического воспитания позволяет обеспечить развитие необходимых физических качеств и создать положительную мотивацию к занятиям физической культурой и спортом.

Список литературы

1. Лубышева, Л.И. ГТО как инструмент развития массового спорта в России / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. — 2015. — № 5. — С. 8-12.
2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник / Л.П. Матвеев. — М.: Физкультура и спорт, 2008. — 544 с.
3. Полянская, Н.А. Подготовка школьников к выполнению нормативов ГТО / Н.А. Полянская // Физическая культура в школе. — 2019. — № 2. — С. 34-38.

4. Волков, Л.В. Теория и методика детско-юношеского спорта / Л.В. Волков. — М.: Академия, 2014. — 368 с.
5. Кузнецов, В.С. Спортивный отбор в системе физического воспитания / В.С. Кузнецов. — М.: Советский спорт, 2012. — 224 с.
6. Гуляй, В.С. Технология обучения игровым видам спорта / В.С. Гуляй. — М.: ФЛИНТА, 2015. — 168 с.
7. Шилина, Е.В. Развитие физических качеств учащихся средствами волейбола / Е.В. Шилина // Учитель физической культуры. — 2017. — № 6. — С. 28-32.
8. Николаев, Ю.К. Физическое воспитание в общеобразовательной школе / Ю.К. Николаев. — М.: Просвещение, 2016. — 256 с.
9. Коваленко, В.Н. Тренировка юных волейболистов / В.Н. Коваленко. — М.: СпортАкадемПресс, 2013. — 192 с.
10. Евсеев, С.П. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка / С.П. Евсеев. — М.: Академия, 2015. — 480 с.
11. Семенов, А.В. Методика обучения волейболу в школе / А.В. Семенов. — М.: ФЛИНТА, 2018. — 144 с.
12. Петрова, И.В. Организация внеурочной спортивной деятельности в школе / И.В. Петрова. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
13. Смирнов, Н.К. Оценка физического развития и физической подготовленности учащихся / Н.К. Смирнов. — М.: Академия, 2017. — 20с.
14. Федеральный стандарт ВФСК ГТО: утв. приказом Минспорта России от 11.12.2014 № 525 (ред. от 20.12.2022). — М., 2022.
15.

СООТВЕТСТВИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕНОСТИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ СТАРШИХ РАЗРЯДОВ ФЕДЕРАЛЬНОМУ СТАНДАРТУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ

Зобкова Е. А., Федоров В. А.,
Куркина Д.В., Лохматова Т.В.
Брянское государственное
училище олимпийского резерва
(ФГБУ ПОО «БГУОР»),
г. Брянск

Аннотация. Процесс многолетней подготовки лыжника весьма сложный и динамичный. В настоящее время благодаря усилиям практики лыжного спорта и данным научных исследований было возможно разработать достаточно полную и объективную модельную характеристику (во всех ее составных частях),

характеризующую лыжника гонщика [1, 4].

Ключевые слова: федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки, показатели физической подготовленности, лыжники-гонщики, многолетний учебно-тренировочный процесс, средства спортивной тренировки, соревнования.

Современный спорт предъявляет высокие требования не только к организму спортсмена, его физическим и функциональным показателям, но и к качеству самой тренировочной подготовки спортсменов.

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки (далее ФССП) разработан на основании Федерального закона от 14.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 №607 (Собрание законодательства РФ, 2012, №26, ст. 3525) приказом №111 и определяет условия и требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом.

В данном документе рассмотрены требования к структуре и содержанию программ спортивной подготовки, в том числе к освоению их теоретических и практических разделов применительно ко всем этапам подготовки [5].

Основная цель многолетней подготовки спортсменов в лыжных гонках – воспитание спортсменов высокой квалификации.

Цель работы – проанализировать соответствие показателей физической подготовленности лыжников-гонщиков Брянской области стандартам спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки.

Объект исследования – тренировочный процесс лыжников-гонщиков.

Предмет исследования – показатели физической подготовленности лыжников-гонщиков.

Гипотеза исследования - предполагается, что показатели физической подготовленности лыжников-гонщиков соответствуют стандартам спортивной подготовки.

В нашей работе нами были решены следующие задачи:

1. Изучить показатели физической подготовленности лыжников-гонщиков старших разрядов.

2. Сравнить показатели физической подготовленности лыжников-гонщиков старших разрядов с нормативами Федерального стандарта спортивной подготовки по лыжным гонкам.

При проведении исследования нами были изучены показатели физической подготовленности лыжников-гонщиков старших разрядов, на основании полученных результатов можно сделать следующие выводы, что все лыжники-

гонщики, принявшие участие в тестировании, имеют высокие показатели физической подготовленности.

По итогам исследования, мы сравнили полученные показатели физической подготовленности лыжников-гонщиков, принявших участие в тестировании с нормативами Федерального стандарта спортивной подготовки по лыжным гонкам.

Нами было установлено, что показатели физической подготовленности лыжников-гонщиков, принявших участие в исследовании, значительно превышают нормативы общей и специальной физической подготовки, изложенные в ФССП (табл. 1).

Таблица 1

Сравнение показателей физической подготовленности лыжников-гонщиков старших разрядов с нормативами ФССП по лыжным гонкам

Контрольное упражнение	Нормативы ФССП	Средние результаты испытуемых	Превышение показателей от ФССП	Разница показателей от ФССП %
Бег 100 м (с)	13,1	12,43	0,18	5,11
Прыжок в длину с места (см)	250	267	17,0	6,8
Бег на 3000 (мин/с)	10:10	9:00	1:10	10,89
Бег на лыжах 10 км кл. стилем (мин/с)	32:45	26:19	6:26	19,29
Бег на лыжах 10 км св. стилем (мин/с)	30:55	24:69	4:46	19,18

Средний результат, показанный испытуемыми в беге на 100 метров, составил - 12,43с, что на 5,11% (0,18с) выше норматива, предусмотренного в данном упражнении в Федеральном стандарте спортивной подготовки, там этот показатель равен – 13,1с.

В прыжке в длину с места норматив, полученный у испытуемых равен – 267 см, а в Федеральном стандарте спортивной подготовки – 250 см, что меньше среднего полученного результата на 17 см, результата испытуемых выше на – 6,8% (17 см).

В кроссовом беге на 3000 метров по пересеченной местности нашими

испытуемыми также был показан средний результат – 9:00 мин/с, который превысил на 1,10 мин/с (10,89%) нормативы Федерального стандарта спортивной подготовки.

При выполнении таких контрольных упражнений, как бег на лыжах на 10 километров свободным и классическим стилем, средние результаты показанные лыжниками-гонщиками, принимавшими участие в исследовании, составили – 24:69 мин/с при передвижении свободным стилем и 26:19 мин/с классическим, что превышает показатели Федерального стандарта на 4,46 мин/с (19,18%) и 6,26 мин/с (19,29%) соответственно.

В результате проведенного исследования, можно сделать следующее заключение, что все лыжники-гонщики принимавшие участие в тестировании показали результаты, которые превысили нормативы Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки, которые предусмотрены для зачисления на этап высшего спортивного мастерства, что говорит об их высокой физической подготовленности.

Список литературы

1. Андреев, А. П. Построение структуры и содержания тренировочного процесса квалифицированных лыжников-гонщиков с учетом основных факторов, определяющих спортивный результат: Автореф. дис… канд. пед. наук / А.П. Андреев; М, 2018. – 25 с.
2. Ковязин, В. М. Концепция индивидуализации тренировочного процесса в лыжных гонках от новичка до мастера спорта / В. М. Ковязин, В. Н. Потапов // Актуальные теоретические и практические аспекты восстановления здоровья человека: сборник научных трудов / Тюмень. - 2018. – С. 198 - 203.
3. Матвеев, Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки / Л.П. Матвеев // Теория и практика физической культуры. – 2024 - № 2 С. 28-37.
4. Потапова, О.С. Комплексный контроль за подготовкой лыжников-гонщиков в годичном цикле тренировки / О. С. Потапова // Теория и практика физической культуры. - 2022. - № 12. - С. 52.
5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки / Приказ Министерства спорта №733 от 17.09.2022г. / М.: ФиС. – 24 с.

ПРИМЕНЕНИЕ АППАРТАНО-ПРОГРАММНОГО КОМПЛЕКСА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ОПЕРАТИВНОГО КОНТРОЛЯ ЗА СОСТОЯНИЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ ФГБУ ПОО БГУОР

Зобкова Е. А., Федоров В. А., Солонкин А.А.
Брянское государственное училище олимпийского

резерва (ФГБУ ПОО «БГУОР»), г. Брянск

Аннотация. Современный спорт предъявляет повышенные требования не только к организму спортсмена, его физическим и функциональным характеристикам, но и к качеству тренировочного процесса. Эффективность тренировки зависит от точности и своевременности диагностики физического, функционального и психологического состояний атлета, правильности выбора интенсивности и направленности тренировок, уровня психоэмоциональной устойчивости. Данная работа посвящена внедрению аппаратно-программного комплекса для комплексного контроля над состоянием спортсменов Брянского государственного училища олимпийского резерва (ФГБУ ПОО «БГУОР») на разных этапах спортивной подготовки.

Ключевые слова: физическая нагрузка, мониторинг состояния, методика Бондаревского, координационные способности, зрительно-моторные реакции, психологическое состояние.

Современный спорт предъявляет высокие требования не только к организму спортсмена, его физическим и функциональным показателям, но и к качеству самой тренировочной подготовки спортсменов.

Во многом эффективность тренировочного процесса определяется точностью и своевременностью диагностики физического, функционального и психологического состояния спортсмена, адекватностью тренировочной нагрузки и показателями психоэмоциональной устойчивости.

В рамках проведения Федеральной экспериментальной (инновационной) площадки по теме: «Разработка и внедрение модели функционирования системы комплексной подготовки спортивного и кадрового резерва на примере ФГБУ ПОО БГУОР» нами была разработана «Программа комплексного сопровождения спортивной подготовки Федерального государственного бюджетного учреждения профессиональной образовательной организации «Брянское государственное училище (колледж) олимпийского резерва», благодаря которой нам предстоит решить следующие задачи:

1. Изучить структуру соревновательной деятельности по исследуемым видам спорта (легкая атлетика, дзюдо, вольная борьба, футбол, плавание), провести сравнительный анализ полученных данных с моделируемыми и прогнозируемыми для своевременной коррекций тренировочных нагрузок;
2. Исследовать влияния тренировочных нагрузок на организм спортсменов, принимающих участие в экспериментальной деятельности, путем сравнения запланированных величин тренировочных нагрузок разной направленности с результатами ответной реакцией организма, и разработка при

необходимости механизмов ее коррекции (внесение изменений в индивидуальные планы подготовки спортсменов);

3. Проведение анализа полученных результатов, полученных с применением аппаратно-программного комплекса для оперативного контроля и оценки физических качеств, функциональной и психологической подготовленности спортсменов, для дальнейшего выявления динамики и сопоставления полученных данных с прогнозируемым спортивным результатом.

В нашем исследовании принимает участие 26 студентов- спортсменов Брянского государственного училища олимпийского резерва, занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.

На данный момент времени, нами проведено два полноценных исследования с использованием аппаратно-программного комплекса для оперативного контроля и оценки физических качеств, функциональной и психологической подготовленности спортсменов.

По результаты тестирования наши испытуемые показали достаточно высокие результаты по вышеперечисленным упражнениям.

Однако систематические занятия на протяжении многих лет, определенными видами спорта, способствовали более высоким показателям в развитии определенных физических качеств.

Так наибольшие средние показатели быстроты зафиксированы в беге на 60 м у представителей: легкой атлетики (бег на короткие дистанции и средние дистанции) – 7,4с, спортивной борьбы – 7,6с.

В «наклоне вперед из положения стоя на гимнастической скамье» наиболее высокие результаты показали представители таких видов спорта, как: плавание – 22см, спортивная борьба – 24 см, футбол – 25 см (вратари).

В сгибании и разгибании рук в упоре лежа – дзюдоисты показали результат – 67 раз, представители спортивной борьбы – 70 раз.

Показатели в данном упражнении у представителей легкой атлетики находятся на достаточно низком уровне и составляют диапазон от 3 до 30 раз у девушек и до 40 раз у юношей.

Представителями всех участвующих в эксперименте видов спорта были показаны высокие результаты в прыжке в длину с места в среднем диапазоне 245 – 305 см.

Наиболее интересными в тестировании было упражнение «Тест Бондаревского» направленное на изучение вестибулярного анализатора.

Тест выполнялся так: стойка на одной ноге, другая согнута и её пятка касается коленного сустава опорной ноги, руки на поясе, голова прямо. Упражнение выполняется с закрытыми и открытыми глазами. Отсчет времени начинается после принятия устойчивого положения, а прекращается в момент потери равновесия.

Удержание позы с закрытыми глазами 16 с., с открытыми - 44 с.

Испытуемые спортсмены показали достаточно неоднородные результаты в данном упражнении.

Так представители легкой атлетике (бег на короткие дистанции) при выполнении теста не имели различия в выполнении стоя на левой/правой ноге средние результаты составили – правая нога – 49с, левая – 42с.

У бегунов на средние дистанции, наблюдается преобладание какой-либо (ведущей) ноги, причем разница значительная – 57с левая и 120с – правая нога; такие же по составу показатели наблюдаются и у представителей плавания 60 правая, 40с – левая.

У дзюдоистов и борцов (спортивная борьба) средние показатели составили – и 25с правая и 28с левая нога;18с правая и 23с левая нога.

Проанализировав показатели динамометрии, мы видим, что наибольшая сила кисти наблюдается у представителей спортивной борьбы – 49 кг правая и 48,5 кг левая кисти и дзюдо – 60 кг левая и 60 кг правая.

Для изучения психологического состояния наших испытуемых мы использовали тест Люшера. Цветовой тест Люшера основан на предположении, что цветовые предпочтения могут отражать эмоциональные и психологические аспекты личности. Сама процедура тестирования состоит в упорядочивании цветов испытуемым по степени их субъективной приятности.

Считается что поскольку выбор цвета основан на бессознательных процессах, он указывает на то, каков человек на самом деле, а не на то, каким он себя представляет или каким бы он хотел быть, как это часто случается при использовании опросных методов.

Результаты цветовой диагностики Люшера позволяют произвести индивидуальную оценку и дать профессиональные рекомендации по построению индивидуальных тренировочных программ, которые помогут избежать психологического стресса и физиологических симптомов, к которым он приводит. Кроме это тест Люшера позволяет провести быстрый и глубокий анализ личности на основе информации, полученной при простом ранжировании.

Следующим психологическим тестом в нашем исследовании являлся тест на «Простую зрительно-моторную реакция (ПЗМР) - это элементарный вид произвольной реакции человека на зрительный стимул. Состоит из двух последовательных компонентов и цветов. Испытуемым предлагается как можно быстрее нажимать на кнопку с заданным цветом.

Показатели ПЗМР используется в психофизиологическом тестировании для оценки функционального состояния ЦНС.

В спорте - результаты методики отражают готовность спортсмена быстро реагировать на изменяющиеся условия исполнения программы на соревнованиях,

позволяют предупредить развитие переутомления.

Использование теста на ПЗМР позволяет при организации тренировочных занятий:

– производить оценку функционального состояния ЦНС;

– правильно планировать объём тренировочных средств;

– проводить оценку влияния различных средств подготовки на период восстановления, например, уменьшение времени ПЗМР после выполнения тренировочной нагрузки в сравнении с уровнем покоя свидетельствует об адекватной реакции ЦНС на физическую нагрузку.

Показанные нашими испытуемыми результаты в ходе тестирования, помогли своевременно выявить эффект перетренированности и позволили тренерам внести необходимые коррективы в дальнейшие тренировочные планы.

По итогам проведенного исследования, можно сделать следующее заключение, что для повышения качества мониторинга и управления процессом спортивной подготовки необходимо широко внедрять в тренировочную деятельность комплексный подход, включающий современные технологии оценки физической, функциональной и психологической готовности.

Применяемые в работе со спортсменами аппаратно-программные комплексы позволяют оперативно получать объективную информацию о состоянии здоровья и функциональных резервах организма спортсменов, что способствует индивидуализации тренировочных нагрузок и повышению эффективности учебно-тренировочной работы.

Использование комплекса позволило существенно повысить качество мониторинга состояния спортсменов, оптимизировать тренировочные программы и снизить риск травм и перетренированности.

Апробация и внедрение аппаратно-программного комплекса продемонстрировали высокую эффективность его применения в процессе спортивной подготовки. Комплекс позволяет своевременно выявлять отклонения в физическом и функциональном состоянии спортсменов, корректировать тренировочный процесс и повышать уровень конкурентоспособности.

Список литературы

1. Апанасенко, Г.Л. Здоровье спортсмена: критерии оценки и прогнозирования / Г.Л. Апанасенко Ю.С. Чистякова // М.: Теория и практика физической культуры. - 2006. - № 1.

2. Гаврилова, Е.А. Использование вариабельности ритма сердца в оценке успешности спортивной деятельности // Практическая медицина. -2015. - Т. 1. - С. 52-57.

3. Иорданская Ф.А. Мониторинг функциональной подготовленности юных спортсменов - резерва спорта высших достижений: этапы углубленной подготовки и спортивного совершенствования: монография / Ф.А. Иорданская. - М.: Советский спорт, 2011. - 141 с.: ил., табл.
4. Нгуен, М.Т. Аппаратно-программный комплекс для оценки физиологического резерва спортсмена: автореф. дис… кандидата технических наук // М.Т. Нгуен. // Санкт-Петербург, 2020. – 118 с.

ВЛИЯНИЕ СТАТОДИНАМИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ПРОЯВЛЕНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ СПРИНТЕРОВ

Зобкова Е. А., Федоров В. А., Чередниченко Ю.Р.
Брянское государственное училище олимпийского резерва (ФГБУ ПОО «БГУОР»), г. Брянск

Аннотация. Развитие лыжных гонок как вида спорта, появление новых форматов соревнований, современный уровень спортивных результатов предъявляют высокие требования к подготовке лыжников-гонщиков.

Создание правильной системы скоростно-силовой подготовки может быть решающим фактором в повышении спортивных результатов. Все это свидетельствует о целесообразности направленного воспитания скоростной и силовой выносливости у лыжников-гонщиков [1, 5].

Ключевые слова: статодинамические упражнения, скоростно-силовые качества, лыжники-гонщики, учебно-тренировочный процесс, лыжный спринт.

Актуальность нашего исследования обусловлена необходимостью повышения эффективности подготовки лыжников-гонщиков высокого класса. Одним из перспективных направлений совершенствования тренировочного процесса является использование статодинамических упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств спортсменов.

Статодинамический метод тренировки представляет собой такой метод, который позволяет сочетать элементы статического напряжения мышц с последующим динамическим движением. Такой подход позволяет развивать силу, выносливость и координацию движений одновременно, что особенно важно для лыжников-гонщиков, чьи соревнования требуют наличия скоростных и силовых характеристик [4, 7].

Несмотря на большое количество исследований, посвященных влиянию статодинамических упражнений на развитие скоростно-силовых качеств лыжников-гонщиков, остается недостаточно изученным их влияние именно на проявление спринтерских качеств лыжников-гонщиков. Это создает потребность в проведении дополнительных исследований, направленных на изучение влияния статодинамической нагрузки на специфику спортивной подготовки представителей данного вида спорта.

Цель исследования – изучить влияние статодинамических упражнений на проявление скоростно-силовых качеств лыжников-гонщиков спринтеров.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс лыжников-гонщиков.

Предмет исследования – скоростно-силовые качества лыжников-гонщиков спринтеров.

Гипотеза исследования – предполагается, что под влиянием комплексов статодинамических упражнений показатели скоростно-силовых качеств лыжников-гонщиков спринтеров значительно повысятся.

В нашей работе нами были решены следующие задачи:

1. Определить показатели скоростно-силовых качеств лыжников-гонщиков спринтеров в начале исследования.

2. Проанализировать показатели скоростно-силовых качеств лыжников-гонщиков спринтеров в конце исследования.

Изучив полученные в ходе первичного тестирования результаты, мы видим, что в контрольном упражнении бег на 60 метров с высокого старта испытуемыми контрольной и экспериментальной группы были показаны средние результат в экспериментальной группе – 9с, а в контрольной - 8,9с.

Самые высокие результаты в данном упражнении были показаны испытуемыми экспериментальной группы Егором Ш. и Никитой Т. – 7,7с, чуть ниже результаты у испытуемых контрольной группы Алексея Ш. и Кирилла С. – 7,8с.

В контрольном упражнении прыжок в длину с места толчком двумя ногами средний результат в контрольной группе составил – 223,2 см, а в экспериментальной 226,6 см. Самый высокий результат в контрольной группе составил – 265 см (Алексей Ш.), в экспериментальной – 250 см (Никита Т.), самый низкий 181 см (Алина Г.) и 195 см (Ангелина С.) соответственно по группам.

В подтягивании из виса на высокой перекладине средне-групповые результаты составили в экспериментальной и контрольной группе по 7 раз. В контрольной группе самый высокий результат продемонстрировал Алексей Ш. – 11 раз и двое испытуемых (Сергей С. И Кирилл С.) выполнили упражнение по 10 раз.

В контрольном упражнении поднимание туловища из положения лежа за 1 минуту средний результат по экспериментальной группе составил – 56,8 раза, а по контрольной – 55,8 раза. Самый высокий результат продемонстрировал испытуемый

контрольной группы Кирилл С. – 60 раз, а самый низкий 47 раз, также испытуемый данной группы Василина Н.

В контрольном упражнении спринтерская гонка свободным стилем на 1300 метров, проведенном в условиях соревнований испытуемые обеих групп показали одинаковые средние результаты – 3:38 мин/с. Самый высокий результат продемонстрировал испытуемый экспериментальной группы Никита Т. – 3:13 мин/с, а самый низкий 4:15 мин/с испытуемый контрольной группы Алина Г.

По результатам первичного тестирования можно сделать следующее заключение, что в начале исследования показатели скоростно-силовых качеств лыжников-гонщиков, специализирующихся в спринте, контрольной и экспериментальной группы, были примерно одинаковыми (табл. 1).

Таблица 1

Результаты тестирования испытуемых контрольной и экспериментальной группы в начале исследования

Контрольные упражнения	Испытуемые	
	ЭГ	КГ
Бег на 60 м с высокого старта, с	9	8,9
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	226,6	223,2
Подтягивание из виса на высокой перекладине за 30с, раз	7	7
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин, раз	56,8	55,8
Спринтерская гонка свободным стилем 1300 м, мин/с	3:38	3:38

В процессе проведения учебно-тренировочных занятий испытуемые контрольной группы занимались по программе для спортивной школы по лыжным гонкам, соответствующе данному этапу спортивной подготовки (учебно-тренировочный этап свыше 3 лет обучения), а в тренировочный процесс занимающихся экспериментальной группы были дополнительно включены комплексы статодинамических упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств лыжников-гонщиков спринтеров.

Проанализировав показатели скоростно-силовых качеств лыжников-гонщиков спринтеров контрольной и экспериментальной группы в конце исследования, мы видим, что испытуемые обеих групп повысили свои результаты по всем контрольным упражнениям. Однако результаты повторного тестирования свидетельствуют о том, что наибольший прирост результатов произошел у

испытуемых экспериментальной группы (табл. 2).

Так средний результат в беге на 60 м с высокого старта контрольной группе составил 8,3с, а в экспериментальной – 8,1с. Относительный прирост в данном упражнении составил в контрольной группе – 6,7%, а в экспериментальной – 10%.

В прыжке в длину с места толчком двумя ногами испытуемые экспериментальной группы показали средний результат – 240,6см, а контрольной – 228,4 см.

Относительный прирост в прыжке в длину с места толчком двумя ногами в контрольной группе – 2,3%, а в экспериментальной – 6,2%.

В подтягивании из виса на высокой перекладине за 30 с в экспериментальной группе был показан средний результат равный 9,8 раза (относительный прирост 40%), а в контрольной – 8 раз (14,2%).

В поднимании туловища из положения лежа за 1 минуту средние результаты составили: экспериментальная группа – 64,2 раза, контрольная – 59,2 раза. Относительный прирост по контрольной группе равен – 6,1%, по экспериментальной – 13%.

В контрольном упражнении спринтерская гонка свободным стилем на 1300 метров испытуемыми были показаны следующие средние результаты: в контрольной группе – 3:29 мин/с, а в экспериментальной – 3:20 мин/с. Относительный прирост результатов составил: в контрольной группе – 2,7%, а в экспериментальной – 5,3% соответственно (рис.1).

%

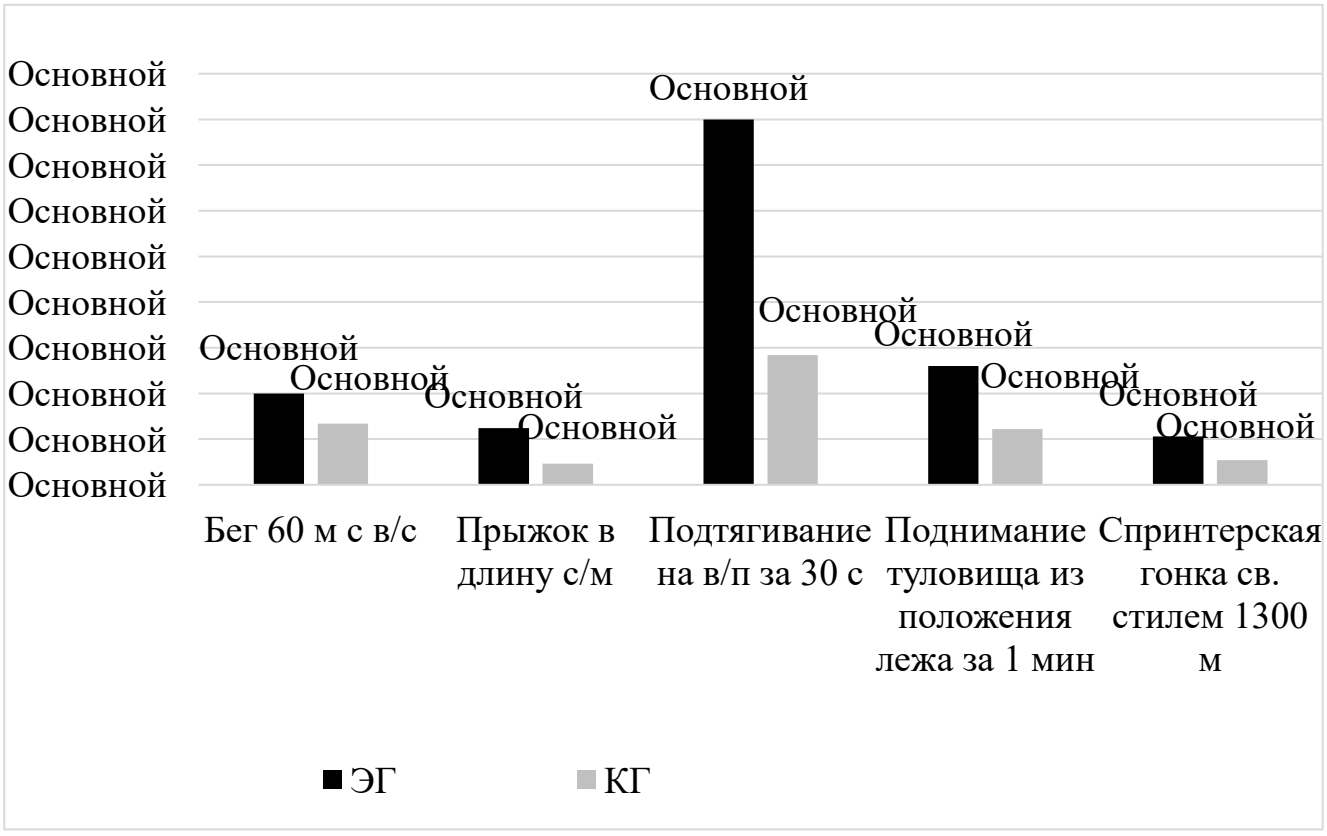


Рис. 1. Относительный прирост результатов испытуемых контрольной и экспериментальной группы в конце исследования

Таким образом, можно сделать следующее заключение, что к концу педагогического эксперимента, испытуемые обеих групп улучшили свои показатели по всем контрольным упражнениям.

Однако хочется особенно отметить, что в результате использования в тренировочном процессе занимающимися экспериментальной группы комплексов статодинамических упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств лыжников-гонщиков у них произошло более выраженное повышение изучаемых показателей.

Гипотеза нашего исследования, о том, что под влиянием комплексов статодинамических упражнений показатели скоростно-силовых качеств лыжников-гонщиков спринтеров значительно повысятся, подтвердилась.

Список литературы

1. Клименко, Т.А. Показатели физической подготовленности как средство текущей коррекции нагрузок в тренировке спортсменов: автореф. дис... канд. пед. наук/ Т.А.Клименко. - Малаховка, 2019. - 26 с.
2. Ковязин, В.М. Методика тренировки в лыжных гонках от новичка до мастера спорта: учеб. пособие: в 5 ч. /В. М. Ковязин, В. Н. Потапов, В. Я. Субботин. – Тюмень: Издво ТюмГУ, – 2019. –144с.
3. Раменская, Т.И. Специальная подготовка лыжника-гонщика / Т. И. Раменская // Учебная книга. М: СпортАкадемПресс, 2021. С. 97-108.
4. Селуянов, В.Н. Развитие локальной мышечной выносливости в циклических видах спорта / В.Н. Селуянов, Е.Б. Мякинченко. – М.: Дивизион, 2024. – 360с.
5. Усольцева, С.Л. Пути оптимизации учебно-тренировочного процесса в лыжных гонках / С.Л.Усольцева // – Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. Тюмень, 2024. - С108 - 115.

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ХОККЕЕ С ШАЙБОЙ НА ПРИМЕРЕ ВНЕДРЕНИЯ НЕРВНО-МЫШЕЧНОЙ ТРЕНИРОВКИ У ХОККЕИСТОВ 11–15 ЛЕТ

Золотов Е.Н., Родин А.В.
Смоленский государственный университет спорта

Аннотация. В статье рассматривается экспериментальная деятельность в хоккее с шайбой на примере внедрения нервно-мышечной тренировки в подготовку

хоккеистов 11–15 лет. Представлены цель, организация педагогического эксперимента, содержание тренировочного комплекса и результаты его апробации. Установлено, что систематическое включение упражнений на баланс, стабилизацию, координацию и контроль движений способствует улучшению показателей ловкости, равновесия, скоростно-силовой подготовленности и функциональной устойчивости юных спортсменов.

Ключевые слова. хоккей с шайбой, юные хоккеисты, нервно-мышечная тренировка, экспериментальная деятельность, координация, баланс, физическая подготовка.

Современный хоккей с шайбой характеризуется высокой интенсивностью двигательной деятельности, частой сменой игровых ситуаций, необходимостью быстрого принятия решений и точного выполнения сложных координационных действий. В этих условиях особое значение приобретает подготовка спортсменов 11–15 лет, поскольку именно в данном возрасте активно формируется двигательная база, закладываются основы техники и происходит интенсивное развитие физических качеств.

Одним из перспективных направлений совершенствования учебно-тренировочного процесса выступает нервно-мышечная тренировка. Под данным понятием понимается система специально подобранных упражнений, направленных на развитие межмышечной координации, устойчивости, чувства равновесия, стабилизации корпуса, точности двигательного контроля и рациональной техники движений. Для юных хоккеистов это особенно важно, так как игровой процесс требует устойчивого положения тела, эффективного торможения, быстрого изменения направления и сохранения контроля в условиях внешнего сопротивления.

Экспериментальная деятельность в спорте позволяет не только внедрять новые методики, но и получать объективные данные об их результативности. В связи с этим практический интерес представляет проверка эффективности нервно-мышечной тренировки в условиях подготовки хоккеистов среднего школьного возраста. Подобная работа дает возможность уточнить содержание подготовительной части занятия и обосновать использование современных средств развития координационных и скоростно-силовых способностей.

Цель исследования – определить влияние нервно-мышечной тренировки на показатели физической подготовленности хоккеистов 11–15 лет. Для достижения поставленной цели были решены следующие задачи: разработать комплекс упражнений нервно-мышечной направленности, включить его в структуру учебно-тренировочного процесса и оценить динамику контрольных показателей у спортсменов.

В педагогическом эксперименте приняли участие 24 хоккеиста 11–15 лет, обучающиеся в спортивной школе. Испытуемые были разделены на две группы по

12 человек: контрольную и экспериментальную. Контрольная группа занималась по традиционной программе, а в экспериментальной группе дополнительно использовался комплекс нервно-мышечной тренировки. Продолжительность эксперимента составила 8 недель, занятия проводились 3 раза в неделю, длительность комплекса – 20–25 минут в подготовительной части тренировки.

Содержание экспериментальной программы включало упражнения на статическое и динамическое равновесие, приседания на одной и двух ногах с контролем положения коленного сустава, выпрыгивания с мягким приземлением, боковые перемещения и старты по зрительному сигналу, упражнения на координационной лестнице, а также элементы стабилизации мышц кора. Подбор упражнений осуществлялся с учетом возрастных особенностей спортсменов и специфики хоккея с шайбой.

Для оценки эффективности разработанной методики использовались следующие контрольные тесты: челночный бег 6×9 м, прыжок в длину с места, удержание равновесия на одной ноге и тест «планка». Первичное тестирование было проведено до начала эксперимента, повторное – после завершения восьминедельного цикла.

Таблица 1

Динамика показателей физической подготовленности хоккеистов 11–15 лет

Показатель	КГ до	КГ после	ЭГ до	ЭГ после
Челночный бег 6×9 м, с	15,8	15,5	15,9	14,9
Прыжок в длину с места, см	176	181	175	188
Удержание равновесия на одной ноге, с	21	24	20	31
Планка, с	58	64	57	76

Данные таблицы 1 показывают, что в обеих группах после завершения эксперимента отмечено улучшение контрольных показателей, однако в экспериментальной группе прирост оказался более выраженным. Наиболее заметные изменения выявлены в тестах на удержание равновесия и статическую выносливость мышц корпуса, что свидетельствует о положительном влиянии нервно-мышечной тренировки на стабилизационные механизмы и координацию движений.

Снижение времени в челночном беге у спортсменов экспериментальной группы позволяет говорить об улучшении ловкости и способности к быстрому изменению направления движения. Рост результата в прыжке в длину с места указывает на положительную динамику скоростно-силовой подготовленности. Для

хоккея с шайбой это имеет практическое значение, поскольку отражается на качестве стартовых действий, торможений и повторных ускорений.

Таким образом, внедрение нервно-мышечной тренировки в систему подготовки хоккеистов 11–15 лет показало свою эффективность. Использование упражнений на баланс, стабилизацию, координацию и двигательную точность способствует повышению уровня общей и специальной физической подготовленности юных спортсменов. Разработанный комплекс может быть рекомендован для включения в учебно-тренировочный процесс детско-юношеских хоккейных команд как доступное и педагогически целесообразное средство совершенствования подготовки.

Список литературы

1. Гарифулин А.Н. Методика и содержание тренировочного процесса юных хоккеистов в возрасте 9-12 лет // Наука и школа. 2017. № 4. С. 178-185.
2. Никитушкин В.Г., Бодров В.Ю. Построение годичного цикла тренировки юных хоккеистов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 2 (168). С. 249-253.
3. Коновалов В.Н., Бернатавичюс Д.А., Афанасьев Д.А. Комплексная оценка специальной физической подготовленности юных хоккеистов // Омский научный вестник. 2013. № 2 (116). С. 199-204.
4. Понимасов О.Е., Михайлов К.К. Синхронизированное развитие скоростно-силовых и координационных способностей хоккеистов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 10 (200), ч. 2. С. 295-299. DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.10.p295-299.
5. Насирова С.Р. Развитие координационных способностей юных хоккеистов на начальном этапе подготовки // Вестник науки. 2023. Т. 4. № 12 (69). С. 1319-1324.
6. Emery C.A., Pasanen K. Neuromuscular training injury prevention strategies in youth sport: a systematic review and meta-analysis // British Journal of Sports Medicine. 2015. Vol. 49, No. 13. P. 865-870. DOI: 10.1136/bjsports-2015-094639.
7. Kapanşahin M., Şevgin Ö., Safran E. Effects of Neuromuscular Exercise on Dynamic Balance, Vertical Jump and Trunk Endurance in Ice Hockey Players: A Randomized Controlled Trial // International Journal of Disabilities Sports and Health Sciences. 2024. Vol. 7, No. 5. P. 968-976. DOI: 10.33438/ijdshs.1482052.

МЕТОДИКА ИДЕОМОТОРНОЙ ТРЕНИРОВКИ СПОРТСМЕНОВ В СТЕНДОВОЙ СТРЕЛЬБЕ

Искаков Ф. А. преподаватель высший категории
Кобзев А.А. студент 3 курса гр.№ 302

ГБПОУ «Каз Уор» г.Казань

Аннотация. Данная статья представляет комплекс психологических приемов, который направлен на воспроизведение и управление зрительными образами во внутреннем пространстве. Идеомоторная тренировка является психологической методикой подготовки, использующей все чувства, включая зрение, слух, мысли, эмоции и другие ощущения.

Ключевые слова: психология, личность, спорт, психологическая подготовка

Одним из важнейших условий высокого спортивного результата в стрельбе - это повышение уровня психологической и технической надежности.

По мере совершенствования подготовленности стрелка, меняются направленность, содержание и методические приемы психологической подготовки. Психологическая подготовка формирует конкретные качества, необходимые для достижения вершин мастерства, нередко становится самостоятельным, главенствующим направлением.

Высоким результатом в современном профессиональном спорте достигается рациональным сочетанием всех составляющих тренировочного процесса. Человеческое сознание способно через центральную нервную систему оказывать влияние на подсознательную регуляцию процессов жизнедеятельности организма, в том числе и на мышечную деятельность.

Технику визуализации также называют контролируемым воображением, мысленной трансляцией или визуализацией. Спортсмен четко представляет в своем воображении последовательность своих движений и стараясь достичь «идеальной модели» в выполнении данного элемента тренировки, для оттачивание конечной техники.

Метод определяется как навык, похожий на чувственный, но при этом осуществляемый в отсутствие соответствующих стимулов.

Главные результаты, полученные при использовании идеомоторной тренировки, связаны с развитием способности к образным представлениям, улучшением памяти, усилением рефлексивной способности сознания, возможностей саморегулирования произвольных функций и формирование навыков к сознательному управлению непроизвольными функциями.

Психика человека имеет свое состояние, стабильность которого обеспечивается целенаправленным самосознанием и с помощью некоторых неосознаваемых механизмов. В свою очередь для стрелка чрезвычайно важно научиться управлять своим организмом, чтобы в стрессовых соревновательных ситуациях следить за своей техникой стрельбы и показывать достойные результаты.

Для этих целей может быть рекомендована методика идеомоторной тренировки, находящая все большее и большее применение в практике. Важно понимать, что хорошая техническая и психологическая подготовленность спортсмена очень сильно влияет на стрелковый результат поэтому особенно важно для стрелка научиться в соревновательной обстановке сохранять хладнокровие, спокойствие и уверенность в своей силе.

Высокий результат серии или упражнения далеко не всегда свидетельствует о высокой интенсивности усилий стрелка. Нередко, в условиях оптимального психологического состояния и технической готовности, стрельба проходит гладко за счёт сформировавшихся навыков, поэтому нам нужно улучшать этот навык постоянно.

Цель исследования: разработать и проверить эффективность методики идеомоторной тренировки для стрелков.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по теме исследования.
2. Разработать методику идеомоторной тренировки для стрелков.
3. Определить эффективность разработанной методики идеомоторной тренировки для стрелков.

Проблема исследования: поиск оптимальных средств и методов повышения уровня психологической и технической надежности стрелков.

Объект исследования: психотехническая тренировка стрелков.

Предмет исследования: методика идеомоторной тренировки для стрелков.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы; педагогическое тестирование; педагогический эксперимент.

Гипотеза исследования: предполагала, что использование разработанной методики в тренировочном процессе стрелков позволит повысить уровень психологической и технической надежности и в результате улучшит показатели выступлений на соревнованиях.

Психологическая подготовка — это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов высокого класса свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления на них.

Если мы говорим о психологическом обеспечении технической подготовки спортсмена, то в первую очередь следует обратиться к его структуре:

-специальные знания;

-специальные умения и навыки;

-образы движений и действий [2].

Специальные знания

Понятия о технике двигательных действий – это общее отражение в сознании спортсмена сущности более верных способов решения двигательных задач.

Понятия о технике движений составляют основу спортивно-технического мышления. Уровень спортивного профессионализма находится на определенной зависимости от степени богатства приобретенных понятий о технике двигательных упражнений.

Моторные представления – это образы телодвижений и действий спортсмена, обеспечивающие разрешение определенной двигательной задачи. Они в свою очередь закрепляются при многократном выполнении определенных движений, задач и действий. Необходимо уметь различать представления о движениях (они несут в себе информацию о внешних признаках движения; где ведущими являются зрительные процессы) и двигательные представления (отображают внутреннюю сущность движения; раскрываются при непосредственной моторной активности; когда основная роль переходит уже к кинематическим процессам, то по-другому визуализация).

Специальные умения и навыки

Двигательный навык – это целостное, сознательное, автоматизированное действие, доведенное в ходе упражнения до определенного уровня спортивного совершенства, выполняемое точно, без изъянов, экономично, с высоким качественным и количественным результатом.

Двигательные умения – это усовершенствованные способы выполнения двигательного акта, основанные на полученных знаниях и опыте в двигательном акте. Умения призывают творчества, для того чтобы использования знаний и навыков в различных, не формальных условиях спортивной деятельности.

Моторный отклик – это осмысленное двигательное действие в ответ на определенный внешний раздражитель.

Заключение

Психологическая подготовка — это система психолого-педагогических воздействий, используемых с целью развития и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, нужных для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них

Мы разобрали понятие «идеомоторная тренировка», под которым мы будем понимать: планомерно повторяемое, сознательное, активное представление и ощущение навыка, который мы совершенствуем (движения, элемента, связки).

Список литературы

1.Кривцов, А.С. Психологические аспекты пулевой стрельбы / А.С. Кривцов, Е.А. Клокова, 2018. - С. 339-343.

2. Кокурин, А.В Идеомоторная тренировка в подготовке спортсмена / А.В. Кокурин. – М.: Гуманитарий. 2008. - № 7. - С. 275-278.

3.Канбекова, М. Ф. Идеомоторная тренировка как средство повышения уровня мастерства у спортсменов / М. Ф. Канбекова. – М.: МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера». – Томск, 2019. - С.7.

4. Карась, Т.Ю. Психологическая подготовка стрелка / Т.Ю. Карась. - М., 2015. – С. 72-75.

Повышение мотивации для занятий академической греблей (на примере Приднестровской Молдавской республике)

Студент 2 курса магистратуры Конюхов А.М.
Научный руководитель Полянский В.П.
РУС «ГЦОЛИФК», г. Москва

Аннотация. Статья посвящена исследованию методов повышения мотивации спортсменов, занимающихся академической греблей в ПМР. В рамках исследования проведён анализ факторов, влияющих на мотивацию, а также разработаны рекомендации по её повышению, основанные на современных теоретических подходах и практике спортивных тренировок. В результате работы выявлены ключевые мотивирующие элементы и предложены стратегии их внедрения для улучшения спортивных достижений и психологического состояния спортсменов.

Ключевые слова: мотивация спортсменов, повышение мотивации, академическая гребля, Приднестровская Молдавская республика, спортсмены Приднестровской Молдавской республики.

Введение. Данная работа посвящена особенностям формирования мотивации у спортсменов, занимающихся академической греблей, на примере представителей Приднестровской Молдавской Республики. В статье рассмотрены факторы, влияющие на мотивацию спортсменов в данном виде спорта, а также проведён анализ мероприятий и стратегий, направленных на её повышение. Исследование включает оценку методов стимулирования, психологической поддержки и тренерских подходов, а также их влияние на спортивные результаты спортсменов региона в период с 2020 по 2024 год.

Основная часть. Разными авторами мотивация понимается по-разному. понимает мотивацию, как динамический процесс формирования мотива Автор выделяет два типа мотивации: внутренне организованная и внешне организованная понимает мотивацию как состояние личности. [2]

Мотивация, представляющая сложное психическое образование, включает в себя все виды побуждений: мотивы, потребности, интересы, стремления, цели, желания, мотивационные установки, идеалы и т.п. [6]

В широком смысле слова мотивация - детерминация поведения человека в целом. В определении мотивации психологи исходят из позиции единства динамичных и значимых сторон. Асеев В.Г. писал: «Мотивация - это через психику реализующая детерминация. Мотивация - это опосредованная процессом ее отражения субъективная детерминация поведения человека миром. Через свою мотивацию человек вплетен в контекст действительности». [2]

Мотивация в спорте имеет сложную структуру и включает в себя множество компонентов. Одним из них является мотив достижения успеха, который представляет собой стремление к высоким результатам и совершенствованию своих навыков. Спортсмены с выраженным мотивом достижения, как правило, ставят перед собой амбициозные цели, упорно трудятся на тренировках. Они ориентированы на личностный рост и самореализацию в спорте [3].

На формирование мотивации в спорте влияют различные факторы, как внутренние, так и внешние. К внутренним факторам относятся индивидуально-психологические особенности личности, такие как темперамент, характер, способности, интересы и склонности. Они определяют базовые потребности и стремления спортсмена, его эмоциональные реакции и поведенческие паттерны. Внешние факторы включают в себя социальное окружение, условия тренировочного процесса, стиль руководства тренера, наличие поддержки со стороны близких и др. [4].

Одним из ключевых внутренних факторов мотивации является самооценка спортсмена, то есть представление о своих возможностях и достоинствах. Спортсмены с адекватной, устойчивой самооценкой, как правило, демонстрируют более высокую мотивацию и уверенность в своих силах. [5].

Другим важным внутренним фактором является локус контроля, то есть представление о том, что является источником управления своей жизнью и деятельностью. Спортсмены с внутренним локусом контроля верят в то, что их успехи и неудачи зависят от их собственных усилий и способностей. Они склонны брать на себя ответственность за результаты и проявлять активность в достижении целей. [6].

Исследование проводилось для определения уровня мотивации у спортсменов, занимающихся академической греблей. Данные были получены в

период с 15 апреля 2025 года по 20 августа 2025 года. В исследовании принимали участие спортсмены гребной базы «Чайка» возрастом от 18 до 22 лет. Всего было задействовано 30 человек, из них 22 человек имеют звания КМС, 8 спортсменов имеют звания МС. Первым делом было проведено тестирование респондентов. Тестирование состояло из одного теста на 50 вопросов «Мотивы спортивной деятельности» Калинина Е.А. Были подведены результаты теста, по которым стало понятно, что высокий уровень мотивации у пятерых, оптимальный уровень мотивации присутствует только у четырех спортсменов, низкий уровень мотивации у двадцати, а очень низкий мотивации был только у одного. Результаты тестирования можно увидеть на диаграмме 1.

Рисунок 1. Результаты тестирования уровня мотивации спортсменов (в %)

Далее, в рамках работы, использовались методы постановки целей по модели «SMART» Джорджа Т. Дурана, что помогло структурировать и повысить конкретность мотивационных ориентиров спортсменов. Этот подход способствовал повышению их внутренней ответственности и создавал ясную дорожную карту для достижения спортивных результатов. В течение месяца спортсмены осуществляли ежедневную работу по постановке и реализации целей в формате «SMART», что позволяло им лучше контролировать процессы тренировки и фокусироваться на конкретных задачах. В конце проводился повторный опрос по методике Калинина Е.А., а также анализировались динамика мотивационной сферы и показатели спортивных достижений участников. Результаты показали, что акцент на ясные, конкретные цели и осознанное определение мотивов в рамках «SMART» не только повысили внутреннюю мотивацию спортсменов, но также усилили их вовлеченность в тренировочный процесс, уменьшили чувствительность к невзгодам и помогли добиться более стабильных результатов.

Рисунок 2. Результаты контрольного тестирования спортсменов (в %)

Показателем эффективности выполненного исследования стали результаты на летних Приденестровских соревнованиях в августе 2025 года, на котором спортсмены, которые внедрили методику «SMART в свой тренировочный процесс, показали лучший результат, чем на аналогичных соревнованиях в июне 2025 года

Выводы. В ходе исследования было выявлено, что внедрение методики "smart-целей" в тренировочный процесс спортсменов, занимающихся академической греблей, привело к улучшению их спортивных результатов на Приднестровских соревнованиях в августе 2025 года. Установление конкретных, измеримых, достижимых, значимых и ограниченных целей позволило спортсменам более эффективно планировать свои тренировки и фокусироваться на достижении поставленных задач, а также умение видеть позитивные моменты в каждой тренировке и каждом соревновании, помогло преодолевать трудности

Список литературы

1. Асеев В.Г. Мотивация поведения и формирование личности. – М.: Мысль, 1976. – 158 с.
2. Бабушкин Е.Г. Диагностика спортивной мотивации // Психология и педагогика в Сибири. – 2000. – № 1. – С. 38-39.
3. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. – СПб. Питер, 2000. – 508 с.Пилоян Р.А. Мотивация спортивной деятельности. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 112 с.
4. Ильина Н.Л. Динамика мотивации на протяжении спортивной карьеры: Автореф. дис. … канд. пед. наук. – СПб. 1998. – 21 с.
5. Ермак Н.Р. Особенности мотивации спортсменов: Материалы XXII науч. конф. студ. и мол.ученых Госспортакадемии. – М., 1998. – С. 12-17.

6. Королева Т.П. Возможности деятельностного подхода в психологической подготовке спортсмена //Теория и практика физической культуры. –1996. – № 8.– С. 40-42.

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В СФЕРЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ПЛАВАНИЯ, КАК МЕТОД УЛУЧШЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА И ФИЗИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СПОРТСМЕНА

Лихачев М. С.
Студент, группы25114
Научный руководитель
Закирова Д.Б.
ПГУФКСиТ Казань

Аннотация: в настоящее время, среди множества доступных методов обучения плаванию на профессиональном уровне, важно не забывать рассматривать новые и новые введения в систему тренировок спортсменов, а также обучения персонала спортсменов. Так как постоянно идет развитие спорта и нужно модернизировать всю систему технологий и повышать результативность, при этом не используя монотонной работы.

Ключевые слова: результативность, система обучения, профессионально плавание.

Цель: проанализировать уже имеющиеся инновационные технологии, методы обучения, защиты и безопасности для спортсменов пловцов. Сравнить предложенные на сегодняшний день экспериментальные нововведения, и предложить свои научно обоснованные решения, новых способов обучения для улучшения соревновательных результатов спортсмена.

Цели:

1. Изучить механизмы тренировок и обучения персонала в сфере спорта.
2. Проанализировать качество и результативность, имеющихся методик.
3. Введение новых систем в данной сфере.
4. Результат экспериментов в действии.
5. Сформулировать выводы для тренеров и спортсменов.

Введение

В нашем мире существует обширное разнообразие методик тренировочного процесса и научных исследований, используемых в работе спортсменов и

персонала. А также рассматриваются их влияние на повышение работоспособности пловца. Главное влияние при подготовке всех исследований является изучение физических, биологических и педагогических условий для спортсмена.

Экспериментальная деятельность - разработка и внедрение новых методик, оборудования и систем подготовки для повышения результативности и развития спорта.

Плавание - это сложнокоординационный вид спорта, при котором задействуются не только физические показатели спортсмена, но и успешное использование высокотехнологичеких методов подготовки [4]. Экспериментальная деятельность в этом виде спорта становится неотъемлемой частью подготовки позволяя оптимизировать тренировочный процесс и повысить результативность спортсмена, а также снизить риск всех профессиональных травм. И помочь с психоэмоциональным настроем как перед тренировочным процессом, так и перед соревнованиями [2]. В изменение системы стоит включить смену рациона питания пловца, с целью повышение самочувствия и контроля всех необходимых элементов в организме [1], для поддержания тела в рабочем состоянии. Ведь профессиональное плавание - это 3-4 часовые тяжелые тренировки по 2 раза в день. И при таком графике тело нуждается в дополнительном контроле.

Столь таким же главным подпунктом экспериментальной деятельности в профессиональном плавании, стоит отметить развитие данной отрасли в современном мире, используя при этом всевозможные информационные и ресурсы

Данный вид спорта базируется на междисциплинарном подходе, а именно: психология, педагогика, биомеханика, физиология для вида спорта. Рассмотрим каждую из дисциплин немного подробнее:

1) психология - это наука которая играет большую роль в психоэмоциональном состоянии спортсмена, исследовании мотивации и стрессоустойчивости. Пока идет тренированный процесс, у пловца может случиться выгорание из за постоянной монотонной загруженности или же неудовлетворенности своим результатом. Важным фактором в спорте являются соревнования, нужно уметь правильно настроить спортсмена перед возможно его первым или почти самым важным стартом, помочь справиться со страхом, и подготовить к возможным поражениям, ведь нужно уметь себя вести и держать в руках при таком ярко-эмоциональном событии [2].

2) педагогика - раздел поднауки, при помощи которой осуществляется сам тренировочный процесс. От того как человек из данной сферы (тренер) составит план интервальных цикличных тренировок, будет зависеть в том числе результативность пловца и его физическое состояние. Например, у каждого тренера свое представление о плане тренировок, он использует экспериментальные тренировочные программы. А также, как было упомянуто раннее, тренер составляет

план питания - диету пловца, основываясь на своих идеях и опыте многочисленных спортсменов[1].

3) биомеханика - ключевой фактор, в изучении и совершенствовании техники плавания. С помощью существующих датчиков движения, компьютерного анализа и видеосъемки, благодаря этому мы можем добавить в тренировочный процесс разработку балансировочных систем [3], проводить постоянные тестирования на баланс, положение, силу, точность движений с изменением результативности.

4) физиология – наука, позволяющая изучить возможности организма спортсмена и профилактику профессиональных травм. Здесь будет идти речь о влиянии и адаптации нагрузки на всю систему человека. К примеру, влияние тренировочных нагрузок на восстановление - анализ времени и усилий потраченных на это [4].Исследование газообмена, изучение сердечно-сосудистой нагрузки и эффективности дыхательных техник при этом с нововведениям. Как и в педагогическом методе, питание [1]покажет свою результативность на физиологическом уровне. Все вышеперечисленное поможет пловцу добиться повышения результативности.

Заключение

Экспериментальная деятельность в профессиональном плавании играет решающую роль в процессе обучения и показателях спортсмена. Проведение систематических экспериментов помогает выделить наиболее эффективные методы тренировок и технологий. Также, внедрение всех дисциплин способствует повышению профессиональной компетентности персонала спортсменов [3]. В целом, экспериментальная деятельность выступает важным звеном в развитии науки и практики профессионального плавания, обеспечивая постоянное совершенствование методов подготовки спортсменов.

Список литературы

1. Питание для студентов-спортсменов : методические рекомендации / составители О. А. Московских, С. К. Канцева, С. С. Малышкин. — Самара : Самарский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2018. — 35 с.

2. Психология физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: практикум/ — Электрон. текстовые данные.— Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019.— 91 с.

3. Спортивное плавание: путь к успеху. Книга 1. Платонов В.Н. 2012. — 480с.

4. Теория и методика плавания: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования Булгакова Н.Ж., Попов О.И., Распопова Е.А.: 2014. — 320с.

ФИТНЕС-ТРЕКЕРЫ И SMART-ЧАСЫ КАК ИНСТРУМЕНТ ДАННЫХ: ВЛИЯНИЕ МОНИТОРИНГА ПУЛЬСА, СНА И АКТИВНОСТИ НА ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС

Лозовая М.А.
ФГБОУ ВО «СибГУ»
имени академика Решетнева М. Ф.
г. Красноярск
Караваева В.Н.
ФГБОУ ВО «КрасГМУ»
имени профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого.
г. Красноярск

Аннотация: В статье рассматривается роль носимых устройств (фитнес-трекеров и smart-часов) в современной физической культуре как инструмента объективного биомониторинга. Анализируется влияние получаемых данных (частота сердечных сокращений, параметры сна, уровень ежедневной активности) на ключевые аспекты тренировочного процесса: планирование нагрузки, оценку восстановления и профилактику перетренированности. Особое внимание уделяется методологическим принципам интерпретации данных и их интеграции в систему принятия решений для оптимизации результатов.

Ключевые слова: фитнес-трекеры, smart-часы, биомониторинг, ЧСС, вариабельность сердечного ритма (ВСР), восстановление, дозирование нагрузки, периодизация, физическая культура.

Революция в области носимых технологий за последнее десятилетие существенно трансформировала ландшафт физической культуры. Фитнес-трекеры и smart-часы превратились из простых шагомеров в сложные системы биомониторинга, предоставляющие непрерывный поток данных о состоянии организма. Этот сдвиг от интуитивного или эмпирического управления тренировками к подходу, основанному на данных, открывает новые возможности для персонализации и повышения эффективности физической активности. Ключевая ценность этих устройств заключается не в самом сборе информации, а в ее грамотной интерпретации и интеграции в тренировочную экосистему для контроля трех фундаментальных компонентов: нагрузки, восстановления и готовности.

Основным физиологическим маркером, используемым носимой электроникой, является частота сердечных сокращений (ЧСС). Мониторинг ЧСС позволяет решать несколько критически важных задач:

1. Дозирование интенсивности тренировки. Использование зон ЧСС (на основе процентов от максимальной ЧСС или резерва ЧСС) обеспечивает точное соответствие выполняемой работы целевой физиологической адаптации – аэробной

выносливости, анаэробного порога или скоростно-силовых качеств. Это позволяет избежать распространенной ошибки, когда все тренировки проходят в «серой зоне» – слишком интенсивно для развития базовой выносливости, но недостаточно сильно для роста функциональных резервов.

2. Контроль восстановления. Показатель вариабельности сердечного ритма (ВСР), доступный на многих продвинутых устройствах, является тонким индикатором состояния вегетативной нервной системы. Высокая ВСР (большая вариация между ударами) в состоянии покоя, особенно утром, обычно коррелирует с хорошим восстановлением и готовностью к нагрузке. Систематическое снижение утренней ВСР может служить ранним неинвазивным сигналом о накопленном утомлении, стрессе или начале фазы не довосстановления, предшествующей перетренированности.

3. Оценка тренировочного эффекта. Анализ динамики ЧСС во время стандартной нагрузки (например, бега на фиксированной скорости) дает объективную картину адаптации. Снижение рабочей ЧСС при той же мощности указывает на рост экономичности и улучшение функционального состояния.

Мониторинг сна – второй столп эффективного восстановления, на который опираются современные гаджеты. Качество сна напрямую влияет на гормональный фон (выработку гормона роста, тестостерона, кортизола), когнитивные функции и способность тканей к репарации. Устройства оценивают не только продолжительность, но и структуру сна (глубокий, легкий, REM-фазы), а также его латентность и количество пробуждений. Обнаружение деградации параметров сна – например, сокращения доли глубокого сна или учащенных ночных пробуждений на фоне высоких тренировочных объемов – является прямым указанием на чрезмерный стресс и необходимость коррекции плана.

Учет повседневной активности (NEAT – Non-Exercise Activity Thermogenesis) завершает картину. Фитнес-трекер, суммирующий все движения в течение дня, помогает оценить общую нагрузку на организм. Высокий NEAT в день, следующий за интенсивной тренировкой, может препятствовать восстановлению. Напротив, низкая не тренировочная активность в разгрузочные дни способствует полноценному отдыху. Баланс между запланированными тренировками и спонтанной активностью – ключ к управлению общим стрессом.

Практическая интеграция данных в тренировочный процесс требует методологического подхода. Утренний ритуал проверки должен включать анализ не отдельных показателей, а их совокупности: ЧСС покоя, ВСР (если доступна), субъективной оценки самочувствия по шкале (например, от 1 до 10) и данных о сне. Комплексная негативная динамика (повышенный утренний пульс, низкая ВСР, плохой сон, низкий уровень энергии) – это четкий сигнал для модификации запланированной нагрузки: замены интенсивной сессии на восстановительную

активность или полный отдых. Таким образом, гаджеты становятся элементом системы обратной связи в реальном времени, позволяющей реализовывать принципы гибкой периодизации.

Несмотря на впечатляющие возможности современных фитнес-трекеров, их использование сопряжено с рядом принципиальных ограничений, которые требуют осознанного подхода. Технологическая основа этих устройств, в частности оптическое измерение пульса через кожу запястья, демонстрирует заметную погрешность в неидеальных условиях. Например, во время высокоинтенсивных интервальных нагрузок, когда возникают резкие движения и вибрация, или в холодную погоду, при сужении периферических сосудов, показания могут существенно отклоняться от реальных значений. Аналогичным образом, аналитика сна, построенная на алгоритмах, интерпретирующих движение и частоту сердечных сокращений, предоставляет лишь общую оценочную картину. Эти данные полезны для отслеживания личных трендов, но они методологически не сопоставимы с точностью клинической полисомнографии — комплексного исследования в лабораторных условиях, которое регистрирует активность мозга, дыхание, мышечный тонус и другие физиологические параметры. Помимо технических погрешностей, существует и менее очевидный психологический риск: интенсивный само мониторинг может привести к возникновению так называемой «паранойи данных» или невротической фиксации на цифровых показателях. В этой ситуации тревогу вызывает уже не самочувствие, а его метрическое отражение — недостаточное, по мнению устройства, количество глубокого сна или невыход пульса в целевую зону. Крайне важно сохранять критическое отношение и рассматривать носимые гаджеты именно как вспомогательный инструмент для формирования общей картины, а не как безусловный авторитет в вопросах здоровья. Ключевым элементом системы заботы о себе остаётся способность слышать и интерпретировать собственные субъективные сигналы организма — ощущения усталости, бодрости, восстановления — и находить баланс между этими внутренними подсказками и внешними, объективированными цифрами.

Фитнес-трекеры и smart-часы, используемые как часть целостной методологии, представляют собой мощный катализатор прогресса в физической культуре. Они демократизируют доступ к персонифицированным данным, позволяя отойти от универсальных планов к управлению, основанному на индивидуальной реакции организма. Грамотное использование данных о пульсе, сне и активности для балансировки стресса и восстановления является эффективной стратегией для максимизации результатов, минимизации риска перетренированности и поддержания долгосрочной мотивации к здоровому образу жизни.

Список литературы
1. Лайонс Э. Дж., Суонн М. Влияние фитнес-трекеров и приложений на физическую активность, сон и поведение, связанное со здоровьем: систематический обзор // JMIR mHealth and uHealth. – 2022. – Т. 10, № 1. – Статья e23967. [Электронный ресурс] – URL: https://mhealth.jmir.org/2022/1/e23967/ (дата обращения: 25.03.2024).
2. Плеханова М. В., Батурин А. К. Вариабельность сердечного ритма как маркер функционального состояния организма спортсменов // Вестник спортивной науки. – 2019. – № 4. – С. 15–21. [Электронный ресурс] // ЭБС «Университетская библиотека онлайн». – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=615432 (дата обращения: 25.03.2024).
3. Шлихтина Е. И., Иванов Д. А. Носимые устройства в спорте и фитнесе: возможности и ограничения биометрического мониторинга // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 5. – С. 34–37. [Электронный ресурс] // Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU. – URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=45783021 (дата обращения: 25.03.2024).

АНАЛИЗ БИОМЕХАНИЧЕСКИХ ПАРАМЕТРОВ ТЕХНИКИ СПРИНТЕРСКОГО БЕГА

Студент 4 курса: Мешков М.А.
Научный руководитель: Ходотова М.И.
ФГБУ ПОО «БГУОР», г. Брянск

Аннотация. В статье рассматривается роль биомеханического анализа в совершенствовании техники спринтерского бега. Анализируются угловые характеристики техники бега на дистанции 100 м в ключевых фазах движения: при постановке ноги на опору и в момент отталкивания. Полученные данные сравниваются с угловыми параметрами ведущих спринтеров мира.

Ключевые слова: биомеханические параметры, спринтеры, угловые характеристики.

Современный спорт развивается в условиях высокой конкуренции и требует научного подхода к подготовке спортсменов. В спринтерском беге, где результат определяется долями секунды, особое значение приобретает рациональная техника движений и её научное обоснование. Одним из наиболее эффективных инструментов повышения спортивного мастерства является биомеханический анализ, позволяющий объективно оценить технику, выявить её сильные и слабые стороны и определить направления дальнейшего совершенствования. От точности и согласованности движений всех частей тела – рук, ног, туловища – зависит результативность каждого шага. Небольшие отклонения в положении корпуса, углах

суставов или времени опоры могут приводить к потерям скорости и снижению итогового результата [1,3].

Цель исследования: проанализировать биомеханические параметры техники спринтерского бега.

Исследование проводилось с сентября 2025 года по май 2026 года на базе ГБУ БО СШОР по лёгкой атлетике. В исследовании приняли участие юноши 16-18 лет в количестве 5 человек, имеющие 1 взрослый спортивный разряд и специализирующиеся в беге на короткие дистанции.

В исследовании анализировались угловые характеристики бегунов в момент постановки ноги на опору и при отталкивании во время бега на дистанции 100 м. Полученные результаты исследования сравнивались с литературными данными – угловыми характеристиками ведущих спринтеров мира [2].

Угловые характеристики бегунов в момент постановки ноги на опору при преодолении дистанции 100 м представлены в табл. 1.

Таблица 1

Угловые характеристики бегунов в момент постановки ноги на опору при преодолении дистанции 100 м (^{0})

Угловые характеристики	$\bar{X} \pm m$	
	Группа испытуемых	Ведущие спринтеры мира
угол наклона туловища относительно горизонтали (α)	77,1±3,7	75,1±1,0
угол сгибания коленного сустава (β)	148,6±5,1	156,2±2,1
угол между вертикалью и бедром маховой ноги (ζ)	12,1±1,5	17,1±2,8
угол между вертикалью и опорной ноги (η)	11,3±1,7	9,7±3,7
угол наклона голени опорной ноги относительно горизонтали (θ)	82,5±2,8	97,9±1,1
угол голеностопного сустава опорной ноги (ι)	104,3±6,9	115,9±1,1

Более выраженный угол наклона туловища относительно горизонтали у группы испытуемых по сравнению с ведущими спринтерами свидетельствует о менее агрессивной постановке корпуса, что создает более худшие условия для передачи горизонтальной составляющей скорости движения. Небольшая разница в средних значениях (2^0) указывает на схожесть техник.

Больший угол сгибания коленного сустава у ведущих спортсменов по сравнению с полученными данными респондентов указывает на практически полное разгибание конечности, что позволяет эффективнее передавать усилие от мышечного сокращения к поверхности. Разница в $7,6^0$ существенно влияет на механическую эффективность отталкивания.

Полученное значения угла между вертикалью и бедром маховой ноги у испытуемых свидетельствует о менее активном движении маховой ноги вверх-вперед, по сравнению с результатом, взятым из литературных источников, что ухудшает координацию движений и способствует созданию меньшей амплитуды шага.

Больший угол между вертикалью и опорной ногой у группы испытуемых по сравнению с ведущими спортсменами говорит о менее вертикальной постановке ноги, что увеличивает тормозящие моменты и снижает эффективность отталкивания.

Значительно меньший угол наклона голени опорной ноги относительно горизонта у респондентов обеспечивает менее эффективное использование мышечной силы для продвижения вперед по сравнению с ведущими спортсменами мира.

Более открытый угол голеностопного сустава опорной ноги у ведущих спортсменов позволяет эффективно амортизировать удар и мгновенно переходить к активной фазе отталкивания по сравнению с испытуемыми.

Следовательно, ведущие спринтеры мира отличаются более агрессивной позицией тела, полным разгибанием коленей, активным движением маховой ноги, вертикальной постановкой опорной ноги и оптимальным положением голени и стопы. Их техника в большей степени по сравнению с испытуемыми направлена на минимизацию тормозящих моментов и максимизацию эффективной передачи мышечной силы в направлении движения.

Угловые характеристики бегунов в момент отталкивания при преодолении дистанции 100 м представлены в табл. 2.

Таблица 2

Угловые характеристики бегунов в момент отталкивания при преодолении дистанции 100 м (^{0})

Угловые характеристики	$\bar{X} \pm m$	
	Группа испытуемых	Ведущие спринтеры мира
угол наклона туловища относительно горизонтали (α)	89,1±2,8	80,4±1,2
угол сгибания коленного сустава (β)	120,8±1,5	153,8±1,4
угол между вертикалью и бедром маховой ноги (ζ)	67,6±2,5	67,6±2,3
угол между вертикалью и опорной ноги (η)	75,7±3,1	93,1±2,4
угол наклона голени опорной ноги относительно горизонтали (θ)	25,9±2,2	38,4±0,6
угол голеностопного сустава опорной ноги (ι)	129,4±5,1	138,5±1,1

Угол наклона туловища относительно горизонтали отражает положение

корпуса в фазе активного отталкивания и определяет направление приложения силы. У группы испытуемых этот показатель составил, что значительно больше, чем у ведущих спринтеров мира. Это свидетельствует о более вертикальном положении туловища, что снижает эффективность передачи усилия в горизонтальном направлении и ограничивает поступательное движение вперед.

Угол сгибания коленного сустава характеризует степень разгибания опорной ноги в момент отталкивания. Существенная разница ($33{,}0^0$) указывает на недостаточное разгибание коленного сустава у испытуемых, что ограничивает реализацию силового потенциала и снижает мощность отталкивания.

Угол между вертикалью и бедром маховой ноги отражает активность выноса бедра вперед-вверх. Полученные значения у испытуемых полностью совпадают с данными ведущих спринтеров мира, что свидетельствует о сопоставимом уровне техники выполнения этого элемента и достаточной координации движений.

Угол между вертикалью и опорной ногой характеризует положение ноги относительно центра масс тела и влияет на величину тормозящих сил. У испытуемых этот показатель значительно меньше, чем у ведущих спортсменов. Это говорит о менее вертикальном положении опорной ноги, что увеличивает тормозящие моменты и снижает эффективность отталкивания.

Угол наклона голени опорной ноги относительно горизонтали является важным показателем, определяющим направление вектора силы. Меньшее значение данного показателя у испытуемых свидетельствует о менее рациональном направлении приложения силы, что снижает эффективность продвижения вперед.

Угол голеностопного сустава опорной ноги отражает степень использования упругих свойств мышечно-сухожильного аппарата. Более выраженный угол у спортсменов высокого уровня способствует эффективной амортизации и быстрому переходу к активному отталкиванию.

В результате в фазе отталкивания ведущие спринтеры мира демонстрируют более рациональное положение туловища, практически полное разгибание опорной ноги, оптимальную постановку голени и стопы, а также высокую стабильность движений. Такая техника обеспечивает эффективную передачу мышечного усилия в горизонтальном направлении и снижает влияние тормозящих факторов, тогда как у испытуемых выявлены технические отклонения, уменьшающие эффективность бегового движения.

Выводы

1. Изучив угловые характеристики техники бега у спринтеров исследуемой группы, мы пришли к выводу, что показатели техники имеют определённую вариативность и отражают недостаточную стабильность выполнения отдельных элементов, в частности в положениях опорной ноги, коленного и голеностопного суставов, а также в эффективности отталкивания при преодолении дистанции 100 м.

2. Сравнив угловые характеристики техники бега у спортсменов исследуемой группы с показателями ведущих спринтеров мира, мы установили, что по ряду ключевых параметров наблюдаются различия, в фазе постановки ноги на опору и в момент отталкивания. Выявленные отклонения свидетельствуют о менее рациональной технике бега у испытуемых, что проявляется в недостаточно эффективной реализации мышечного усилия, менее оптимальном направлении силы и наличии дополнительных тормозящих факторов.

Список литературы

1. Азарова, И. В. Биомеханические закономерности двигательных действий человека / И. В. Азарова. – Омск: СибГУФК, 2022. – 148 с.
2. Баландин, С. И. Биомеханические параметры техники бега по дистанции спринтеров-финалистов чемпионата мира / С. И. Баландин // Теория и практика физической культуры. – 2022. – №8. – С. 3-5.
3. Тюпа, В. В. Биомеханика спринтерского бега / В. В. Тюпа, В. М. Зациорский. – М.: Академия, 2023. – 218 с.

ИННОВАЦИИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Милова В.А., Беляева Е.Г.
ГБПОУ «СОУОР», г. Саратов

Аннотация: в статье рассматриваются современные инновации в сфере физической культуры и спорта, анализируются их влияние на развитие отрасли, повышение эффективности тренировочного процесса и вовлечённости населения в занятия спортом. Особое внимание уделено системы анализа данных, которые позволяют индивидуализировать подход к физической подготовке и контролировать состояние здоровья. Также исследуются организационные и педагогические инновации, направленные на популяризацию активного образа жизни и формирование устойчивой мотивации к занятиям спортом среди различных возрастных групп.

Ключевые слова: инновации, физическая культура, спорт, анализ данных, индивидуализация тренировок, здоровье, мотивация, популяризация спорта.

Инновации представляют собой внедряемые либо уже внедрённые новшества, обеспечивающие увеличение продуктивности и результативности процессов, улучшение качества деятельности либо её результатов за счёт использования новых относительно имеющегося базиса методов, идей, приёмов и способов. Инновации являются продуктами конкретной формы инновационной деятельности. В процессе

их применения изменяется деятельность управления, что приводит к модификации продукта и технологии. Эффективнее всего управление инновациями осуществляется при мотивировании внешними экономическими факторами.

Инновационная деятельность в сфере ФКиС занимает одну из лидирующих позиций, поскольку является важным элементом национальной экономики, ориентированной на реформацию спортивных организаций под воздействием инновационных процессов в целях удовлетворения общественных потребностей. Инновационный менеджмент в сфере ФКиС не только способствует увеличению экономического ресурса государства, но и позволяет улучшить здоровье и благосостояние граждан.

Инновационный подход в значительной степени способствует развитию образованности и мотивации в современном обществе и позволяет нейтрализовать причины, по которым граждане редко занимаются спортом либо полностью игнорируют эти занятия. В числе этих причин можно выделить:

- отсутствие секций и физкультурно-спортивных организаций в районе непосредственного проживания;
- нехватка времени для тренировочного процесса;
- отсутствие мотивации и желания;
- проблемы со здоровьем;
- высокая стоимость посещения физкультурно-спортивных организаций, индивидуальных тренировок и качественной спортивной экипировки;
- чувство стыда за отсутствие спортивных навыков и неудовлетворительную спортивную форму.

Специфика применения инноваций находится в прямой зависимости от группы спортивной аудиторий, на которую оказывается воздействие:

Профессиональные спортсмены. Большая часть современных инноваций в спортивной сфере нацелена на улучшение подготовки большого количества спортсменов и достижение ими высоких результатов. Эта категория заинтересована в создании больших центров подготовки, оснащённых своевременно обновляющимися технологиями, которые удовлетворяли бы постоянно возрастающим требованиям к тренировкам.

Люди, желающие повысить собственную привлекательность за счёт спорта. Данная группа заинтересована в спортивном питании, разноплановых тренажёрах и эффективных способах тренировок.

Люди, использующие спорт для укрепления здоровья. Для этой группы приоритетным является приобретение инновационных товаров, оказывающих благотворное влияние на физическое состояние, работоспособность и продолжительность жизни.

Обучающиеся, посещающие занятия по ФКиС. Для данной группы первоочерёдную роль играют здоровьесберегающие технологии и личностно ориентированный поход, позволяющий развивать индивидуальные способности личности обучающихся и помогающий в осознании значимости физической активности.

Последняя группа представляет наибольший интерес в контексте существующих в России нормативно-правовых актов, касающихся развития цифровизации в области образования и ФКиС. Цифровизация предполагает формирование новой индустрии знаний в области ФКиС, расширение средств коммуникации и информатизации, создание программных платформ и новых форм активизации физической активности обучающихся, внедрение средств оперативного контроля физического состояния и переосмысление вида и подачи информации.

Введение инновационных технологий в преподавание ФКиС является одним из приоритетных направлений модернизации образования, поскольку, при условии сохранения комплексного подхода, является эффективным средством не только физического, но и нравственного, интеллектуального и эстетического развития обучающихся. Инновации должны внедряться по следующим направлениям физкультурного воспитания:

Социально-психологическое. Сводится к формированию жизненной философии и деятельностного отношения учащихся к освоению ценностей ФКиС.

Интеллектуальное. Предполагает формирование у обучающихся комплекса теоретических знаний, которые охватывают психолого-педагогические, социокультурные, медико-биологические и иные тесно связанные с физкультурным знанием аспекты.

Двигательное (физическое). Заключается в формировании физических качеств, навыков и умений управления движениями.

В современной практической деятельности в сфере ФКиС наибольшее внимание оказывается следующим инновационным технологиям:

Спортивно-видовой подход. Основан на занятиях одним либо несколькими видами спорта с применением включённых в учебный процесс научно-методических наработок и технологий спортивной подготовки, способствующих реализации индивидуальных двигательных потребностей и формированию спортивной культуры.

Рейтинговый подход. Его система способствует ускоренной адаптации обучающихся, стимулирует их к получению высоких баллов при выполнении контрольных упражнений, улучшению отстающих физических качеств и способствует регулярному посещению занятий по ФКиС и активному участию в соревнованиях и спортивно-массовой работе.

Интеллектуализация физического воспитания. Заключается во включении в занятия по ФКиС упражнений, требующих актуализации интеллектуальных функций.

Здоровьесберегающие технологии. Ориентированы на обеспечение возможности сохранения здоровья в период обучения, формирование необходимых умений, знаний и навыков по здоровому образу жизни и обучение применению полученных знаний в повседневной жизни.

Личностно ориентированное физическое воспитание. Включает цели, задачи, формы и методы физкультурно-образовательного процесса, которые максимально ориентированы на потребности и интересы обучающихся. При таком подходе преподаватель формирует образовательную среду, учитывающую тип телосложения, состояние здоровья, физическую подготовленность и особенности психического развития обучающихся, что позволяет им комфортно развиваться самостоятельно и повышает их заинтересованность в физическом воспитании.

Сфера физической культуры и спорта имеет большой инновационный потенциал. Нововведения как в профессиональном спорте, так и в классических тренировочных программах показывают высокую эффективность, благоприятно влияя на условия тренировок всех групп населения. Применение инновационных средств на занятиях по физическому воспитанию позволяет значительно упростить работу преподавателей и системы образования по достижению поставленных целей за счёт существенного повышения интереса обучающихся к собственному здоровью, развитию физических качеств и уровню функциональной подготовленности. Использование инновационных средств преподавания способствует формированию физической культуры личности обучающихся и улучшению результативности занятий, что повышает значимость активного внедрения инноваций в сферу физической культуры и спорта.

Список литературы

1. Шилько А.И. Инновационные технологии в жизни студентов и школьников, а также профессиональных спортсменов / Наука-2020. – 2021. – № 6 (51). – С. 126-130.
2. Кудратова Л.А. Развитие инновационного менеджмента в сфере физической культуры и спорта / Наука и образование сегодня. – 2019. – № 4 (39). – С. 96-97.
3. Саидова М.Х., Абдулоев А.Б. Развитие инновационной деятельности в сфере физической культуры и спорта в республике Таджикистан / Вестник Таджикского государственного университета права, бизнеса и политики. Серия общественных наук. – 2017. – № 4 (73). – С. 92-101.
4. Бабичева М.А., Лукьянова Л.М. К вопросу применения инновационных технологий в области физической культуры и спорта / Наука-2020. – 2021. – № 6 (51). – С. 112-117.

5. Гуняев Е.В., Висягина В.А. Значение инноваций в области физической культуры и спорта для мотивации к самосовершенствованию физического развития человека / Наука-2020. – 2021. – № 4 (49). – С. 30-35.
6. Савельева О.В., Ляховская Ю.М. Инновации как фактор конкурентоспособности предприятий в сфере физической культуры и спорта / Скиф. Вопросы студенческой науки. – 2019. – № 12-1 (40). – С. 60-64.

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ ВОСПИТАНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ В СЕКЦИИ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ

Митяков С.А.
Балакин Ю.Н.
ЧВВМУ им П.С. Нахимова, г. Севастополь

Аннотация. Представлены результаты педагогического эксперимента по апробации методики воспитания специальной выносливости у старших школьников 15–17 лет, занимающихся спортивным ориентированием. В исследовании приняли участие 20 спортсменов (III–II разряды). Эксперимент проводился в течение 12 недель по авторской методике, основанной на принципах комплексности, специфичности и моделирования соревновательной деятельности в условиях утомления. Контрольные испытания включали бег 3000 м по пересечённой местности и челночный бег 10×10 м с картой. Установлено статистически значимое улучшение всех показателей ($p<0,05$): время бега 3000 м сократилось на 37,15 с (с 1084,65 до 1047,5 с), время челночного бега – на 0,7 с (с 44,0 до 43,3 с), количество ошибок при работе с картой снизилось на 44% (с 3,2 до 1,8). Доказана эффективность предложенной методики.

Ключевые слова: спортивное ориентирование, специальная выносливость, педагогический эксперимент, старшие школьники, челночный бег с картой.

Цель данной статьи – экспериментально проверить эффективность разработанной методики.

Гипотеза исследования: целенаправленное применение методики, интегрирующей развитие физических, координационных и психических компонентов специальной выносливости в условиях, моделирующих соревновательную деятельность, приведёт к статистически значимому росту показателей специальной подготовленности у старших школьников-ориентировщиков[1, 7, 8].

Организация и методы исследования. Эксперимент проводился на базе секции спортивного ориентирования ФГКОУ « Нахимовское ВМУ МО РФ» г. Севастополь. В течение 12 недель (январь 2026 – апрель 2026). В исследовании приняли участие 20 школьников (12 юношей, 8 девушек) в возрасте 15–17 лет, имеющих спортивную квалификацию не ниже III взрослого разряда и стаж занятий ориентированием от 2 лет. Все участники и их законные представители дали добровольное информированное согласие. Была сформирована одна экспериментальная группа (n=20), в которой оценивались результаты до и после эксперимента (абсолютный эксперимент).

Тренировочная программа предусматривала 5 занятий в неделю продолжительностью 90–120 минут. Методика включала:

- бег по пересечённой местности с картой (50–70 мин) – развитие общей выносливости и привычки чтения карты на бегу[4];
- интервальную работу в пороговом темпе (80–85% ЧСС max) с когнитивными заданиями (таблицы Шульте, поиск фрагментов) – развитие анаэробной выносливости и устойчивости внимания;
- круговую СФП (прыжки, отжимания с хлопком, подтягивания, приседания с резинками) – развитие силовой выносливости[6];
- технические тренировки на карте (интервалы, контрольные дистанции) – моделирование соревновательной деятельности[2];
- игровые и восстановительные занятия[3, 5].

Для оценки эффективности использовался комплекс контрольных испытаний, проводившихся до и после эксперимента:

1. Бег 3000 м по пересечённой местности (перепад высот 155 м, чередование асфальта, твёрдого и мягкого грунта). Фиксировалось время с точностью до секунды. Оценивает общую и скоростную (аэробно-анаэробную) выносливость.

2. Челночный бег 10×10 м с картой. На ровной площадке размечалась дистанция 10 м. На линии старта лежала карта с 10 отмеченными условными знаками. Испытуемый брал карту, бежал до отметки, клал карту, касался отметки, возвращался, брал карту и называл знак, указанный судьёй. Фиксировались общее время выполнения и количество ошибок идентификации знаков. Тест оценивает координационную и психическую выносливость (способность к быстрому маневрированию и точной работе с картой на фоне утомления).

Результаты исследования. Результаты тестирования представлены в таблице 1.

Таблица 1

Динамика показателей специальной выносливости (M±σ)

Тест	Показатель	До эксперимента	После эксперимента	t-критерий	p-уровень
Бег 3000 м (пересечённая местность)	Время, с	1084,65±45,1	1047,5±37,6	2,89	p<0,05
Челночный бег 10×10 м с картой	Общее время, с	44,0±1,58	43,3±2,13	3,13	p<0,05
Челночный бег 10×10 м с картой	Количество ошибок	3,2±0,89	1,8±0,45	9,89	p<0,05

Анализ результатов теста «Бег 3000 м по пересечённой местности». Среднее время прохождения дистанции до эксперимента составило 1084,65 секунды. После внедрения методики этот показатель статистически достоверно улучшился до 1047,5 секунды ($p<0,05$). Среднее сокращение времени – 37,15 секунды. Это свидетельствует о значительном росте аэробной производительности и способности поддерживать высокую интенсивность бега в условиях переменной нагрузки (рельеф, смена грунта). Положительная динамика объясняется систематической работой на пересечённой местности, интервальными методами и целенаправленной силовой подготовкой мышц ног и кора.

Анализ результатов теста «Челночный бег 10×10 м с картой». Общее время выполнения сократилось с 44,0 до 43,3 секунды ($p<0,05$). Улучшение на 0,7 секунды указывает на рост скоростно-силовых качеств и координационной выносливости. Более значимым является снижение количества ошибок при идентификации условных знаков с 3,2 до 1,8 (сокращение на 44%, $t=9,89$, $p<0,05$). Это наиболее важный результат, так как он напрямую отражает развитие психической выносливости – способности сохранять концентрацию, быстро перерабатывать зрительную информацию и принимать точные решения в условиях физического утомления.

Обсуждение. Полученные данные подтверждают выдвинутую гипотезу. Целенаправленное применение методики, основанной на комплексном развитии всех компонентов специальной выносливости через специфические средства (бег по пересечённой местности, работа с картой под нагрузкой, интервальные и круговые тренировки) и моделирование соревновательных условий (принятие решений в состоянии утомления), привело к статистически значимому улучшению всех контролируемых показателей.

Особенно важно, что прогресс достигнут не только в физическом (время бега), но и в интеллектуально-психическом компоненте (точность работы с картой). Снижение количества ошибок на 44% свидетельствует о том, что традиционный

дисбаланс в подготовке (преобладание общей физической выносливости над специальной) был успешно скорректирован. Регулярное выполнение заданий на внимание (таблицы Шульте, поиск фрагментов) в конце тренировок, на фоне усталости, адаптировало нервную систему к поддержанию когнитивных функций в состоянии физического стресса.

Заключение. Разработанная методика воспитания специальной выносливости, основанная на принципах комплексности, специфичности и моделирования соревновательной деятельности в условиях утомления, доказала свою эффективность в 12-недельном педагогическом эксперименте. В экспериментальной группе (n=20) зафиксированы статистически достоверные улучшения ($p<0,05$): время бега 3000 м по пересечённой местности сократилось на 37,15 с, время челночного бега 10х10 м с картой – на 0,7 с, количество ошибок при работе с картой снизилось на 44% (с 3,2 до 1,8). Наиболее значимый результат – снижение количества навигационных ошибок в условиях скоростно-силовой нагрузки – подтверждает эффективность методики для развития психического компонента специальной выносливости.

Список литературы

1. Воронов, Ю. С. Педагогическая технология управления многолетней подготовкой юных спортсменов-ориентировщиков : дис. ... д-ра пед. наук / Ю. С. Воронов. – СПб., 2009. – 489 с.
2. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена / В. М. Зациорский. – М. : Физкультура и спорт, 1970. – 200 с.
3. Майоркина, И. В. Анализ содержания деятельности в спортивном ориентировании / И. В. Майоркина, И. А. Сухорукова // ФГБОУ ВО Омский ГАУ. – 2019. – № 7. – С. 155–160.
4. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
5. Солодков, А. С. Физиология спорта / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – СПб. : ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 2010. – 231 с.
6. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2002. – 280 с.
7. Чешихина, В. В. Управление тренировочным процессом спортсменов-ориентировщиков / В. В. Чешихина. – М., 2002. – 14 с.
8. Ширинян, А. А. Современная подготовка спортсмена-ориентировщика / А. А. Ширинян, А. В. Иванов. – М. : Советский спорт, 2010. – 112 с.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ В СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ: СТРУКТУРА, ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ И ПРИНЦИПЫ ВОСПИТАНИЯ У СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Митяков С.А.
Таран В.С.
ЧВВМУ им П.С. Нахимова

Аннотация. В статье представлен теоретический анализ структуры специальной выносливости в спортивном ориентировании. Показано, что данное качество имеет комплексный, интегративный характер, объединяя скоростной, силовой, координационно-технический и психический компоненты. Рассмотрены возрастные особенности старших школьников (15–17 лет) как сенситивного периода для развития аэробных возможностей и высших психических функций. Сформулированы методологические принципы воспитания специальной выносливости у юных ориентировщиков: комплексность, специфичность, моделирование соревновательной деятельности в условиях утомления, индивидуализация. Предложена авторская методика, реализованная в недельном тренировочном микроцикле.

Ключевые слова: спортивное ориентирование, специальная выносливость, старшие школьники, структура выносливости, методика тренировки.

Введение. В условиях соревновательной деятельности ориентировщик должен не просто бежать, а эффективно передвигаться по сильно пересечённой, часто труднопроходимой местности, одновременно решая сложные навигационные задачи, обрабатывая значительный объём пространственной информации и принимая тактические решения в условиях психофизиологического стресса и прогрессирующего утомления [8].

Старший школьный возраст (15–17 лет) признан сенситивным периодом для развития аэробных возможностей, силовых качеств и высших психических функций, что создаёт благоприятные предпосылки для целенаправленного воспитания специальной выносливости [7].

Цель данной работы – теоретически обосновать структуру специальной выносливости ориентировщика и представить методологические принципы её воспитания у старших школьников.

Структура специальной выносливости в спортивном ориентировании

В современной теории спортивной тренировки под специальной выносливостью понимают выносливость по отношению к определённой соревновательной деятельности [5]. Применительно к спортивному ориентированию это определение требует существенной конкретизации.

Специальная выносливость ориентировщика – это способность спортсмена поддерживать оптимальную (близкую к максимальной) эффективность целостной соревновательной деятельности на протяжении всей дистанции в специфических и изменчивых условиях внешней среды. Ключевым является акцент на целостности деятельности, которая не сводится только к беговой работе [6].

Анализ научно-методической литературы позволил выделить четыре взаимосвязанных компонента специальной выносливости в ориентировании:

Скоростная (аэробно-анаэробная) выносливость – способность поддерживать высокую интенсивность бега с частыми изменениями темпа, вызванными рельефом, проходимостью и необходимостью технических остановок. Физиологическую основу составляют высокий уровень МПК, высокий анаэробный порог и эффективность гликолитического механизма [2].

Силовая (мышечная) выносливость – способность мышц ног, кора и плечевого пояса многократно генерировать усилия без падения мощности и нарушения техники, особенно при беге в подъём и по пересечённой местности [3].

Координационная (техническая) выносливость – способность сохранять точность и стабильность как двигательных действий, так и специальных технических приёмов (чтение карты на бегу, работа с компасом, выбор пути) в условиях физического утомления [4].

Психическая (волевая и интеллектуальная) выносливость – способность центральной нервной системы поддерживать высокий уровень внимания, оперативного мышления и устойчивости к сенсорным перегрузкам при нарастающем утомлении и эмоциональном стрессе [1].

Все компоненты находятся в диалектическом единстве: падение силовой выносливости ведёт к ухудшению техники, истощение психической выносливости – к навигационным ошибкам и сбоям ритма.

Возрастные особенности старших школьников (15–17 лет)

Период 15–17 лет является завершающим этапом подросткового возраста и началом юношеского. Анатомо-физиологические особенности этого возраста создают благоприятные предпосылки для развития специальной выносливости [1]: Завершение роста и окостенения скелета позволяет увеличивать объём силовых нагрузок. Мышечная система достигает высокого уровня развития, увеличивается мышечная масса (особенно у юношей), совершенствуется иннервация мышц. Сердечно-сосудистая система: объём сердца увеличивается до 620 мл (к 16 годам), ударный объём крови возрастает, ЧСС в покое снижается до 65–75 уд/мин. Это ведёт к росту МПК – ключевого показателя аэробной производительности. Дыхательная система: ЖЕЛ достигает 3500–4200 мл у юношей, углубляется дыхание. Нервная система: завершается формирование функциональных связей, повышается скорость переработки информации и устойчивость к утомлению. Психологические

особенности старшеклассников (стремление к самоутверждению, развитие волевых качеств, устойчивость внимания) позволяют эффективно моделировать соревновательные нагрузки в условиях утомления и вовлекать их в осознанный тренировочный процесс [2].

Принципы и методика воспитания специальной выносливости: На основе теоретического анализа были сформулированы следующие методологические принципы: Принцип комплексного и интегративного воздействия – тренировочные занятия должны одновременно или последовательно в рамках одного занятия нагружать несколько компонентов специальной выносливости.

Принцип специфичности и моделирования – средства тренировки должны максимально воспроизводить условия соревновательной борьбы.

Принцип акцентированной работы в условиях наступающего утомления – основные технико-тактические задачи решаются не в начале занятия, а в его конце, на фоне значительного утомления.

Принцип индивидуализации и устранения «слабого звена» – диагностика и индивидуальный подбор акцентов на основе текущей структуры подготовленности спортсмена.

Разработанная авторская методика была реализована в недельном тренировочном микроцикле (5 занятий в неделю по 90–120 минут) для старших школьников 15–17 лет, занимающихся в секции спортивного ориентирования (III–II взрослые разряды). Примерная структура недельного цикла:

Понедельник – развитие общей выносливости (бег 50–70 мин с картой) + круговая СФП (прыжки, отжимания с хлопком, подтягивания, приседания с резинками).

Вторник – развитие анаэробной выносливости: бег 30–40 мин в пороговом темпе (80–85% ЧСС max) с выполнением заданий на внимание (таблицы Шульте, поиск фрагментов).

Среда – отдых.

Четверг – восстановительная тренировка (40–60 мин с картой) + комплекс ОФП на все группы мышц + теоретическая подготовка (20–30 мин).

Пятница – игровая тренировка (подвижные игры, футбол, баскетбол) + СБУ и ОФУ.

Суббота – отдых.

Воскресенье – техническая тренировка на карте (интервалы 3–5 мин, 6 повторений, или контрольная дистанция до 40 мин) + комплекс на мышцы-стабилизаторы.

Заключение. Специальная выносливость в спортивном ориентировании представляет собой сложное системное качество, интегрирующее физиологические, координационные, технико-тактические и психические способности. Старший

школьный возраст (15–17 лет) является сенситивным периодом для её целенаправленного воспитания. Предложенные методологические принципы (комплексность, специфичность, работа в условиях утомления, индивидуализация) легли в основу экспериментальной методики, эффективность которой проверена в педагогическом эксперименте (представлена во второй статье).

Список литературы

1. Аганянц, Е. К. Очерки по физиологии спорта / Е. К. Аганянц, Е. М. Бердичевская, А. Б. Трембач. – Краснодар : Экоинвест, 2001. – 203 с.
2. Ашмарин, Б. А. Теория и методика физического воспитания / Б. А. Ашмарин, Ю. А. Виноградов. – М. : Просвещение, 1990. – С. 143–148.
3. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
4. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена / В. М. Зациорский. – М. : Физкультура и спорт, 1970. – 200 с.
5. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
6. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – М. : Терра-Спорт, 2012. – 518 с.
7. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2002. – 280 с.
8. Чешихина, В. В. Управление тренировочным процессом спортсменов-ориентировщиков / В. В. Чешихина. – М., 2002. – 14 с.

ПРИМЕНЕНИЕ ТЕХНОЛОГИЙ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА В СОВРЕМЕННОЙ СИСТЕМЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Муравьев Ю.А.
преподаватель ГБПОУ РО "РОУОР"
г. Ростов-на-Дону

Аннотация. В статье рассматривается роль искусственного интеллекта и машинного обучения в современной системе подготовки спортсменов. Анализируются основные направления применения цифровых технологий:

мониторинг физического состояния, прогнозирование спортивных результатов, профилактика травм, персонализация тренировочного процесса и тактический анализ. Особое внимание уделяется практической ценности интеллектуальных систем для тренеров, спортивных врачей и самих спортсменов. Показано, что внедрение методов искусственного интеллекта повышает эффективность подготовки и способствует более обоснованному принятию решений в спорте.

Ключевые слова: искусственный интеллект, машинное обучение, спорт, подготовка спортсменов, анализ данных, спортивная аналитика, профилактика травм, персонализация тренировок.

Введение

Современный спорт высших достижений характеризуется поиском предельных возможностей человеческого организма, что требует внедрения инновационных методов управления тренировочным процессом [1]. В условиях жесткой конкуренции традиционные эмпирические методы планирования подготовки постепенно вытесняются подходами, основанными на анализе больших данных (Big Data). Искусственный интеллект становится фундаментом для создания персонализированных систем подготовки, позволяющих объективизировать контроль состояния атлета и оптимизировать соревновательную деятельность [7].

Методы ИИ в биомеханическом и тактическом анализе

Одним из наиболее развитых направлений является компьютерное зрение (Computer Vision). Использование нейронных сетей для анализа видеопотока позволяет проводить высокоточный кинематический анализ движений без использования нательных датчиков [8]. Системы автоматически определяют углы в суставах, скорость и траекторию перемещения звеньев тела, что необходимо для корректировки техники в таких видах спорта, как легкая атлетика, плавание или гимнастика.

В игровых видах спорта алгоритмы машинного обучения применяются для нотационного анализа [3]. ИИ способен распознавать тактические паттерны, оценивать эффективность взаимодействий игроков и моделировать поведение соперника. Это позволяет тренерам переходить от субъективных оценок к количественному анализу игровых ситуаций [5].

Прогнозирование травматизма и управление нагрузкой

Критически важным аспектом подготовки является минимизация рисков травматизма. Модели глубокого обучения (Deep Learning) анализируют совокупность данных: вариабельность сердечного ритма, биохимические показатели крови, качество сна и субъективные отчеты спортсменов об усталости [4]. Выявление скрытых корреляций между этими факторами позволяет системе сигнализировать о состоянии перетренированности до появления клинических симптомов травмы.

Планирование нагрузки на основе алгоритмов [2] позволяет динамически адаптировать тренировочный план. Если показатели восстановления отклоняются от нормы, ИИ предлагает корректировку интенсивности занятия, обеспечивая попадание спортсмена в зону «суперкомпенсации» к моменту главных стартов.

Персонализация тренировочного процесса

Индивидуализация является ключевым принципом современной спортивной дидактики. Алгоритмы классификации и кластеризации помогают объединять спортсменов в группы по типам адаптационных реакций, что дает возможность разрабатывать специфические протоколы подготовки для каждого профиля [6]. Это исключает усредненный подход, который часто ведет к стагнации результатов у элитных атлетов.

Психофизиологический мониторинг и когнитивная подготовка

Современный спорт высших достижений требует от атлета не только физического превосходства, но и когнитивной устойчивости. Внедрение ИИ в анализ психоэмоционального состояния открывает новые горизонты для спортивной психологии. Нейросети могут анализировать микровыражения лица во время стрессовых ситуаций на соревнованиях или обрабатывать данные электроэнцефалограмм (ЭЭГ) для оценки состояния «потока» или степени концентрации внимания.

Интеграция когнитивных тренажеров с элементами ИИ позволяет создавать персонализированные сценарии, которые подстраиваются под скорость принятия решений конкретным игроком. Это создает условия для развития игрового мышления и прогностических способностей атлета, делая его более адаптивным к быстро меняющимся условиям соревновательной борьбы. [9]

Этические аспекты и вызовы цифровой трансформации

Несмотря на очевидные преимущества, активное внедрение ИИ ставит перед спортивным сообществом ряд серьезных вопросов [10]. Первым из них является конфиденциальность данных. Сбор колоссальных объемов информации о биологических параметрах спортсмена требует строгой юридической регламентации и защиты от несанкционированного доступа [9]. Тренеры и медицинский персонал должны быть уверены в безопасности хранения биометрических профилей [10].

Вторым аспектом является риск «алгоритмической предвзятости» [11]. Если обучающая выборка для нейросети была несбалансированной, выводы модели могут быть ошибочными в отношении определенных групп атлетов [11]. Это подчеркивает тезис о том, что ИИ не заменяет тренера, а служит высокоточным инструментом поддержки принятия решений [10]. Ответственность за итоговый выбор стратегии

или состава на игру всегда остается за человеком, обладающим педагогическим опытом и интуицией [9].

Заключение

Интеграция искусственного интеллекта в спорт не означает устранение человеческого фактора. Напротив, это освобождает тренера от рутинного сбора данных, позволяя сосредоточиться на творческих и психологических аспектах работы. Эффективность системы «тренер — ИИ» зависит от качества входящих данных и правильной интерпретации выводов нейросетевых моделей специалистом. Будущее спортивной науки неразрывно связано с развитием гибридных систем, сочетающих биологические знания и вычислительные мощности ИИ.

Список литературы

1. Бомбела Т. В., Платонов В. Н. Современная система спортивной подготовки. Киев: Олимпийская литература, 2020. 620 с.
2. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Москва: Советский спорт, 2015. 820 с.
3. Hughes M., Franks I. Notational Analysis of Sport. London: Routledge, 2015. 340 p.
4. Bishop C. M. Pattern Recognition and Machine Learning. New York: Springer, 2006. 738 p.
5. Goodfellow I., Bengio Y., Courville A. Deep Learning. Cambridge: MIT Press, 2016. 800 p.
6. Liebermann D. G. et al. Advances in the application of information technology to sport performance. Journal of Sports Sciences, 2002, Vol. 20, No. 10. Pp. 755–769.
7. Rein R., Memmert D. Big data and tactical analysis in elite soccer: future challenges and opportunities for sports science. SpringerPlus, 2016, Vol. 5. Art. 1410.
8. Cust E. E. et al. Machine and deep learning for sport-specific movement recognition: a systematic review of model development and performance. Journal of Sports Sciences, 2019, Vol. 37, No. 5. Pp. 568–600.
9. Bartlett R., Bussey M. Sports Biomechanics: Reducing Injury and Improving Performance. London: Routledge, 2012. 352 p.
10. Claudino J. G. et al. Polyphasic training monitoring: A new approach to sport science. Sports Medicine - Open, 2019, Vol. 5. Art. 47.
11. Morgulev E., Azar O. H., Lidor R. Sports analytics and the relative age effect: a review. International Review of Sport and Exercise Psychology, 2018, Vol. 11, No. 1. Pp. 284–307.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ДЗЮДОИСТОВ 10-12 ЛЕТ С УЧЁТОМ ГЕНДЕРНЫХ РАЗЛИЧИЙ

Нестеров Р.Г. студент 42 гр.
Солонкин А.А.
Кошечкина И.Н.
ФГБУ ПОО "БГУОР" г. Брянск

Аннотация. Дзюдо представляет собой технически и тактически сложный вид спорта, в котором успех во многом определяется уровнем развития специальных физических качеств, в первую очередь - специальной выносливости. Особенно остро этот вопрос стоит на этапе начальной спортивной специализации, приходящейся на возраст 10-12 лет, когда закладываются фундаментальные основы двигательной подготовки и формируются предпосылки для дальнейшего роста спортивного мастерства.

Специальная выносливость в дзюдо - это способность спортсмена длительно сохранять высокую эффективность выполнения специфических технико-тактических действий (захватов, бросков, удержаний, контратак) в условиях повторяющихся нагрузок, характерных для тренировочного и соревновательного процесса. В отличие от общей выносливости, ориентированной на аэробные возможности организма, специальная выносливость дзюдоиста в значительной мере зависит от анаэробных энергетических ресурсов, функциональной устойчивости нервно-мышечного аппарата и способности к быстрому восстановлению между интенсивными сериями движений.

В возрасте 10-12 лет у юных спортсменов наблюдается интенсивный рост и перестройка всех физиологических систем. При этом биологические и гендерные различия между мальчиками и девочками становятся всё более выраженными: различаются темпы созревания опорно-двигательного аппарата, уровень гормонального фона, функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Эти особенности оказывают прямое влияние как на способность к восприятию тренировочных нагрузок, так и на проявление специальной выносливости в процессе соревновательной деятельности.

Понимание гендерных различий в развитии выносливости на ранних этапах подготовки позволяет: строить дифференцированные тренировочные программы; избегать перегрузок и снижать риск травматизма; повышать эффективность отбора перспективных спортсменов; формировать индивидуальный подход в процессе многолетней подготовки.

Проанализировав средние результаты тестирования мальчиков и девочек 10-12 лет было определено, что средний показатель специальной выносливости у дзюдоисток 10-12 лет в начале исследуемого периода в тесте «Челночный бег 10×10 метров» составил – 29,86 секунд. В тесте «Бросок манекена за 1 мин» результат составил – 15 раз. В третьем тесте «Удержание Кеса-Гатаме» средний показатель

равен – 45,60 секунд. В тесте «Учикоми за 30 с» результат составил – 20 раз. В заключительном тесте «Прыжки через скакалку за 2 мин» среднее число – 298 раз (табл.1.)

Таблица 1

Средние результаты тестирования специальной выносливости у дзюдоистов 10-12 лет (девочек) в начале исследуемого периода

Тест	Результат
Челночный бег 10х10 метров, с	29,86±0,80
Бросок манекена за 1 мин, кол-во раз	15±1
Удержание Кеса-Гатаме, с	45,60±2,87
Учикоми за 30 секунд, кол-во раз	20±1
Прыжки через скакалку за 2 мин, кол-во раз	298±7

Для определения динамики выносливости мальчиков и девочек 10-12 лет, занимающихся дзюдо, в начале и в конце года было проведено тестирование.

Выбор контрольных нормативов осуществлялся на основании утверждённой программы спортивной подготовки для занимающихся МБУ ДО СШОР по спортивной гимнастике.

В конце исследуемого периода в первом тесте средний результат испытуемых составил 29,06 секунд. Во втором тесте среднее значение составило – 17 раз. В третьем тесте «Удержание Кеса-Гатаме» средний результат равен – 49,60 секунд. В четвёртом тесте «Учикоми за 30 с» результат испытуемых составил – 22 раза. В заключительном тесте «Прыжки через скакалку за 2 мин» среднее число – 306 раз. (табл.2.).

Таблица 2

Средние результаты тестирования специальной выносливости у дзюдоистов 10-12 лет (девочек) в конце исследуемого периода

Тест	Результат
Челночный бег 10х10 метров, с	29,06±0,84
Бросок манекена за 1 мин, кол-во раз	17±1
Удержание Кеса-Гатаме, с	49,60±2,70
Учикоми за 30 секунд, кол-во	22±1

раз	
Прыжки через скакалку за 2 мин, кол-во раз	306±7

Средний показатель специальной выносливости у дзюдоистов 10-12 лет в начале исследуемого периода в тесте «Челночный бег 10×10 метров» составил – 28,82 секунд. В тесте «Бросок манекена за 1 мин» результат составил – 18 раз. В третьем тесте «Удержание Кеса-Гатаме» средний показатель равен – 42 секунды. В четвертом тесте «Учикоми за 30 с» среднее число – 22 раза. В заключительном тесте «Прыжки через скакалку за 2 мин» результат составил – 280 раз (табл.3.).

Таблица 3

Средние результаты тестирования специальной выносливости у дзюдоистов 10-12 лет (мальчиков) в начале исследуемого периода

Тест	Результат
Челночный бег 10х10 метров, с	28,82±0,96
Бросок манекена за 1 мин, кол-во раз	18, ±1
Удержание Кеса-Гатаме, с	42,00 ± 3,16
Учикоми за 30 секунд, кол-во раз	22 ± 2
Прыжки через скакалку за 2 мин, кол-во раз	280 ± 9

Средний показатель специальной выносливости у дзюдоистов 10-12 лет в конце исследуемого периода в тесте «Челночный бег 10×10 метров» составил – 28,02 секунды. В тесте «Бросок манекена за 1 мин» результат составил – 20 раз. В третьем тесте «Удержание Кеса-Гатаме» средний показатель равен – 46 секунд. В четвертом тесте «Учикоми за 30 с» среднее число – 24 раза. В заключительном тесте «Прыжки через скакалку за 2 мин» результат составил – 289 раз (таюл.4.).

Таблица 4

Средние результаты тестирования специальной выносливости у дзюдоистов 10-12 лет (мальчиков) в конце исследуемого периода

Тест	Результат
Челночный бег 10х10 метров, с	28,02±0,96

Бросок манекена за 1 мин, кол-во раз	20±1
Удержание Кеса-Гатаме, с	46,00±3,16
Учикоми за 30 секунд, кол-во раз	24 ±1
Прыжки через скакалку за 2 мин, кол-во раз	289 ± 9

По сравнению с началом исследования наблюдается положительная динамика во всех тестах. Проанализировав средние показатели специальной выносливости у дзюдоистов 10-12 лет, стало ясно, что наблюдается положительная динамика результатов как у мальчиков, так и у девочек к концу исследуемого периода.

Относительный прирост средних результатов тестирования специальной выносливости у дзюдоистов (девочки) 10-12 лет в тесте «Челночный бег 10×10 метров» составил 2,6 %. В тесте «Прыжки через скакалку за 2 минуты» прирост – 2,8 %. «Удержание Кеса-Гатаме» – 8,7 %, «Учикоми за 30 секунд» – 9,7 %. В заключительном тесте «Бросок манекена за 1 минуту» – 12,8 % (рис.1.).

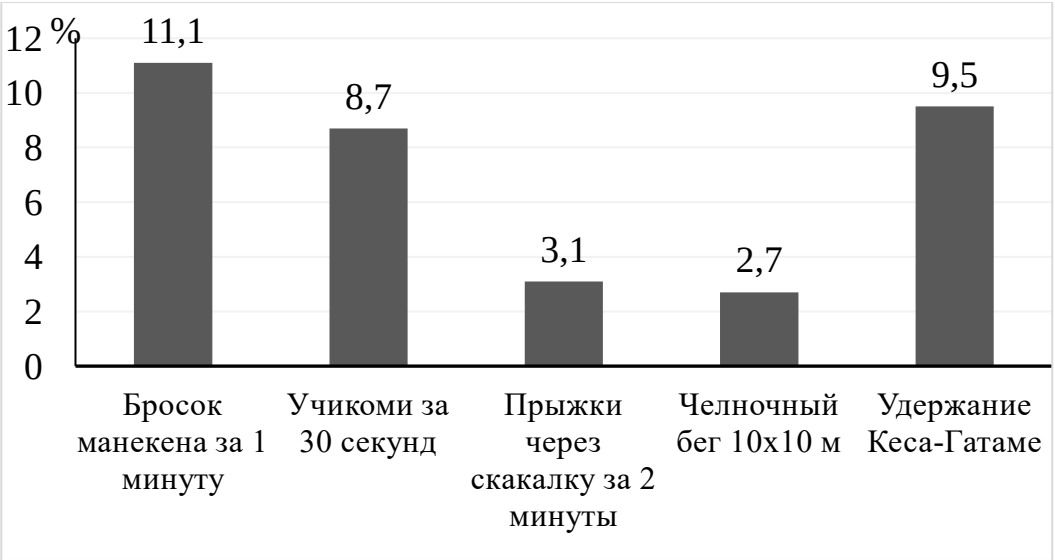


Рис.2. Относительный прирост средних результатов тестирования специальной выносливости дзюдоистов 10-12 лет.

В ходе исследования специальной выносливости у дзюдоистов 10-12 лет выявлено, что средние результаты испытуемых значительно выросли по сравнению с начальным периодом исследования. При этом наибольший прирост как у мальчиков, так и у девочек зафиксирован в тесте, моделирующих специфическую соревновательную деятельность («Бросок манекена»), что подтверждает эффективность применяемых средств и методов развития специальной выносливости с учётом гендерных особенностей юных спортсменов.

Список литературы
1. Акопян, А.О. Специальная подготовка дзюдоистов на этапе начальной специализации / А.О. Акопян, В.А. Максимов. – М.: Спорт, 2022.
2. Губа, В.П. Возрастные основы формирования спортивных умений у детей в связи с начальной ориентацией в различные виды спорта / В.П. Губа. – М.: Советский спорт, 2021. –7 с.
3. Еганов, А.В. Методика формирования специальной выносливости у дзюдоистов 10-12 лет с учетом их индивидуальных особенностей / А.В. Еганов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 5 (195). – 78-82 с.
4. Коблев, Я.К. Система многолетней подготовки в дзюдо / Я.К. Коблев, В.М. Невзоров, Ю.А. Схаляхо. – Майкоп: Адыгея, 2020. – 380 с.
5. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 2021. – 543 с.
6. Мотылянская, Р.Е. Выносливость у юных спортсменов / Р.Е. Мотылянская. – М.: Физическая культура и спорт, 2021. – 157 с.
7. Озолин, Н.Г. Современная система спортивной тренировки / Н.Г. Озолин. – М.: Физическая культура и спорт, 2022. – 479 с.
8. Ратов, И.П. Проблемы управления подготовкой дзюдоистов с учетом гендерных различий / И.П. Ратов, Д.С. Петров. – М.: Теория и практика физической культуры, 2023. – 144 с.

ПРОБЛЕМНЫЕ АСПЕКТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ

Попов Д. С. Магистрант 2 курса
ФГБОУ ВО «РУС «ГЦОЛИФК», г.Москва
Научный руководитель: Полянский В. П.
ФГБОУ ВО «РУС «ГЦОЛИФК», г.Москва

Аннотация: В статье рассматриваются особенности реализации тренировочной нагрузки в пауэрлифтинге. Отмечается, что выполнение запланированных тренировочных заданий может изменяться в зависимости от текущего состояния спортсмена, а также под влиянием внешних факторов и индивидуальных различий. На основе анализа научной литературы показано, что данные факторы способны оказывать влияние на характер выполнения силовой работы. Подчеркивается необходимость их учета при организации тренировочного процесса.

Ключевые слова: пауэрлифтинг, тренировочная нагрузка, силовая

подготовка, работоспособность, утомление, восстановление, индивидуальные особенности.

Современный тренировочный процесс в пауэрлифтинге предполагает целенаправленное управление нагрузкой посредством варьирования её основных параметров — интенсивности, объёма и частоты. При этом тренировочный процесс рассматривается как динамическая система, в которой нагрузка выступает управляющим фактором, а результатом являются адаптационные изменения организма спортсмена [2].

Однако на практике реализация данного положения носит более упрощённый характер. В большинстве случаев построение тренировочного процесса осуществляется на основе усреднённых программ с жёстко заданными параметрами нагрузки, что ограничивает возможности её оперативной адаптации к текущему состоянию спортсмена. В этой связи традиционные подходы к совершенствованию методики в силовых видах спорта длительное время сводились преимущественно к количественному варьированию веса отягощения и числа повторений без учета качественных изменений состояния атлета.

Вместе с тем, как показывают данные научных исследований, эффективность силовой подготовки во многом определяется соответствием параметров нагрузки актуальному состоянию спортсмена. Так, в 85% случаев причиной недостаточной результативности и отсутствия прогресса выступает организация тренировочного процесса без учета текущего силового потенциала и индивидуальных возможностей спортсмена. Игнорирование данных факторов приводит к возникновению состояний перенапряжения и перетренированности, а также снижает эффективность управления тренировочным процессом в целом [1]

Наряду с внутренними факторами, определяющими текущее состояние спортсмена, существенное влияние на реализацию тренировочной нагрузки оказывают и внешние условия. К числу таких факторов относятся качество сна, особенности питания, уровень психоэмоционального напряжения, а также общее состояние здоровья. В современных исследованиях данные компоненты объединяются в понятие «готовности» спортсмена, отражающей вариативность его работоспособности под воздействием внетренировочных воздействий [3].

Показано, что изменения спортивных результатов не могут быть объяснены исключительно параметрами тренировочной нагрузки, поскольку значительное влияние на них оказывают повседневные стрессоры, не связанные непосредственно с тренировочным процессом. В этой связи фактическая способность спортсмена выполнять запланированную нагрузку может изменяться в зависимости от совокупного воздействия внешних факторов, что приводит к колебаниям работоспособности даже при сохранении неизменных параметров тренировочного задания.

Следствием этого является то, что использование фиксированных процентов от ранее определённого максимума (1ПМ) не всегда отражает текущие возможности спортсмена. Под воздействием внешних факторов одна и та же нагрузка может восприниматься и реализовываться по-разному, что затрудняет точное управление тренировочным процессом и повышает риск отклонений от запланированного тренировочного эффекта.

Текущее состояние спортсмена, обусловленное уровнем утомления и восстановительных процессов, а также влияние внешних условий и индивидуальных особенностей, приводит к изменению его работоспособности от занятия к занятию. В этих условиях выполнение одного и того же тренировочного задания может существенно различаться по характеру и эффективности, несмотря на неизменность его количественных параметров. Это позволяет рассматривать процесс реализации нагрузки как вариативный, зависящий от совокупного воздействия факторов, выходящих за рамки формально заданных характеристик тренировочной работы.

В этой связи возникает противоречие между фиксированным характером планирования тренировочной нагрузки и изменчивостью состояния спортсмена, влияющей на её фактическое выполнение.

Практическая значимость рассматриваемой проблемы проявляется в том, что несоответствие между запланированной и фактически реализуемой нагрузкой оказывает прямое влияние на эффективность тренировочного процесса. В условиях недостаточного учета текущего состояния спортсмена возможно как недовыполнение тренировочного задания, так и его выполнение с чрезмерным напряжением, что нарушает оптимальное соотношение нагрузки и восстановления.

В первом случае тренировочное воздействие оказывается недостаточным для стимуляции адаптационных процессов, что замедляет рост спортивных результатов. Во втором — возникает риск избыточного утомления и снижения работоспособности в последующих тренировках.

Кроме того, систематическое расхождение между планируемыми и фактическими параметрами нагрузки затрудняет объективную оценку эффективности тренировочного процесса, поскольку тренер и спортсмен ориентируются на формально заданные показатели, не отражающие реального характера выполненной работы. Это снижает точность управления подготовкой и может приводить к накоплению ошибок в планировании.

Одним из возможных направлений решения данной проблемы является использование подходов, предусматривающих адаптацию параметров нагрузки с учетом текущего состояния спортсмена, что находит отражение в концепции авторегуляции тренировочного процесса. Авторегуляция представляет собой

подход к построению тренировочного процесса, при котором параметры нагрузки корректируются в зависимости от текущего состояния спортсмена, обусловленного влиянием тренировочных и внетренировочных факторов [3].

Список литературы

1. Ворожейкин, О. В. Силовая подготовка пауэрлифтеров различной спортивной квалификации на основе индивидуальных тренировочных программ : специальность 13.00.04 «Теория и методика физической культуры» : автореф. дис. … канд. пед. наук / Ворожейкин Олег Владимирович. — Санкт-Петербург, 2010. — 172 с.

2. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта : утв. М-вом образования и науки Украины / В.Н. Платонов. - Киев: Олимп. лит., 2004. - 807 с.: ил.

3. Larsen S., Kristiansen E., van den Tillaar R. Effects of subjective and objective autoregulation methods for intensity and volume on enhancing maximal strength during resistance-training interventions : a systematic review.- Text: electronic // PeerJ. — 2021. — URL: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7810043/ (date obrashenia: 14.04.2026)

РОЛЕВЫЕ ИГРЫ НА АНГЛИЙСКОМ ЯЗЫКЕ КАК ИНСТРУМЕНТ ФОРМИРОВАНИЯ КОММУНИКАТИВНОЙ КОМПЕТЕНЦИИ И УВЕРЕННОСТИ У СПОРТСМЕНОВ: МЕТОДИЧЕСКИЙ АСПЕКТ

Прохорова Ю.Е.
преподаватель
ФГБУ ПОО ГУОР,
г. Самара

Аннотация

В статье рассматривается актуальная проблема формирования коммуникативной компетенции и уверенности у спортсменов в условиях интернационализации спортивной среды. Цель исследования – теоретически обосновать и методически описать применение ролевых игр на английском языке как эффективного педагогического инструмента для моделирования профессиональных коммуникативных ситуаций. Автор анализирует специфику

коммуникативных потребностей спортсменов, принципы отбора и адаптации ролевых сценариев (на примере пресс-конференций и интервью), а также предлагает структурированную методику проведения занятий, включающую этапы подготовки, проведения и рефлексии. Статья носит научно-методический характер и предназначена для тренеров, преподавателей иностранных языков в спортивных вузах и училищах олимпийского резерва, а также специалистов, занимающихся подготовкой спортсменов к международным соревнованиям.

Ключевые слова: Коммуникативная компетенция, уверенность, спортсмены, английский язык, ролевые игры, методика преподавания, профессиональная коммуникация, пресс-конференция, интервью, психологическая подготовка.

Введение

Современный спорт высших достижений характеризуется высокой степенью интернационализации. Участие в зарубежных сборах, общение с международными тренерами и судьями, работа в мультикультурных командах и, что особенно значимо, взаимодействие с мировыми медиа – все это составляет неотъемлемую часть профессиональной карьеры спортсмена.

Однако традиционные методы обучения иностранному языку, ориентированные на грамматику и чтение, зачастую оказываются недостаточно эффективными для решения специфических задач спортивной коммуникации. Спортсмену требуется не только знание лексики, но и способность быстро реагировать, импровизировать, аргументировано высказываться и сохранять самообладание под давлением, часто в состоянии стресса после соревнований. Это формирует комплексную проблему, лежащую на стыке лингвистики, спортивной педагогики и психологии: как развить не только языковые навыки, но и коммуникативную уверенность.

В данной статье предлагается рассмотреть ролевую игру в качестве комплексного методического инструмента, позволяющего одновременно решать задачи языковой подготовки и психологического тренинга.

Теоретическое обоснование метода ролевой игры в контексте подготовки спортсменов

Ролевая игра (simulation) является активным методом обучения, в основе которого лежит имитация реальных социальных и профессиональных ситуаций. Ее педагогический потенциал при обучении иностранному языку заключается в следующих аспектах:

1. Контекстуализация языка: язык усваивается не как набор абстрактных правил, а как инструмент для решения конкретной, значимой задачи в смоделированном, но приближенном к реальности контексте.

2. Развитие беглости речи (fluency): необходимость спонтанного реагирования в рамках заданного сценария тренирует скорость мышления и говорения, отодвигая страх перед грамматической ошибкой на второй план.

3. Формирование психологической устойчивости: моделирование стрессовых ситуаций (например, жестких вопросов журналистов после поражения) в безопасной учебной обстановке позволяет спортсмену выработать эмоциональные и поведенческие паттерны, которые могут быть использованы в реальности.

4. Развитие soft skills: игра способствует совершенствованию критического мышления, эмпатии (при принятии роли журналиста или болельщика), навыков публичного выступления и невербальной коммуникации.

Для спортсмена ролевая игра становится своеобразным «тренировочным полем» для отработки коммуникативных навыков, аналогичным специальным физическим упражнениям для отработки техники.

Методика проведения ролевых игр: структура и содержание

Эффективность ролевой игры напрямую зависит от тщательности подготовки и четкой структуры. Методику можно разделить на три ключевых этапа.

1. Подготовительный этап

Цель: снятие языковых и содержательных затруднений, обеспечение смысловой основы для игры.

Выбор и адаптация сценария. Сценарии должны отражать реальные профессиональные контексты:

- Пресс-конференция после победы/поражения. Фокус на благодарности команде, анализе игры (с акцентом на тактических решениях), ответах на провокационные вопросы.
- Интервью с тренером перед важным матчем/соревнованием. Обсуждение подготовки команды, тактических планов, оценка сил соперника.
- Краткое интервью «в смешанной зоне» (mixed zone). Короткие, энергичные ответы для телевизионного эфира.
- Введение и отработка лексико-грамматического минимума. Создается глоссарий: спортивная терминология, клише для интервью (e.g., «I’d like to give credit to my teammates…», «We stick to our game plan…», «It was a tough match, but…»), фразы для управления беседой (e.g., «That’s a good question, however…»).
- Распределение ролей и инструктаж. Каждый участник получает четкую роль (спортсмен, тренер, агрессивный журналист, дружелюбный блогер, модератор) и «скрытую задачу» (например, для журналиста – получить сенсационный комментарий, для спортсмена – уклониться от обсуждения конфликта в команде).

2. Этап проведения игры

Цель: непосредственная реализация коммуникативного акта в условиях, имитирующих реальность.

- Организация пространства: Расстановка столов для пресс-конференции, использование имитации микрофонов, камеры (можно использовать смартфон).
- Роль преподавателя/тренера: Выступает в роли фасилитатора и наблюдателя. Минимально вмешивается в ход игры, но фиксирует типичные ошибки (языковые и коммуникативные) для последующего обсуждения.
- Хронометраж: Игра имеет четкие временные рамки (например, 10-минутная пресс-конференция, 5-минутное интервью), что добавляет динамики и реализма.

3. Рефлексивно-оценочный этап

Цель: анализ и закрепление опыта, превращение имплицитных знаний в эксплицитные.

- Обратная связь (Feedback). Проводится в доброжелательной форме. Сначала участники делятся эмоциями и впечатлениями («Как вы себя чувствовали в роли?»). Затем анализируется содержание: достигли ли участники своих коммуникативных целей?
- Языковой и коммуникативный разбор. Преподаватель обсуждает зафиксированные ошибки, предлагает более удачные формулировки. Особое внимание уделяется невербальным аспектам: позе, зрительному контакту, уверенному тону.
- Критерии оценки. Смещение фокуса с грамматической точности на коммуникативную эффективность:

- Успешность выполнения коммуникативной задачи.
- Беглость речи и уверенность.
- Использование профессиональной лексики и речевых клише.
- Невербальная коммуникация и самопрезентация.

Заключение

Таким образом, ролевые игры на английском языке представляют собой высокоэффективный методический инструмент, органично встраивающийся в систему подготовки современного спортсмена. Они позволяют выйти за рамки традиционного «академического» изучения языка, создавая интегрированную среду для развития профессионально-ориентированной коммуникативной компетенции.

Внедрение подобных коммуникативных тренингов в учебно-тренировочный процесс спортивных вузов и училищ олимпийского резерва видится необходимым шагом для комплексной подготовки конкурентоспособных спортсменов, готовых к вызовам глобального спортивного сообщества.

Список литературы

1. Щукин, А.Н. Обучение иностранным языкам: Теория и практика: Учебное пособие для преподавателей и студентов / А.Н. Щукин. – М.: Филоматис, 2004. – 416 с.

2. Дубинина, Г.А. Формирование иноязычной профессиональной коммуникативной компетенции у студентов спортивных вузов: дис. ... канд. пед. наук / Г.А. Дубинина. – М., 2013. – 198 с.

3. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2016. – 352 с. – (Серия «Мастера психологии»).

4. Burns, A. Doing Action Research in English Language Teaching: A Guide for Practitioners / A. Burns. – N.Y.: Routledge, 2010. – 196 p.

5. Weinberg, R.S., Gould, D. Foundations of Sport and Exercise Psychology / R.S. Weinberg, D. Gould. – 7th ed. – Champaign, IL: Human Kinetics, 2018. – 672 p.

6. Журнал «Теория и практика физической культуры» – М., 2020-2023.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ 16-18 ЛЕТ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Рассадина М.А.
Студентка 4 курса, группы 43-09
Преподаватели
Томилов В.В., Томилова Ю.А.,
ГБПОУ МО «УОР №2», г. Звенигород

Аннотация. В статье рассматриваются особенности совершенствования физической подготовки баскетболистов 16–18 лет на этапе спортивного совершенствования. Проанализированы современные подходы к развитию скоростно-силовых качеств, выносливости и координационных способностей. Представлены результаты экспериментальной работы, подтверждающие эффективность предложенной методики тренировочного процесса.

Ключевые слова: баскетбол, физическая подготовка, спортивное совершенствование, выносливость, скоростно-силовые качества, тренировка, координация.

Современный баскетбол характеризуется высокой интенсивностью игровых действий, требующих от спортсменов развитых физических качеств, высокой

скорости принятия решений и устойчивости к нагрузкам. Особенно важным является этап спортивного совершенствования (16–18 лет), на котором происходит переход от базовой подготовки к специализированной и соревновательной деятельности [1; 2; 3].

Недостаточный уровень физической подготовленности снижает эффективность игровых действий и ограничивает спортивный рост [5].

Цель исследования – совершенствование физической подготовки баскетболистов 16-18 лет.

Задачи:

1. Изучить особенности физической подготовки баскетболистов;
2. Определить ключевые физические качества;
3. Обосновать и внедрить тренировочную методику;
4. Оценить эффективность предложенной программы.

В процессе исследования особое внимание уделялось контролю уровня физической подготовленности спортсменов, что позволило объективно оценить эффективность предложенной методики. Контроль осуществлялся с использованием комплекса тестов, направленных на оценку физических качеств баскетболистов [4].

Экспериментальная работа проводилась на базе учебно-тренировочной группы баскетболистов в возрасте 16-18 лет. Тренировочный процесс включал специально подобранные упражнения, направленные на развитие:

- скоростно-силовых качеств;
- общей и специальной выносливости;
- координации движений;
- быстроты.

На этапе спортивного совершенствования нагрузка становится более специализированной и направленной на игровые действия.

В тренировочный процесс баскетболистов были включены:

- интервальные беговые упражнения;
- прыжковые комплексы;
- игровые задания высокой интенсивности;
- упражнения на координацию.

Методика направлена на моделирование игровых условий.

Занятия проводились 3-4 раза в неделю с постепенным увеличение интенсивности и объема нагрузки.

Контрольное тестирование проводилось дважды: на начальном этапе исследования и после завершения экспериментальной программы. Это позволило определить динамику развития физических качеств и оценить эффективность тренировочного воздействия.

Для оценки уровня физической подготовленности использовались следующие тесты:

- бег на 30 метров с высокого старта – для определения уровня быстроты;
- челночный бег 3×10 м – для оценки скоростно-силовых качеств и координации движений;
- прыжок в длину с места – для определения уровня взрывной силы нижних конечностей;
- вертикальный прыжок (высота прыжка вверх) – для оценки прыгучести, имеющей ключевое значение в баскетболе;
- бег на выносливость (12-минутный тест) – для оценки уровня общей выносливости.

Все тесты проводились в стандартных условиях спортивного зала с соблюдением единых требований к выполнению. Перед тестированием спортсмены выполняли обязательную разминку, включающую беговые упражнения, растяжку и специальные подготовительные движения.

Таблица 1

Динамика показателей физической подготовленности баскетболистов

Показатель	До	После	Прирост (%)
Бег 30 м (с)	4,5	4,2	6,7 %
Прыжок в длину с места (см)	2,2(x100)	2,35(x100)	6,8 %
Челночный бег 3×10 (с)	8,5	7,9	7,1 %
Выносливость (мин)	10	12	20,0 %
Прыжок вверх (см)	5,5(x10)	6,2(x10)	12,7 %

Анализ результатов показал положительную динамику всех исследуемых показателей. Наиболее значительный прирост наблюдается в развитии выносливости (20 %) и прыжковой способности (12,7 %), что напрямую влияет на эффективность игровых действий.

Улучшение скоростных показателей и координации свидетельствует о правильном подборе тренировочных средств.

Полученные данные подтверждают эффективность использования комплексного подхода, включающего игровые и специализированные упражнения.

Для наглядного представления результатов исследования данные были представлены в графической форме (Рисунок 1).

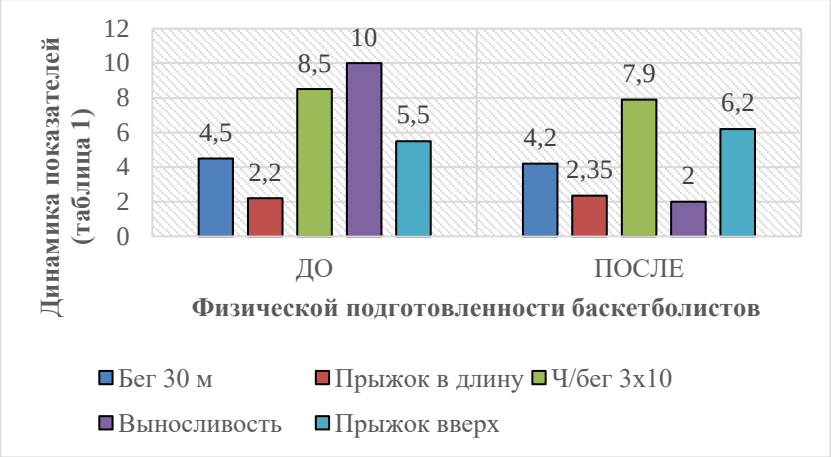


Рис. 1. Динамика физической подготовленности баскетболистов

График демонстрирует устойчивую положительную динамику всех показателей, что подтверждает эффективность предложенной методики тренировочного процесса.

Проведённое исследование показало, что совершенствование физической подготовки баскетболистов 16-18 лет на этапе спортивного совершенствования является важным условием повышения эффективности их игровой деятельности. Применение методики совершенствования физической подготовки, включающей комплекс упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств, выносливости и координации, способствует значительному улучшению физических показателей спортсменов.

Полученные результаты подтверждают целесообразность использования комплексного подхода в тренировочном процессе. Предложенная методика может быть рекомендована для практического применения в системе подготовки баскетболистов данной возрастной группы.

По результатам исследования можно сделать следующие общие выводы:

1. Физическая подготовка является ключевым фактором успешной игры в баскетбол.

2. На этапе спортивного совершенствования необходимо использовать специализированные методы тренировки.

3. Предложенная методика обеспечивает значительное улучшение физических качеств.

4. Наибольший эффект достигается при комплексном подходе к тренировочному процессу.

Список литературы

1. Беляева А.В. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры / А.В. Беляева, М.В. Савина. – М.: 2002. – 368 с.

2. Железняк Ю.Д. Волейбол в школе: Пособие для учителей / Ю.Д, Железняк, Л.Н. Слупский. – М.: Просвещение, 2009. – 128 с.

3. Железняк Ю.Д. Волейбол в школе. Методическое пособие по обучению игре / Ю.Д, Железняк, В.А. Кунянский, А.В. Сачин. – М.: 2005. – 38 с.

4. Ивойлов А.В. Волейбол: очерки по биомеханике и методике тренировки / А.В. Ивойлов. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 152 с.

5. Озолин Н.Г. Настольная игра тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2002. – 864 с.

ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОМОТОРНЫХ РЕАКЦИЙ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ В ВОЗРАСТЕ 11–12 ЛЕТ

Ржанов А.А.
ФГБОУ ВО «АнГТУ», АнГТУ, г.Ангарск

Аннотация. В статье представлен анализ современных исследований, посвященных изучению психомоторных реакций спортсменов 11–12 лет. Раскрываются возрастные особенности, методы диагностики и роль инновационных технологий в управлении развитием двигательных ответов.

Ключевые слова. психомоторные реакции, юные спортсмены, зрительно-моторная реакция, пластичность, фиджитал.

Введение.

Современная система подготовки юных спортсменов опирается на понимание закономерностей формирования психомоторных функций. В возрасте 11–12 лет отмечается повышенная чувствительность нервной системы к тренировочным воздействиям, что делает данный этап благоприятным для развития быстроты и точности двигательных реакций.

Анализ современных научных публикаций показывает, что характеристики сенсомоторного реагирования напрямую связаны со свойствами нервной системы, индивидуальными особенностями восприятия и уровнем подготовленности занимающихся [1; 2]. Особенно это актуально для игровых видов спорта, таких как волейбол, где спортсмены вынуждены принимать мгновенные решения в условиях дефицита времени, высокой скорости смены игровых ситуаций и необходимости одновременно оценивать большое количество визуальной информации. Установлено, что тип нервной системы, её уравновешенность, подвижность и сила

оказывают значительное влияние на скорость реакции и точность движений, что, в свою очередь, определяет успешность выполнения игровых действий. Таким образом, психомоторные качества становятся неотъемлемым компонентом подготовки юных спортсменов и оказывают существенное влияние на результаты соревновательной деятельности.

В последние годы внимание исследователей сосредоточено на поиске путей повышения вариативности и адаптивности действий спортсменов, то есть способности быстро и эффективно перестраивать двигательные программы в ответ на изменяющиеся условия матча. Особое значение при этом приобретает феномен двигательной пластичности, который обеспечивает гибкость моторных навыков, возможность использования альтернативных стратегий и адаптацию к непредвиденным обстоятельствам [3]. В практическом плане развитие пластичности позволяет спортсменам надежнее выполнять технические элементы, снижает количество ошибок в стрессовых ситуациях и способствует повышению устойчивости к психологическому давлению.

Дополняют традиционные подходы современные цифровые и фиджитал-технологии, которые открывают новые возможности для педагогического контроля, обратной связи и мониторинга показателей психомоторики в реальном времени [4]. Использование интерактивных платформ, сенсорных устройств и визуализированных данных позволяет тренеру оценивать эффективность упражнений, корректировать нагрузку, индивидуализировать программы и ускорять процесс освоения новых навыков. Эти технологии особенно эффективны в сочетании с классическими методами тренировки, так как создают комплексную среду, способствующую формированию устойчивых механизмов регуляции движений и повышению уровня адаптивности юных спортсменов.

Обзор литературы подтверждает устойчивую взаимосвязь психомоторных показателей с успешностью соревновательной деятельности. В частности, исследования демонстрируют, что возраст, тревожность, индивидуально-типологические особенности нервной системы и игровое амплуа оказывают значимое влияние на время реакции, точность и стабильность выполнения движений [1; 2]. Развитие пластичности рассматривается как фактор повышения надежности технических действий, ускорения адаптации к изменяющимся условиям и укрепления когнитивно-моторной гибкости спортсменов [3].

Обсуждение результатов необходимо вести через призму сенситивности рассматриваемого возраста. Период 11–12 лет характеризуется высокой пластичностью нервной системы, что обеспечивает максимальную обучаемость и способность к эффективному усвоению новых двигательных навыков. В этот период особенно результативно внедрение технологий оперативной обратной связи, цифрового сопровождения тренировочного процесса и интерактивных

педагогических решений [4]. Интеграция этих технологий с традиционными средствами подготовки позволяет не только ускорять освоение навыков, но и повышать управляемость тренировочного процесса, обеспечивать более точное планирование нагрузок, а также формировать индивидуальные стратегии развития психомоторной готовности у каждого спортсмена.

Таким образом, сочетание классических методов тренировки с современными технологиями, направленными на развитие пластичности и вариативности движений, создаёт условия для комплексного развития психомоторных качеств и повышает эффективность подготовки юных волейболистов. Эти подходы обеспечивают системное улучшение координационных и сенсомоторных функций, создавая надежную основу для дальнейшего спортивного совершенствования.

Таблица 1.

Показатели психомоторных реакций у юных волейболистов 11–12 лет

Показатель	Среднее значение
Простая зрительно-моторная реакция, мс	247
Реакция выбора, мс	412
Реакция на движущийся объект, мс	318
Теппинг-тест, кол-во за 30 с	162

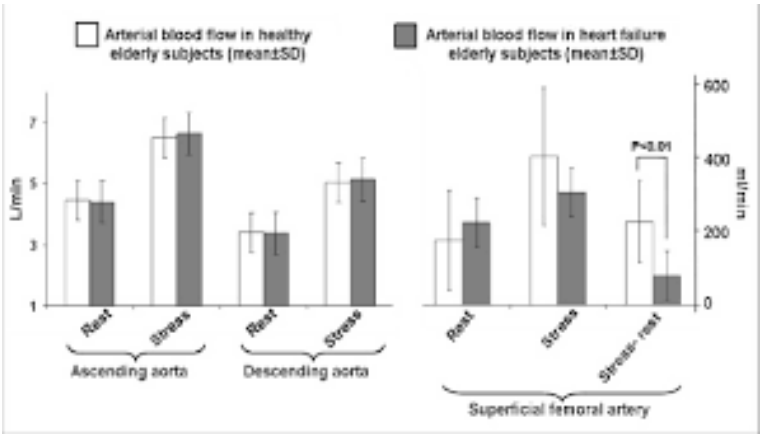


Рис. 1. Соотношение показателей психомоторных реакций у спортсменов 11–12 лет

Заключение.

Период 11–12 лет является значимым этапом становления психомоторной сферы спортсмена. Применение средств, направленных на развитие пластичности и

использование фиджитал-решений, способствует совершенствованию механизмов регуляции движений и повышению качества игровой деятельности [3; 4].

Перспективы дальнейших исследований видятся в разработке дифференцированных моделей подготовки и создании индивидуальных траекторий психомоторного совершенствования.

Список литературы

1. Туревский И. М., Петрушина Г. А., Серёгина О. Б., Тарасенко Л. В., Фролов А. Ю. Структура психомоторики подростков с позиций корреляционного и факторного анализов // Теория и практика физической культуры. — 2013. — № 12. — С. 38–42.
2. Wilczyńska D.M., Abrahamsen F., Popławska A., Aschenbrenner P., Dornowski M. Level of anxiety and results of psychomotor tests in young soccer players of different performance levels // Biology of Sport. — 2022. — Vol. 39, № 3. — P. 571–577.
3. Ржанов А. А. Пластичность и её функции в волейболе // Современные технологии и научно-технический прогресс. — 2025. — № 1. — С. 386–387. — DOI:10.36629/2686-9896-2025-1-386-387.
4. Ржанов А. А. Фиджит волейбол и его перспективы // Современные технологии и научно-технический прогресс. — 2025. — № 1. — С. 394–395. — DOI:10.36629/2686-9896-2025-1-394-395.

ВЛИЯНИЯ БИОРИТМОВ НА СПОРТИВНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ

Семёнова О.О.
Соколова А.О.
ГБПОУ РО «РОУОР», г. Ростов-на-Дону

Аннотация: В данной работе рассматриваются биологические ритмы и их влияние на эффективность тренировок и соревнований. Особое внимание уделяется различиям в суточной динамике у спортсменов с разными хронотипами и важности правильного планирования тренировочного процесса с учетом индивидуальных биоритмов. Результаты исследования подчеркивают важность учета биоритмов для повышения спортивных результатов, снижения риска травм и оптимизации подготовки.

Ключевые слова: спорт, биоритмы, тренировки, выносливость, физическая подготовка.

Биологические ритмы представляют собой одно из фундаментальных свойств живой материи. Они охватывают широчайший диапазон периодов — от долей секунды (активность нейронов) до нескольких лет (популяционные циклы) [4].

Классификация биоритмов по уровню организации имеет значение для спорта. Выделяют ритмы клеточные, органные, системные и организменные. Например, суточные колебания концентрации тестостерона (системный уровень) напрямую связаны с анаболическими процессами и проявлением силовых качеств. Понимание иерархии ритмов позволяет точнее воздействовать на нужные звенья физиологической регуляции с помощью тренировок и восстановительных мероприятий.

Влияние времени суток на физическую работоспособность опосредовано целым рядом физиологических механизмов. Центральную роль играет супрахиазматическое ядро гипоталамуса — главные биологические часы, которые синхронизируют периферические осцилляторы во всех органах и тканях. Сигналом для настройки служит прежде всего свет, но также режим питания, физическая активность и социальные контакты.

Одним из главных факторов, определяющих динамику работоспособности, является температура тела. Повышение температуры тела на 1°C ускоряет метаболические реакции, улучшает проводимость нервных импульсов и эластичность мышц, что ведёт к росту взрывной силы, скорости сокращений и выносливости. Поэтому большинство рекордов в циклических и скоростно-силовых видах спорта устанавливается именно в вечернее время [1].

Гормоны и физиологические функции подчиняются циркадному ритму. Уровень кортизола достигает пика утром, подготавливая организм к активности, но высокий уровень кортизола и низкая температура тела снижают силу. Тестостерон тоже повышается утром, но его влияние на работоспособность менее заметно, чем влияние температуры и нервно-мышечной координации. Вечером при умеренном уровне кортизола и достаточном уровне тестостерона создаются наилучшие условия для силовых тренировок. Нервно-мышечная координация и реакция лучше всего проявляются вечером, что важно для единоборств и автоспорта, а гибкость и подвижность — утром, в подходящее время для растяжки и йоги. У спортсменов разных видов спорта сила и выносливость проявляются по-разному, и это нужно учитывать при планировании тренировок.

В зависимости от индивидуальных различий в суточной активности выделяют три хронотипа: «жаворонки» (утренние), «совы» (вечерние) и «голуби» (промежуточные). «Жаворонки» активны утром, а вечером их работоспособность падает; «совы», наоборот, лучше всего чувствуют себя вечером и ночью; «голуби» — адаптивный тип. Спортсменам важно учитывать свой хронотип: тренировки в неподходящее время снижают эффективность и повышают риск травм, в то время

как совмещение тренировок с пиком активности повышает результат и переносимость нагрузки. [3].

Кроме того, хронотип влияет на переносимость смены часовых поясов. «Жаворонки» легче адаптируются к перелётам на восток (где приходится раньше ложиться и раньше вставать), а «совы» — к перелётам на запад (где день удлиняется). Это важный аспект подготовки к соревнованиям в другой часовой зоне, который позволяет минимизировать десинхроноз и сохранить форму к старту [2].

Методика исследования. Участникам была предложена анонимная анкета, содержащая 7 вопросов, касающихся их знаний о биоритмах, самооценки хронотипа, а также реального поведения при планировании тренировок. Результаты обрабатывались с подсчётом процентных долей ответов.

Работа проводилась на базе ГБПОУ РО «РОУОР» в 2025 г. В исследовании приняли участие 20 студентов- девушек. Возраст девушек составил 15-16 лет. Тестирование проводилось в утреннее время в период с 10.00 до 12.00.

В комплекс тестов были включены: тест Хорна-Остберга (на определение хронотипа в модификации проф. С.И. Степановой), тест «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» (один из показателей силовых способностей), тест «Бег на месте с высоким подниманием бедра за 15 секунд» (один из показателей быстроты), тест Купера (один из показателей выносливости), самооценка уровня физической подготовленности и физических качеств (по 10-балльной шкале). После тестирования группировка и статистическая обработка данных осуществлялась посредством программы

Результаты исследования и их обсуждение. В ходе исследования было установлено, что в структуре хронотипов студентов четко выраженный «утренний» тип («жаворонок») занимал 24 %, слабо выраженный «утренний» – 14, аритмичный тип биологического (циркадного) ритма 27 %, слабо выраженный «вечерний» тип 13 %, четко выраженный «вечерний» тип («сова») 27 % соответственно.

В дальнейшем показатели физической подготовленности сравнивались между представителями только трех хронотипов («жаворонки», аритмичный тип и «совы»), как представителями наиболее выраженных особенностей биологических (суточных) ритмов. Обобщенные данные представлены в табл.

Таблица 1

Показатели физической подготовленности студентов с различным хронотипом, M±m

Показатели (тесты)	Хронотип		
	«Жаворонки» (1-я группа)	«Голуби» (2-я группа)	«Совы» (3-я группа)

Силовые способности (сгибание и разгибание рук в упоре лежа), кол-во раз	13,76±0,54	12,61±0,45	12,79±0,40
Быстрота (бег на месте с высоким подниманием бедра за 15 с), кол-во циклов	39,39±1,12	43,87±0,52*	40,88±0,66
Выносливость (тест Купера), мин	3,96±0,43	4,19±0,59	3,92±0,23

Примечание: М – среднее арифметическое значение, m – средняя ошибка среднего арифметического, Р – достоверность различий (– различия между 2-й группой и 1-й и 3-й группами статистически достоверны (P≤0,05), ** – различия между 1-й и 3-й группами статистически значимы (P≤0,05).*

В табл. 1 представлены результаты анкетирования студентов по самооценке (субъективному мнению) своих физических качеств и уровня физической подготовленности. Как видно из данных, представленных в табл. 2, наиболее высоко оценивали свои физические кондиции представители четко выраженного «утреннего» типа.

Таблица 2

Самооценка студентами физической подготовленности, M±m

Показатели, баллы	Хронотип		
	«Жаворонки» (1-я группа)	«Голуби» (2-я группа)	«Совы» (3-я группа)
Силовые способности	7,07±0,13* **	6,45±0,09	6,53±0,09
Быстрота	6,92±0,12* **	6,48±0,09	6,55±0,09
Выносливость	7,32±0,14* **	6,77±0,09	6,72±0,09
Ловкость	7,25±0,13*	6,82±0,08	6,90±0,10
Самооценка уровня физической подготовленности	7,35±0,12* **	6,84±0,08	6,94±0,09

Примечание: М – среднее арифметическое значение, m – средняя ошибка среднего арифметического, Р – достоверность различий (– различия между 1-й и 2-й группами статистически достоверны (P≤0,05), ** – различия между 1-й и 3-й группами статистически значимы (P≤0,05)).*

Результаты исследования подтверждают и расширяют имеющиеся сведения по хронобиологии и об особенностях овладения ценностями физической культуры. Дальнейшая работа с учетом имеющейся базы результатов комплексного обследования пяти тысяч обучаемых будет осуществляться на стыке медицинской, биологической и педагогической отраслей науки с целью разработки системы мероприятий по оптимизации двигательной активности и различных трудовых процессов в современных условиях.

Список литературы

1. Вернер В. В., Корягина Ю. В., Спортивная хронобиология. Омск: СибГАФК, 2002.-54 с.
2. Витошевич Б. Циркадные часы и спортивные достижения человека // Косовска-Митровица, Сербия - Публикации по естественным наукам. 2017. т. 7. № 1. С. 1-7. (на английском языке)
3. Зубанов В. П. Циркадные ритмы физиологических функций при адаптации к мышечной деятельности: автореф. дис. канд. биолог. наук. Тарту, 1982. 24 с.
4. Матвеева П.А., Колесникова Н.В. Биологические ритмы и спортивная деятельность // Наука-2020. 2020. № 9(45). С. 68–73.
5. Степанова С.А., Смирнова О.Е., Блажевич Л.Е. Оценка работоспособности студентов по их индивидуальному суточному хронотипу // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 97–9. С. 147–152.

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ САМБИСТОВ 10-11 ЛЕТ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СИБИРСКОГО БОРДА

Сергеева М. Р.
Научный руководитель:
Хмелёва Е. П., преподаватель
ГБПОУ КО УОР
имени заслуженного
мастера спорта России
А.А. Шумилина», Калининград

Аннотация. Одним из инновационных средств развития координационных способностей является сибирский борд. Его использование представляется высокоперспективным, так как оно напрямую связано с развитием чувства равновесия, координации и управления телом в неустойчивом положении – качеств, непосредственно востребованных в самбо.

Ключевые слова. Сибирский борд, самбо, координация.

Самбо, как сложно-координационный вид спорта, предъявляет исключительно высокие требования к уровню развития физических качеств спортсменов, среди которых особое место занимают координационные способности. Именно они лежат в основе эффективного освоения технико-тактического арсенала, обеспечения рациональности и вариативности движений в условиях постоянно меняющейся ситуации поединка. Этап начальной спортивной подготовки у детей 10-11 лет является фундаментальным в процессе многолетнего становления мастерства [4].

В этом возрасте наблюдается сенситивный период для развития координации, что создает благоприятные физиологические предпосылки для целенаправленного педагогического воздействия [6]. Однако традиционная система подготовки юных самбистов зачастую сталкивается с рядом проблем. Тренеры нередко отмечают, что стандартные, повторяющиеся из тренировки в тренировку упражнения на ловкость и равновесие быстро теряют новизну для детей. Решению данной проблемы может способствовать внедрение в тренировочный процесс специализированного оборудования, которое позволяет разнообразить нагрузку, повысить эмоциональный фон занятий и целенаправленно воздействовать на ключевые компоненты координации.

Проблема исследования заключается в поиске и научном обосновании эффективных методик развития координационных способностей у самбистов 10-11 лет на этапе начальной подготовки, позволяющих преодолеть монотонность традиционных средств за счет включения в процесс тренировки специализированных тренажеров.

Гипотеза: предполагается, что координационные способности самбистов 10-11 лет возрастут при использовании разработанных комплексов упражнений.

Задачи исследования:

1. Установить современное состояние проблемы по теме исследования.
2. Разработать и применить комплексы упражнений, направленные на развитие координационных способностей самбистов 10-11 лет с использованием сибирского борда.
3. Обобщить полученные данные и сделать выводы.

В работе использовались метод анализа научно-методической литературы, педагогический эксперимент и математическая обработка данных.

Организация исследования проходила на базе государственного бюджетного учреждения дополнительного образования Калининградской области «Спортивная школа по дзюдо и самбо» по адресу: г. Калининград, ул. Дюнная, д. 18.

В эксперименте приняли участие две группы возрастной категории 10-11 лет: экспериментальная и контрольная, по 8 спортсменов в каждой, которые находились на тренировочном этапе подготовки.

Результаты исследования. В ходе педагогического эксперимента проводилось сравнение развития координации спортсменок обеих групп, которое включает в себя 2 контрольных испытания «Поза Ромберга (усложнённый вариант) (сек)» и «Челночный бег 3 раза по 10 м (сек)».

Данные тесты были рекомендованы федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Самбо» и научно-методической литературой.

С учетом результатов тестирования спортсмены были разделены на равнозначные группы по физической подготовленности, контрольную и экспериментальную.

Изучив научно-методическую литературу, мы выявили значительное количество тренировочных упражнений, активно применяемых в процессе подготовки молодых борцов-самбистов. С учётом возрастных особенностей испытуемых нами были разработаны специальные комплексы упражнений, направленные на развитие координации движений, с использованием уникального оборудования - сибирского борда, комплексы упражнений представлены в таблице 1 и 2.

Таблица 1

Комплекс упражнений № 1, направленный на развитие координационных способностей самбистов 10-11 лет на этапе начальной подготовки с использованием сибирского борда

№	Содержание	Дозировка	ОМУ
1.	Положение борда лодочка «Присед»	30 сек	Стоим внутри борда. Ноги на ширине плеч. Приседания до угла 90 градусов, руки выпрямлены перед собой, пятки не отрываются от борда. Темп умеренный.
2.	Положение борда лодочка «Маятник»	30 сек	Стоим внутри борда ноги широко, раскачиваемся на прямых ногах. Руки перед собой, выполняют имитацию смены захватов. Темп умеренный.
3.	Положение борда лодочка «Цапля»	30 сек	Стоим внутри борда, ноги широко, руки выпрямлены и разведены в стороны, раскачиваемся, зафиксироваться на одной выпрямленной ноге, вторая поднята, после - поменять. Темп умеренный.
4.	Положение борда лодочка «Цапля с разворотом»	30 сек	Тоже самое, что п.3, балансирование на одной выпрямленной ноге, руки выпрямлены и разведены в стороны, скручивание корпуса, возвращение в ИП. Темп умеренный.
5.	Положение борда лодочка «Ласточка»	30 сек	Тоже самое, что п.3, балансирование на одной ноге, наклон корпуса вперед и отведение другой ноги назад до параллели с полом, руки выпрямлены и разведены в стороны. Темп умеренный.
	Итого:	3 мин 10 с	

Таблица 2

Комплекс упражнений № 2, направленный на развитие координационных способностей самбистов 10-11 лет на этапе начальной подготовки с использованием сибирского борда и малого мяча

№	Содержание	Дозировка	ОМУ
1.	Положение борда лодочка, с малым мячом	30 сек	Стоим внутри борда лицом. Раскачиваемся из стороны в сторону, передаем малый мяч над головой из руки в руку. Темп умеренный.
2.	Положение борда лодочка, с малым мячом	30 сек	Тоже самое, что п.1. Раскачиваемся и передаем мяч вокруг корпуса из руки в руку. Темп умеренный.
3.	Положение борда лодочка, с малым мячом	30 сек	Тоже самое, что п.1. Раскачиваемся и передаем мяч вокруг ног из руки в руку. Темп умеренный.
4.	Положение борда лодочка, с малым мячом	30 сек	Стоим внутри борда, ноги широко. Руки с малым мячом выпрямлены над головой, выполняем раскачивания вперед-назад, добавляем поочередный подъем колен. Темп умеренный.
5.	Положение борда лодочка, с малым мячом	30 сек	Стоим внутри борда, ноги широко. Выполняем перекаты с ноги на ногу, одновременно перекладывая малый мяч из руки в руку. Темп умеренный.
	Итого	3мин 10 с	

Комплекс упражнений был включен в 2 занятия недельного микроцикла, в начале основной части занятия. Каждый из комплексов проводился в течении одной недели. После завершения месячного мезоцикла комплексы повторялись на протяжении 8 месяцев.

Каждый комплекс упражнений занимает 3 минуты 10 секунд, интервал отдыха между подходами составляет 2 минуты, время перехода к следующему упражнению в комплексе – 10 сек. Каждый комплекс выполняется по два подхода.

Отличительной особенностью данного комплекса для развития координационных способностей является использование инновационного оборудования, такого как сибирский борд. Выполнение упражнений приближено к борцовским техническим действиям, что помогает использовать координацию в передвижении борцов-самбистов на ковре, а также способствует стабилизации тела при выполнении бросков.

Для определения эффективности разработанных комплексов упражнений, направленных на развитие координационных способностей самбистов 10-11 лет, было проведено тестирование спортсменов. Данные исследования представлены в таблице 3.

Таблица №3

Сравнительные результаты первичного и промежуточного исследования развития скоростно-силовых способностей легкоатлетов 12-13 лет, специализирующихся в беге на короткие дистанции контрольной и экспериментальной групп.

Группы		Тесты	
		Поза Ромберга (сек)	Челночный бег 3х10 м (сек)
ЭГ	первичное	14,9	9,6
	промежуточное	16,5	9
	прирост	1,6	-0,6
КГ	первичное	14,2	9,9
	промежуточное	14,5	9,5
	прирост	0,3	-0,4

При сравнении результатов в контрольной группе до эксперимента и промежуточного исследования наблюдается прирост по параметру «Поза Ромберга» (сек) – 0,3 сек, в экспериментальной группе по данному параметру прирост 1,6сек.

Так же при сравнении результатов в контрольной группе до эксперимента и промежуточного исследования наблюдается незначительный прирост по параметру «Челночный бег» (сек) – (-0,4сек), в экспериментальной группе по данному параметру прирост (-0,6сек).

Из вышеизложенного можно заключить, что предлагаемые нами комплексы упражнений, направленные на развитие координационных способностей самбистов 10-11 лет на этапе начальной подготовки с использованием сибирского борда, позволяет более существенно повысить развитие координационных способностей единоборцев.

Заключение. Таким образом, исследование развития направленных на развитие координационных способностей самбистов 10-11 лет на этапе начальной подготовки с использованием сибирского борда в экспериментальной группе после внедрения разработанных нами комплексов упражнений, имеют более значительные различия с контрольной группой, чем во время первичного исследования, до внедрения комплекса.

В настоящее время апробация представленных комплексов продолжается, проведение итогового тестирования запланировано на май 2026 года.

Список литературы
1. Еганов, А.В. Методика подготовки самбистов / А.В. Еганов, Д.А. Пакетин. – М.: Спорт, 2021. – 256 с.

2. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. - М.: Советский спорт, 2022. - 200 с
3. Иванюженков Б.В. Координационные способности борца / Б.В. Иванюженков, В.В. Нелюбин // Проблемы физкультурно-спортивной деятельности и подготовки физкультурных кадров. - СПб, 2021. - Вып. 6. - С. 55-107.
4. Письменский, И. А. Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная борьба: учебное пособие для среднего профессионального образования / И. А. Письменский. - Москва: Издательство Юрайт, 2021. - 264 2с.

ИГРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА: ПРОЕКТ «НЕЙРОИГРОТЕКА»

Сергияков С.В.
студент 4 курса отделения физической культуры,
Щетинина Е. В. преподаватель,
Карелина В. В. старший методист,
КГА ПОУ «ККОР», г. Красноярск

Аннотация: Проект «Нейроигротека» был разработан специально для учащихся начальной школы, как инструмент комплексного подхода к физическому и интеллектуальному развитию школьников.

В рамках проекта ученики приняли участие в проведении нейроигр на физкультминутках; изготовили новое физкультурное оборудование из подручных

материалов совместно с родителями; разучили нейроигры для самостоятельного использования.

Ключевые слова: проект, этапы проекта, нейроигротека, мастер-класс, нейроквест.

Психологи и педагоги отмечают ухудшение у современных детей способностей в создании ассоциативных связей, сокращении кругозора, трудности в абстрактном мышлении и концентрации внимания. Данные когнитивные функции являются неотъемлемыми в процессе обучения в школе. Социологи отмечают, что одной из причин является сниженная физическая активность вследствие увлечения детей гаджетами и большим объемом информации, получаемым без усилий, следовательно, снижается выработка нейронных связей.

В процессе прохождения производственной практики в общеобразовательной школе мы сталкиваемся с тем, что дети на уроках физической культуры выполняют упражнения преимущественно ведущей частью тела: правой или левой, а это означает, что полушария головного мозга у детей развиты неравномерно и слабо взаимодействуют друг с другом.

Всё вышесказанное противоречит главной цели физического воспитания – гармоничному развитию личности ребёнка. Проблема в том, что на сегодняшний день отсутствует комплексный подход к физическому и интеллектуальному развитию школьников, при этом каждый год объем информации увеличивается на 30%. Из-за вольного и невольного усвоения огромного объема информации повышается уровень когнитивной нагрузки, приводящий к снижению когнитивных функций и, как следствие, качеству успеваемости.

Нас заинтересовало каким образом можно синхронизировать работу двух полушарий головного мозга, что приведет к гармонизации в развитии физических и психических качеств ребенка, позволит распределить когнитивную перегрузку с одного полушария мозга на оба?

Выход из проблемной ситуации мы нашли в использовании нейроигр.

Они были разработаны учёными-психологами в 90-е годы XX века как гимнастика мозга, направленная на естественное развитие человека и активизацию природных механизмов работы мозга через движения, а у детей через игру.

Использование нейроигр доступно, не требует излишних материальных затрат и внедрение их возможно в любой общеобразовательной школе, где есть творческие и активные педагоги.

Цель данного проекта заключалась во внедрении нейроигр в образовательный процесс учащихся младших классов для гармонизации их физического и интеллектуального развития.

Разработанный нами проект имеет ряд практических преимуществ: он прост в реализации; не требует дополнительных материальных затрат; универсален в

использовании как на уроках физической культуры, так и во время физкультминуток на других дисциплинах, а также на переменах и в группе продлённого дня.

Проект был реализован с сентября 2024 года по май 2025 года, в три этапа: подготовительный, основной и заключительный.

На подготовительном этапе состоялись консультации с нейропсихологом, беседы с учителями, по результату которых была сформирована инициативная группа.Так же нами была разработана картотека нейроигр, в которую вошли игры для межполушарных связей, развития правого и левого полушария учащихся 1-4 классов; изготовлено новое физкультурное оборудование с привлечением детей и родителей: коврики с цветными фигурами, полотно с отверстиями, «след» с шариками, и др.

Основной этап проекта реализовывался на уроках физической культуры и физкультминутках, где проводились нейроигры разной направленности. При этом, мы активно задействовали физоргов из числа учеников 1-4 классов, учителей.

На заключительном этапе нами был организован и проведён «Нейроквест» для учеников 1-4 классов. В процессе прохождения заданий квеста дети выполняли двигательные задачи, демонстрировали гармоничность при выполнении действий левой и правой рукой.

А также мы провели мастер-класс для студентов и педагогов, презентовав им картотеку нейроигр, созданное оборудование, сценарии для реализации данного проекта в других школах.

Продуктом разработанного нами проекта стали: картотека нейроигр, новое физкультурное оборудование, мастер-класс.

В ходе реализации проекта обучающиеся разучили нейроигры; получили навык самостоятельного проведения нейроигр на физкультминутках; изготовили совместно с родителями новое физкультурное оборудование из подручных материалов. Учителя получили возможность познакомиться с научно-методической литературой по нейропсихологии; разработали картотеку нейроигр; участвовали в изготовлении нового физкультурного оборудования из подручных материалов; попробовали применить нейроигры на уроках физической культуры и физкультминутках.

Реализованный проект «Нейроигротека» доказал свою эффективность как доступный и универсальный инструмент комплексного подхода к физическому и интеллектуальному развитию младших школьников. Результатом внедрения стало не только освоение учащимися навыков самостоятельного использования нейроигр для синхронизации работы полушарий, но и повышение профессиональных компетенций учителей в области нейропсихологии. Простота реализации, отсутствие значительных материальных затрат и возможность интеграции в различные элементы образовательного процесса (уроки физкультуры,

физкультминутки, группу продленного дня) подтверждают высокий практический потенциал проекта для тиражирования в других образовательных учреждениях.

Список литературы

1. Деннисон П. Гимнастика мозга. Книга для учителей и родителей/ П. Деннисон. – СПБ. – Санкт-Петербург: Весь, 2020. – 320 с.
2. Касымова Д.А. Гимнастика для мозга – ключ к развитию способностей ребенка // Педагогическая наука и педагогическое образование в классическом университете. Международная научно-практическая конференция. Уфа, 2020, 275 с.
3. Визель Т.Г. Основы нейропсихологии. Теория и практика - М., 2021.- 544 с
4. Марычева О. И., Габараева К. А. Гимнастика для ума. Сборник упражнений для активизации умственной деятельности/ под ред. Рябовой О.А. – Карпогоры, 2020.
5. Педяш Н. Что такое нейрогимнастика и зачем она нужна. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.b17.ru/article/117813/

ПОДГОТОВКА СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

Ткаченко Я.В.,
Шуткин С.Н.
ФГБОУ ВО «ВГАС», г. Воронеж

Аннотация: В статье рассматриваются проблемы подготовки спортивного резерва в современных условиях. Изучается специализированное пространство в системе физической культуры и спорта занимает программно-методическое обеспечение, поскольку собственно рациональное планирование спортивной подготовки, установление оптимального соответствия параметров тренировочной и соревновательной нагрузок, а также содержание программ физической, технической, тактической и психологической подготовки гарантирует становление спортивной формой. Выпадение одного из звеньев данной цепи осуществляет ход спортивной подготовки неуправляемым.

Ключевые слова: спортивный резерв, здоровье, двигательная активность, тренировочный процесс.

Реализация действенного управления тренировочным процессом поддерживается при соблюдении строя условий, в том числе исполнении систематичного разбора параметров подготовленности, дозволяющей гарантировать тренерский персонал достаточными предоставленными в движение всей спортивной карьеры. В настоящее время всемирные спортивные державы напряженно переходят

к формированию научно-технической основы вырабатывания физической культуры и спорта, основанной для употребления новейших достижений в области концепции и практики спортивной тренировки с употреблением научно-методических концепций спортивной психологии и медицины, биомеханики и биоэнергетических технологий, управления спортивной формой.

Наличие в организации, исполняющей спортивную подготовку, достаточного программно-методического комплекса не только разрешает согласоваться условиям федеральных стереотипов спортивной подготовки по видам спорта, однако и, прежде всего, помогает тренерскому и управленческому составам плодотворно реализовывать снижение и регулирование тренировочным процессом [2].

В масштабах вырабатывания отечественной физической культуры и спорта Министерством спорта России за прошедшие годы были проведены значительные по объему мероприятия, сосредоточенные на создание достаточного программно-методического обеспечения подготовки в спорте высших достижений и спортивного резерва, вводящей в себя создание необходимых соглашений для рационального планирования тренировочного и соревновательного процессов. Ратифицированные программно-нормативные документы, в том числе Концепция по подготовке спортивного резерва в России до 2025 года, «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2025 года», создают нужную базу улучшения программно-методического снабжения [1].

Последующий прогресс программно-методического обеспечения спортивной подготовки непосредственно соединено с комплексом вписываемых законов, нормативных актов, директив и распоряжений, призванных реализовать основную задачу – специализировать конкурентоспособных на всемирной спортивной арене сборных по олимпийским и не олимпийским видам спорта [3].

При определении критериев к заполнению программно-методического обеспечения спортивной подготовки подобает выработать акцент на соблюдении требований федеральных стереотипов спортивной подготовки по виду спорта и построенных на их базе стандартных программ по спортивной подготовке.

Это позволит оптимизировать планирование долголетнего тренировочного процесса, предназначить численные и высококачественные параметры нагрузки, специфицировать критерии к уровню спортивной формы на каждом этапе.

Понимание тренерским и административным составами данной структуры и уместное возобновление программного материала снабжают необходимую для увеличения результативности коррекцию тренировочных планов, благодаря чему спортсмен в определенной спортивной дисциплине будет горазд абсолютно реализовать свои потенциальные возможности.

Ввиду того, что спортивную подготовку следует анализировать как многофакторный процесс, заключающийся из четырех ключевых этапов:

постановка цели, установление прогноза, составление программы, ее реализация [6], программно-методическое обеспечение обязано в полной мере разрешать реализовывать данные аспекты.

Среди основных компонентов современного программно-методического обеспечения спортивной подготовки стоит отметить [1]:

- сформированные на основе объективных академических данных требования к планированию тренировочного хода на всех фазах спортивной подготовки, систематизация и рациональное распределение средств и методов;

- наличие доступных конфигураций для ведения учета и анализа производимой тренировочной и соревновательной нагрузок;

- соблюдение указанных в федеральных стандартах спортивной подготовки условий для выполнения целевых задач на каждом этапе;

- наличие разнообразных вариантов осуществления процесса подготовки с учетом особенности данного вида спорта, имеющейся материально-технической составляющей;

- разработка и внедрение в тренировочный процесс актуальных стандартных программ спортивной подготовки и построенных на их базе рабочих программ;

- формирование методических рекомендаций и пособий для тренерского и управленческого персоналов, раздельных специалистов, отображающих прогрессивные тенденции развития спорта высших достижений и детско-юношеского спорта.

В настоящее время обширное использование в спортивной практике получили всевозможные электронные и дистанционные формы планирования и ведения контроля тренировочной и соревновательной нагрузок, ради эффективного их использования требуется наличие определенных инструкций и методических разработок [2]:

- соответствие программно-методического материала требованиям, указанным в воздействующих нормативно-правовых документах, в частности в разделе антидопингового обеспечения и выполнения требований по обеспечению безопасности и здоровья занимающихся;

- материалы для повышения квалификации тренерского состава.

Программно-методического обеспечение, как уже указывалось выше, представляется поддержкой тренерскому составу в проведении хода подготовки. Наличие программного материала, построенного с учетом всех условий к конкретному этапу спортивной подготовки, содействует больше высококачественному проведению тренировочного процесса как у тренеров, недавно начавших трудовую деятельность, так и у специалистов, давным-давно находящихся в спортивной отрасли.

Стандартизация критериев к содержанию и параметрам объема и интенсивности нагрузки в тренировочных графиках всех этапов, сформулированная в типовых программах спортивной подготовки, содействует оптимизации тренировочного процесса.

Вывод: разработка организациями, исполняющими спортивную подготовку, актуальной и полной нормативной и методичной документации по планированию, материально-техническому и научно-методическому обеспечению, в рамках концентрированного государственного регулирования всей отечественной системы спорта, позволит укрепить положение России на мировой спортивной арене.

Список литературы

1. Матвеев, Л.П. Теория спорта: монография / Л.П. Матвеев. – М.: Советский спорт, 2022. – 514 с.
2. Никитушкин, В.Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта / В.Г. Никитушкин. – М.: Советский спорт, 2013. – 280 с.
3. Чесноков, Н.Н. Формирование профессиональных компетенций специалиста в области физической культуры и спорта / Н.Н. Чесноков, А.П. Морозов, П.А. Таланцев // Известия Тульского ГУ. Физическая культура. Спорт. – 2018. – Вып. 3. – С. 82-87.

СРАВНЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ БОРЬБОЙ И ГИМНАСТИКОЙ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Студент ФГБУ ПОО «БГУОР, 4 курс
Фещенко А. Л.
Научный руководитель: Тихонова И.В.
ФГБУ ПОО "БГУОР"г. Брянск

Аннотация: исследование вопросов физической подготовленности детей, занимающихся в группах начальной подготовки, является актуальной задачей, направленной на повышение эффективности тренировочного процесса, развитие спортивных способностей и укрепление здоровья молодых спортсменов.

Ключевые слова: спортивная гимнастика, спортивная борьба, показатели физической подготовленности, этап начальной подготовки.

Физическая подготовленность - это результат физической подготовки, достигнутый при выполнении двигательных действий, необходимых для освоения или выполнения профессиональной или спортивной деятельности [1].

Подготовленность отражает достигнутую работоспособность, сформированные двигательные умения и навыки, которые способствуют эффективности целевой деятельности.

Физическая подготовленность на этапе начальной подготовки в спортивной подготовке - это разностороннее развитие физических качеств, необходимых для занятий избранным видом спорта. На этом этапе закладывается основа для дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде спорта [2, 6].

Показатели физической подготовленности на этапе начальной подготовки оцениваются с помощью педагогических тестов - они характеризуют степень развития физических качеств. Перечень испытаний включает- как обязательные из федеральных стандартов по видам спорта, так и специально разработанные- с учётом специфики вида спорта [7, 8].

Тренерам разных видов спорта необходимо анализировать данные показатели, так как этап начальной подготовки это фундамент для дальнейшего развития спортсменов [2, 3].

Зачисление обучающихся на этап начальной подготовки в спортивной борьбе и в спортивной гимнастике у мальчиков осуществляется с 7 лет. Общей особенностью данного этапа в спортивной борьбе и в гимнастике является овладение двигательным арсеналом акробатических упражнений и формированием, а затем и повышением показателей общей физической подготовленности, направленной на развитие двигательных способностей ребенка [4, 5, 7, 8].

Цель исследования - сравнить показатели физической подготовленности детей, занимающихся спортивной борьбой и гимнастикой в группах начальной подготовки.

Исследование проводилось на базе ГАУ БО СШ «Дворец единоборств им. Артема Осипенко» и МБУ ДО СШОР по спортивной гимнастике в период с сентября 2025 г. по май 2026 г. В исследовании приняли участие 20 мальчиков 7-8 лет, 10 мальчиков, занимающихся в секции по спортивной гимнастике и 10 мальчиков, занимающихся в секции спортивной борьбы в группах начальной подготовки первого года обучения.

Объект исследования - учебно-тренировочный процесс детей, занимающихся спортивной борьбой и гимнастикой в группах начальной подготовки.

Предмет исследования - показатели физической подготовленности детей, занимающихся спортивной борьбой и гимнастикой в группах начальной

подготовки.

Гипотеза - предполагается, что показатели физической подготовленности детей, занимающихся спортивной борьбой и гимнастикой в группах начальной подготовки, будут иметь отличия.

В нашем исследовании мы использовали следующие тесты для определения показателей физической подготовленности мальчиков, занимающихся в секциях спортивной борьбы и спортивной гимнастике в группах первого года обучения:

- «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)»;
- «Бег 30 м (с)»;
- «Наклон вперед из положения стоя (см)»;
- «Сгибание разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)»;
- «Подъём ног к перекладине (кол-во раз)».

Тесты рекомендованы стандартами спортивной подготовки по видам спорта спортивная борьба и спортивная гимнастика [7, 8].

Таблица 1

Показатели физической подготовленности детей, занимающихся спортивной гимнастикой и спортивной борьбой, в начале исследования

Название теста	гимнасты	борцы
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	146,3	145,2
Бег 30 м, с	6,6	6,6
Наклон вперед из положения стоя, см	5	4
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, раз	8,9	9,6
Подъём ног к перекладине, раз	2,8	2,6

Оценивая полученные результаты в начале исследования в тесте «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см средний результат – у гимнастов 146,3 см у борцов - 145,2 см; показатели существенных различий не имеют.

В тесте «Бег 30 м, с» гимнасты и борцы показали средний одинаковый результат 6,6 с.

В тесте «Наклон вперед из положения стоя, см» у юных гимнастов средний результат составил 5 см, а средний показатель борцов незначительно ниже и составил 4 см.

В тесте «Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, раз» средний показатель составил 8,9 раз, а у борцов 9,6 несколько лучше развита силовая выносливость плечевого пояса.

В тесте «Подъем ног к перекладине, раз» группа гимнастов в среднем выполнила 2,8 раза, борцы показали примерно одинаковый результат 2,6 раза.

Сопоставление результатов тестирования группы борцов и группы гимнастов показывает, что по всем пяти тестам существенных различий не выявлено; выборки однородны, следовательно, испытуемые обеих групп по показателям, характеризующим физическую подготовленность, исходно находятся на сопоставимом уровне.

Результаты итоговых данных в тестах у детей, занимающихся спортивной гимнастикой и спортивной борьбой в группах начальной подготовки, позволяющие определить показатели физической подготовленности, приведены в табл.2.

Таблица 2

Показатели физической подготовленности детей, занимающихся спортивной гимнастикой и спортивной борьбой, в конце исследования

Название теста	гимнасты	борцы
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	152	152,7
Бег 30 м, с	6,3	6,2
Наклон вперед из положения стоя, см	7	6,4
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, раз	12,1	13,7
Подъём ног к перекладине, раз	4,7	3,8

По данным табл. 2 в тесте «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см» наблюдается улучшение показателей в двух группах и средний результат гимнастов составил 152 см и у борцов 152,7см, что находится в одинаковом диапазоне.

В беге на 30 м зафиксировано незначительное преимущество группы борцов: 6,2 с против 6,3 с. Разница невелика, но стабильная для спринтерского теста и может отражать общее улучшение быстроты и частоты движений на фоне регулярной двигательной активности и отражает специфику тренировочного процесса борцов, направленную на скоростную подготовку.

В тесте «Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, раз» средние показатели группы борцов на 1,6 раза выше группы гимнастов и составили 13,7 и 12,1 раз соответственно. Это свидетельствует о лучшем развитии локальной силовой выносливости плечевого пояса.

В тесте «Наклон вперед из положения стоя» гибкость незначительно лучше у группы гимнастов: 7 см против 6,4 см.

В тесте «Подъем ног к перекладине, раз» так же фиксируется преимущество группы гимнастов 4,7 раз против 3,8 раз у борцов.

Сопоставление данных «до/после» показывает, что у детей, систематически занимавшихся гимнастикой и борьбой, прирост выражен по всем тестам рис. 1.

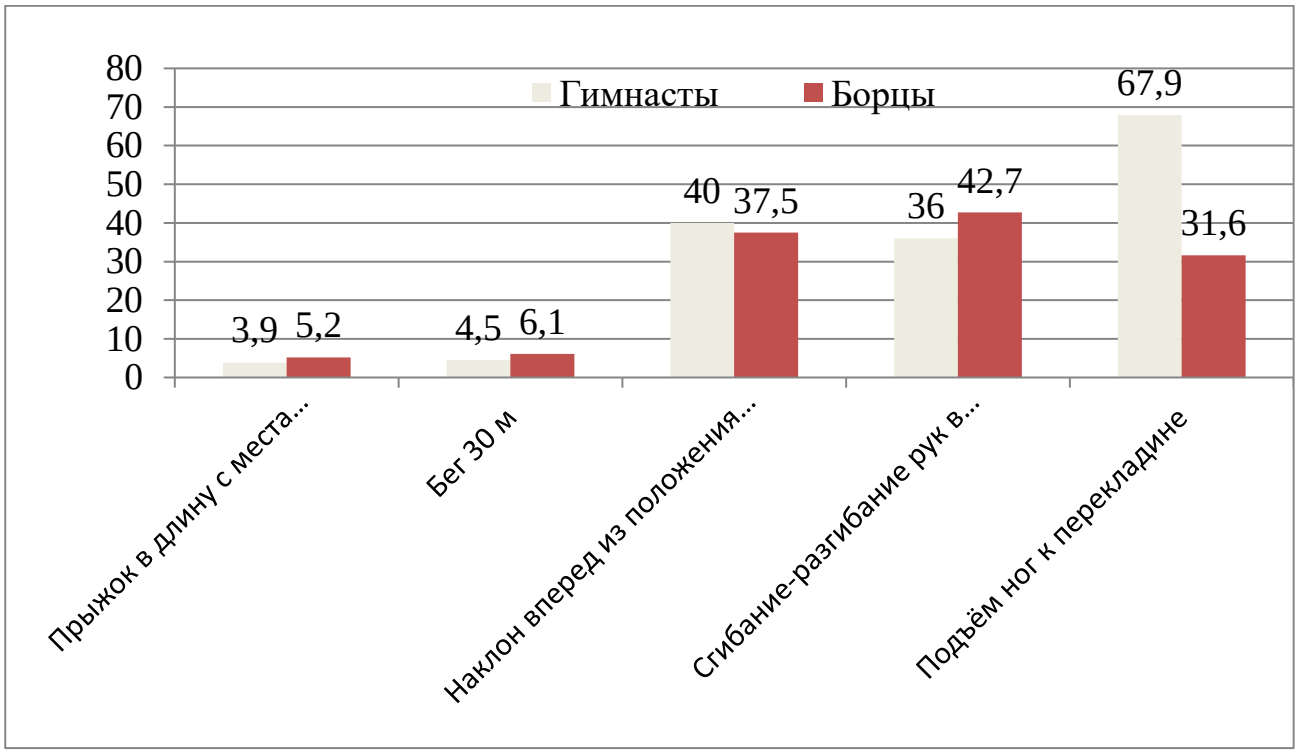


Рис. 1. Относительный прирост показателей физической подготовленности детей, занимающихся гимнастикой и борьбой

Относительный прирост в тесте «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см» 3,9% у гимнастов; 5,2 % у борцов;

В тесте «Бег 30 м, с» 4,5% у гимнастов и 6,1% у борцов.

В тесте «Наклон вперед из положения стоя, см» наблюдается самый высокий прирост результатов в двух группах у гимнастов 40% у борцов 37,5% возможно это связано с первоначальными низкими показателями в этом тесте.

В тесте «Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, раз» у гимнастов 36% у борцов 42,7 %. Это объяснимо характером нагрузок: регулярная работа в захватах у борцов и в висах у гимнастов повышает силовую выносливость мышц плечевого пояса и корпуса.

В тесте «Подъем ног к перекладине, раз» мы наблюдаем самый высокий прирост у гимнастов 67,9% и борцов тоже достаточно высокий показатель 31,6 %. У гимнастов данное упражнение является базовым и включено в каждую тренировку на этапе начальной подготовки. У борцов укреплению мышц пресса также уделяется большое значение.

Наша гипотеза подтвердилась частично, показатели физической подготовки в группах начальной подготовки гимнастов и борцов существенных отличий не

имели. Только в тесте «Поднимание ног к перекладине, раз» гимнасты показали более высокие результаты.

Практические рекомендации.

Тренерам в группах начальной подготовки, как в спортивной гимнастике так и в спортивной борьбе необходимо выявлять степень двигательной одаренности и потенциальных возможностей занимающихся на ранних этапах. Это позволяет повысить эффективность и улучшить качество всей динамики дальнейшей многолетней подготовки борцов и гимнастов.

Список литературы

1. Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Гимнастика: Учебн. для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. – М.: Юрайт, 2025. – 247 с.

2. Вольная борьба: Учебн. пособие для вузов / Под ред. П.Ф. Матущак. – М.: Инфа-М, 2025. – 310 с.

3. Гавердовский, Ю. К.Теория и методика спортивной гимнастики / Ю.К.Гавердовский. – М.: Советский спорт, 2024.– 368 с.

4. Дополнительная образовательная программа по виду спорта «Спортивная борьба». ГАУ БО СШ «Дворец единоборств им. Артема Осипенко». Брянск: СШ «Дворец единоборств им. Артема Осипенко», 2025. – 35 с.

5. Дополнительная образовательная программа по виду спорта «Спортивная гимнастика». МБУ ДО СШОР по спортивной гимнастике. Брянск: МБУ ДО СШОР по спортивной гимнастике, 2025. – 39 с.

6. Письменский, И. А. Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная борьба: учебник для среднего профессионального образования / И. А. Письменский. – М.: Юрайт, 2025. – 264 с.

7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» от 09.11.2022 г. N 953

8. Приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» от 30.11.2022 г. N 109.

МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ ПЕРЕДАЧИ МЯЧА ДВУМЯ РУКАМИ СВЕРХУ ПОСРЕДСТВОМ КОМПЛЕКСА СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Ховаев Е. Д.
Студент 42 группы ФК
руководитель – Колесников А.И.
преподаватель спортивных и подвижных игр
ФГБУ ПОО «Брянское государственное училище (колледж) олимпийского резерва

Аннотация. Статья посвящена анализу литературных источников, касающихся темы работы, теоретических аспектов особенностей организации и проведения учебно – тренировочных занятий, направленных на изучение методики совершенствования техники передачи мяча двумя руками сверху волейболистов. Был проведен анализ полученных данных по подбору средств, контрольных испытаний для улучшения показателей технического мастерства волейболистов, и проведения занятий. Верно подобранные методики, позволили выявить характерные ошибки и определить ряд специальных средств технической подготовки, как уникальных и доступных средств для улучшения показателей техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками в процессе занятий. Полученные результаты позволили сделать правильные выводы и дать практические рекомендации.

В современном спорте значение технической подготовки непрерывно возрастает. Сильнейшие спортсмены мира обладают относительно равной подготовкой. Следовательно, даже небольшой перевес в каком-либо её разделе может оказаться решающим для победы. Именно в этом отношении техническая подготовка предоставляет спортсменам наибольшие резервы, так как практическое ее осуществление и научное обоснование ещё далеки от возможных пределов.

Высокий уровень технической подготовленности спортсмена не только обеспечивает плодотворное использование потенциала его моторики в условиях острой конкуренции, но и создает возможности для интенсификации тренировочного процесса, повышения его качественного уровня.

Под технической подготовкой спортсмена понимают обучение его основам техники действий, выполняемым в соревнованиях или служащим средствами тренировки и совершенствования избранных форм спортивной техники. Как и всякое целесообразное обучение, техническая подготовка спортсмена представляет собой процесс управления формированием знаний, умений и навыков. На нее распространяются общие принципы дидактики и дидактические положения методики физического воспитания. Особенности спортивно-технической

подготовки определяются тем, что она строится по закономерностям достижения мастерства в волейболе.

Основная задача технической подготовки спортсмена заключается в выработке методики тренировки с учетом заданных целей, критериев и информации о строении организма, законах его функционирования и развития. При этом необходимым является обеспечение стабильного, сбалансированного по ресурсам и срокам функционирования объекта при стремлении достичь поставленной им цели. Освоенность техники спортсменом характеризуется следующими показателями: стабильностью параметров техники спортивных движений в стандартных условиях; устойчивостью показателей техники и результата при изменяющихся условиях.

Основными критериями техники спортсмена являются:

1) результативность техники, которая обуславливается ее эффективностью, стабильностью, вариативностью, экономичностью, минимальной тактической информированностью для соперника;

2) эффективность техники, которая определяется как соответствие ее решаемым задачам и высоким конечным результатам. Эффективность техники спортсмена определяется качеством владения ею, и близостью к наиболее рациональному варианту;

3) стабильность техники, которая связана с помехоустойчивостью и независимостью ее от условий и функционального состояния спортсмена. Современный уровень развития волейбола предъявляет высокие требования к техническому мастерству волейболистов. Специфика волейбола выражается в удержании мяча в воздухе в течение длительного времени посредством технических приёмов, выполняемых без задержек и оцениваемых судьями экспертами.

Только безукоризненное владение техникой передачи мяча двумя руками сверху дает возможность выхода на высокий технический уровень конкретного игрока и команды в целом. Высоких показателей технического мастерства можно достичь только в результате методически правильной организации процесса технической подготовки волейболистов.

Цель работы – проанализировать методику совершенствования техники передачи мяча двумя руками сверху посредством комплекса специальных упражнений.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс.

Предмет исследования – техническая подготовленность волейболистов.

Рабочая гипотеза – предполагается, что комплекс специальных упражнений для совершенствования техники передачи мяча двумя руками сверху положительно повлияет на показатели технического мастерства волейболистов училища.

Перед работой были поставлены следующие задачи:

1. Определить показатели технической подготовленности волейболистов училища в начале и в конце.
2. Выявить эффективность комплекса специальных упражнений направленных на повышение показателей технической подготовленности волейболистов.
Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

1. Анализ литературных источников.
2. Тестирование.
3. Педагогический эксперимент.
4. Методы математической обработки данных.

Практическая значимость.

Результаты исследования показали, что повышение показателей технической подготовленности волейболистов тесно связано с эффективностью учебно-тренировочного процесса. Рост их спортивного мастерства в значительной мере определяется подходом к организации тренировочных занятий. Педагогический контроль и самоконтроль техники каждого игрового приема являются важным структурным компонентом методики совершенствования технической подготовленности волейболистов, не позволяющим сформировать ложный двигательный навык.

Основное внимание рекомендуется уделять вопросам совершенствования технического мастерства волейболистов на каждом тренировочном занятии. Акцент необходимо делать на более продолжительное повторение упражнений по технике при вариативности и усложнении условий выполнения с целью обеспечения стабильности и надежности техники и достаточной «гибкости» навыков.

Рекомендуем применение комплекса специальных упражнений для улучшения показателей техники передачи мяча двумя руками сверху.

1.Упражнение И.П. сидя у стены передача мяча двумя руками сверху в круглую мишень на высоте 2,5 метров (30 передач)

2. Упражнение И.П. стоя боком у сетки в зоне №2, чередование передач в паре с партнером (с увеличение скорости передачи мяча по свистку)- по 20 передач:

- длинные передачи – через зону;
- короткие - в соседнюю зону;
- укороченные – в свою зону.

3. Упражнение Передача мяча на кольцо (в кольцо на держателе) с приема мяча партнером. (20 передач);

4.Упражнение И.П. лежа на спине. Передача мяча над собой за счёт полного сгибания и разгибания рук в локтевых суставах (25х3подхода)

5. Упражнение. Передача волейбольного мяча Микаса 500 в парах расстояние 6-7 метров (20-30 передач).

6. Передача мяча в парах у стены с перемещением по часовой стрелке друг за

другом. (10х3подхода)

Выводы:

1. В начале исследования показатели техники выполнения передачи мяча в среднем составили: по тесту «Передача мяча сверху на месте» в ЭГ равен 14,6раза, в КГ-14,4раза; по тесту «Передача мяча двумя руками сверху об баскетбольный щит в ЭГ равен 10,8раза, в КГ-9,8раза; по тесту «Передача мяча двумя руками сверху в кольцо баскетбольное» в ЭГ равен 3раза, в КГ-3раза;

В конце исследования показатели составили: по тесту «Передача мяча сверху на месте» в ЭГ равен 18,3,6раза, в КГ-16раз; по тесту «Передача мяча двумя руками сверху об баскетбольный щит в ЭГ равен 15,5раза, в КГ-11раз; по тесту «Передача мяча двумя руками сверху в кольцо баскетбольное» в ЭГ - 6,2раза, в КГ-4раза;

3. Комплекс специальных упражнений эффективен. Показатели технической подготовленности волейболистов по тестам улучшились и составили: по тесту «Передача мяча сверху на месте» - 22,5%; по тесту «Передача мяча двумя руками сверху об баскетбольный щит» - 35%; по тесту «Передача мяча двумя руками сверху в баскетбольное кольцо» - 65%.

Список литературы

1. Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта/ Учебник для средних специальных учебных заведений / И.С. Барчуков. – М.: КНОРУС, 2022. – 368 с.

2. Беляев, А.В. Волейбол / А. В.Беляева, М. В. Савина. – М.: ТВТ Дивизион, 2023. – 360 с.

3. Беляев, А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев, Л.В. Булыкина. – М.: Физическая культура 2021. – 184 с.

4. Корнеева,Е.В. Баскетбол, Волейбол: учебник для среднего профессионального образования / под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Юрайт, 2026. - 176 с.

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ САМБИСТОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Холин Д. С., студент 4 курса,
научный руководитель: Никитина В. С.
ФГБУ ПОО «БГУОР», г. Брянск

Аннотация. В нашей статье рассмотрены актуальные вопросы развития скоростно-силовых способностей самбистов этапа спортивного совершенствования.

Ключевые слова: самбисты, скоростно-силовые способности, этап спортивного совершенствования, комплекс специализированных упражнений.

Введение. В спортивных видах единоборств, в том числе и в самбо, основным

техническим элементом, приносящим победу в напряженном соревновательном поединке, является эффективно выполненный, прежде всего, быстро и точно, с использованием взрывных усилий, бросок. Поэтому важное значение имеет повышение уровня специальной физической подготовленности, поиск средств и методов улучшения скоростно-силовых показателей, оказывающих влияние на механизмы броскового действия, способствующих становлению и в дальнейшем эффективному росту технического мастерства самбистов на этапе спортивного совершенствования.

Скоростно-силовая подготовка является одной из наиболее существенных сторон многолетней тренировки самбистов, обуславливает способности спортсмена развивать максимальные мышечные усилия в кратчайшее время при высокой эффективности выполнения технических действий. На основании изложенного можно отметить, что важную роль приобретает поиск наиболее эффективных систем спортивной подготовки для улучшения показателей скоростно-силовых способностей самбистов этапа спортивного совершенствования с учетом нарастающих требований соревновательной деятельности.

Цель исследования – изучить развитие скоростно-силовых способностей самбистов этапа спортивного совершенствования.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс самбистов этапа спортивного совершенствования.

Предмет исследования – показатели развития скоростно-силовых способностей самбистов на этапе спортивного совершенствования.

Гипотеза – предполагалось, что использование специализированных комплексов физических упражнений целевой направленности будет способствовать повышению показателей скоростно-силовых способностей самбистов на этапе спортивного совершенствования спортивной подготовки.

Задачи исследования:

1. Выявить показатели скоростно-силовых способностей самбистов на этапе спортивного совершенствования.
2. Выявить эффективность применения комплекса специализированых упражнений для развития скоростно-силовых способностей самбистов на этапе спортивного совершенствования.

Методы исследования:

1. Анализ литературных источников.
2. Тестирование.
3. Педагогический эксперимент.
4. Методы математической обработки данных.

Организация исследования. Исследование проводилось базе СШОР по борьбе г. Брянска с сентября 2024г по февраль 2025г, в котором приняли участие 16

самбистов 17-18 лет по 8 юношей в контрольной (далее КГ) и в экспериментальной группе (далее ЭГ) этапа спортивного совершенствования. Участники КГ занимались по стандартной программе ДЮСШ, самбисты ЭГ с применением комплекса упражнений для развития скоростно-силовых способностей. Данные упражнения выполнялись по 10-15 повторений в количестве трёх подходов в основной части тренировки:

1. Прыжки с подтягиванием коленей к груди
2. Силовые прыжки – данное упражнение выполняется из исходного положения в полуприседе с махом рук и возвращением в исходное положение.
3. Бёрпи. – исходным положением является присед, после которого спортсмен прыжком выпрямляет ноги, принимая положение планка, затем принимает исходное положение, далее выполняет прыжок вверх с последующим возвращением в исходное положение.
4. Спринты на 15м из разных исходных положений.
5. Тяга штанги в наклоне – для использования этого упражнения подбирается штанга в 70% от веса спортсмена, необходимо делать в наклоне.
6. Плиометрические отжимания – при выполнении данных отжиманий необходимо совершать толчок в верхней точке.
7. Силовые выходы на турнике. Скользящие шаги (боковые выпады) – данные шаги выполняются поочерёдно правой/левой ногой в сторону, при которых делаются глубокие выпады.
8. Махи гирей – махи гирей выполняются с помощью захватов двумя руками, при движении руками вверх подбиваем тазом вперед.
9. Прыжки через скакалку.

Результаты исследования. В нашем исследовании для определения показателей развития скоростно-силовых способностей использовались следующие тесты: бросок через бедро; задняя подножка; подтягивание на перекладине; выпрыгивание вверх с места. В результате проведения тестирования в октябре 2024 года установлены следующие показатели у юношей 17 – 18 лет из КГ и ЭГ, что представлено в таблице 1.

Таблица 1

Показатели скоростно-силовых способностей
(КГ и ЭГ) октябрь 2024г

Контрольно-педагогические испытания	КГ, (M±δ)	ЭГ, (M±δ)
Броски через бедро за 30 с, (кол-во раз)	9,62±1,62	9,75±1,75
Задняя подножка за 30 с, (кол-во раз)	10,5±1,5	10,13±2,13

Подтягивание на перекладине за 20 с, (кол-во раз)	8,25±1,75	8,63± 1,63
Выпрыгивание вверх с места за 30 с, (кол-во раз)	18,75±2,25	18,63±2,37

При исследовании скоростно-силовых способностей с применением теста «Броски через бедро» установлено, что у юношей КГ данный показатель равняется 9,62±1,62 раз, у юношей ЭГ 9,75±1,75 раза. Тест «Задняя подножка» юноши 17 - 18 лет из КГ выполнили в среднем 10,5±1,5 раз, что не существенно больше по сравнению с борцами ЭГ (10,13±2,13 раза). «Подтягивание на перекладине» борцы из КГ выполнили в среднем 8,25±1,75 раз, борцы ЭГ 8,63± 1,63 раза. При тестировании «выпрыгивания вверх с места» за 30 с, испытуемые из КГ выполнили 18,75±2,25, что на 0,13 раза больше по сравнению с испытуемыми из ЭГ (18,63±2,37).

В феврале 2025 года было проведено повторное тестирование испытуемых ЭГ и КГ, с целью определения показателей развития скоростно-силовых способностей у юношей, занимающихся самбо с применением комплекса специализированных упражнений и без применения. Тестирование проводилось по одним и тем же тестам по общепринятой методике. Результаты исследования представлены в таблице 2.

Таблица 2

Показатели скоростно-силовых способностей
(КГ и ЭГ) февраль 2025г

Контрольно-педагогические испытания	КГ, (M±δ)	ЭГ, (M±δ)
Броски через бедро за 30 с, (кол-во раз)	11,65±0,78	12,86±0,64
Задняя подножка за 30 с, (кол-во раз)	11,87±1,64	12,71±2,38
Подтягивание на перекладине за 20 с, (кол-во раз)	9,87±1,35	11,21±1,06
Выпрыгивание вверх с места за 30 с, (кол-во раз)	21,87±1,35	24,12±1,24

Из представленных данных видно, что ЭГ показывает улучшение во всех показателях скоростно-силовых способностей по сравнению с КГ. У юношей КГ прирост по показателю тестирования в бросках через бедро составил 14,46%. Количество выполненных бросков за 30 с в ЭГ увеличилось с 9,75±1,75 раз до 12,86±0,64 раз, что на 25,17% больше по сравнению результатом в этой же группе на начало эксперимента (рис. 1).

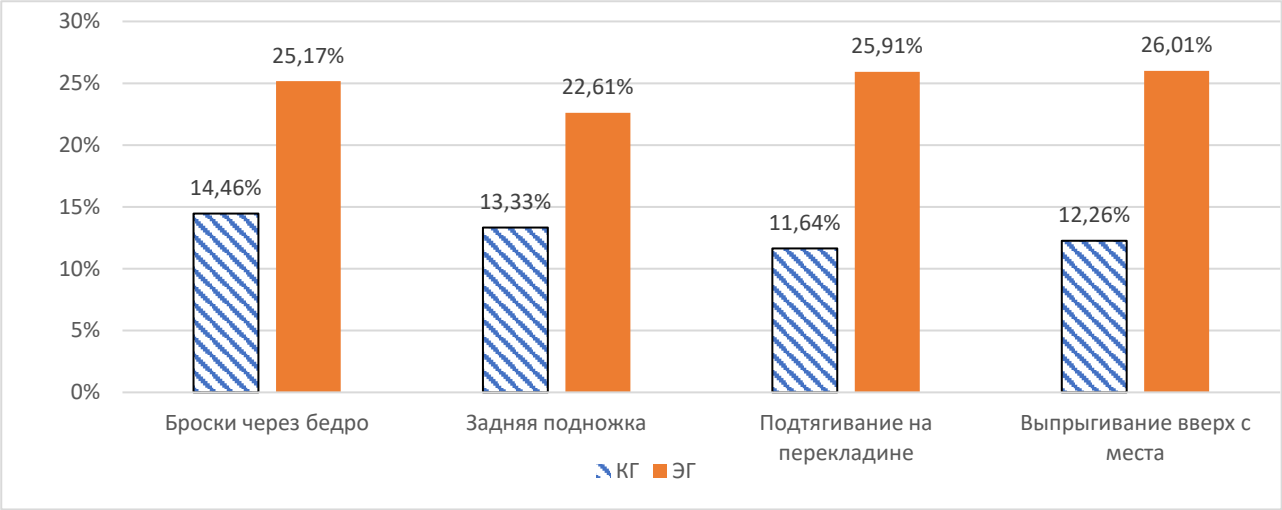


Рисунок 1. Относительный прирост показателей скоростно-силовых способностей юношей 17-18 лет КГ и ЭГ

Результаты повторного тестирования в тесте «Задняя подножка», показали что юноши ЭГ улучшили показатели на 22,61 %, юноши КГ на 13,33% При повторном тестировании подтягиваний на перекладине количество выполненных самбистами подтягиваний в ЭГ увеличилось на 25,91% , при этом у юношей из КГ на 11,64%. Результаты повторного тестирования выпрыгивания вверх с места ЭГ показали, что средняя величина увеличилась на 26,01%, у юношей из КГ за это время данный показатель улучшился на 12,26%. 26,87±1,35.

Таким образом, подтвердилась выдвинутая гипотеза о положительном влиянии комплекса специализированных упражнений для развития скоростно-силовых способностей самбистов этапа спортивного совершенствования.

Список литературы

1. Дубинецкий, В.В. Специфика скоростно-силовой подготовки высококвалифицированных борцов в пляжном самбо / В.В. Дубинецкий, В.А. Крестьянинов, В.Б. Шилакин // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. –2021. Вып. 7. – С. 75-79.
2. Максимов, Д.В. Физическая подготовка единоборцев (самбо и дзюдо). Теоретико-практические рекомендации : [монография] / В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков; Д.В. Максимов . – Москва : ТВТ Дивизион, 2019 . – 160 с
3. Правила вида спорта «самбо» / Всероссийская федерация самбо. – 4-е изд., испр. – М.: Спорт, 2021. – 164с.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ГАНДБОЛИСТОК 14-16 ЛЕТ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

Чебан Т.Н., Бевз В.Ю.
ПГУ им. Т.Г. Шевченко, г. Тирасполь

Аннотация. *Цель исследования*: разработка и теоретическое обоснование методики физической подготовки девочек 14-16 лет, знающихся гандболом. *Материалы и методы:* в тестировании были задействованы две группы спортсменок (по 16 человек в каждой) указанной возрастной категории. *Результаты:* завершение практического этапа подтвердило заметный прогресс в физической форме участниц экспериментальной группы. Это, в свою очередь, обеспечило качественный прирост эффективности их технико-тактических действий в условиях реальных соревнований.

Ключевые слова: гандболистки, физические качества, физическая подготовка, комплексы упражнений.

Введение. Анализ актуальных тенденций в гандболе подтверждает, что физические кондиции игроков стали ключевым звеном в системе спортивной тренировки. Гармоничное сочетание атлетизма с психологической и технической готовностью гарантирует успешное выполнение сложных игровых элементов в стрессовых ситуациях. Игнорирование вопросов физического совершенствования делает невозможным прогресс в тактическом мастерстве, поскольку недостаток силы или выносливости ограничивает практическое применение имеющихся навыков [1; 2].

Методы и организация исследования. Организация исследования осуществлялась в процессе подготовки гандболисток 14-16 лет к Чемпионату Молдовы по гандболу. Учебно-тренировочные занятия проводились в естественных условиях спортивно-оздоровительного лагеря «Спартак». Длительность подготовительного периода составила шесть недель. Участвовали две группы гандболисток по 16 человек. Еженедельная нагрузка составила 18 часов, два раза в день с двумя выходными в неделю.

Теоретическое обоснование экспериментальной модели базировалось на комплексном изучении тренировочной отчетности и соревновательных показателей. Систематизация данных журналов текущего контроля и содержания подготовительного процесса позволила выявить корреляционную зависимость между дефицитом физических кондиций и результативностью соревновательной деятельности. Интеграция передового практического опыта, зафиксированного в ходе опроса ведущих специалистов отрасли, способствовала разработке

дифференцированного подхода к физическому воспитанию спортсменок старшего подросткового возраста.

Дозирование физических нагрузок осуществлялось с учетом специфики подросткового возраста и квалификации игроков. В качестве основных индикаторов интенсивности и объема упражнений использовались: хронометраж работы, объем преодоленного расстояния, тоннаж использованных весов, а также кумулятивный показатель учащения пульса, отражающий степень напряжения организма [3; 4].

Методический инструментарий подготовки спортсменок данной возрастной группы включал в себя вариативные режимы работы, специфичные для воспитания фундаментальных физических кондиций. Проектирование нагрузок осуществлялось с учетом биологических закономерностей развития взрывной силы, быстроты реакции, общей выносливости, гибкости и двигательной находчивости (ловкости), что критически важно для игровой деятельности в гандболе [5].

В основу силовой подготовки лег принцип прогрессирующего отягощения. Применение упражнений с внешними весами и эластичными лентами позволило целенаправленно повысить порог мышечного напряжения, обеспечивая качественный прирост физических возможностей игроков в рамках эксперимента.

Методика силовой подготовки базировалась на сочетании упражнений с отягощениями (гантели, мячи, жгуты) и работы с собственным весом, дополненной использованием специальных манжет и опор. Важным элементом программы стали плиометрические упражнения на платформах, позволяющие эффективно использовать инерционный компонент движения для прироста скоростно-силовых показателей.

Развитие силовых способностей осуществлялось через сочетание классических методов повторных и максимальных напряжений с динамическими и ударными нагрузками. Особое внимание уделялось профилактике мышечного тонуса: после силовой работы гандболистки выполняли упражнения на растяжку. При этом развитие гибкости выступало в качестве базового элемента разминки, предваряя основную часть каждого тренировочного дня.

Для развития быстроты мы использовали спринтерские, прыжковые упражнения и упражнения в метании различных снарядов. Среди методических приемов применяли бег в горку, увеличение частоты шагов, варьирование отягощений (набивной мяч – гандбольный мяч) и т.п.

Мы развивали выносливость, опираясь на постепенное усложнение задач и разнообразие приемов, избегая при этом форсированных нагрузок. Методика включала как повторную работу сериями, так и выполнение упражнений без перерывов. Координационный компонент (ловкость) эффективно прорабатывался за счет использования специфических средств – акробатики и прыжков на батутной сетке.

Результаты исследования и их обсуждение. Итоговое тестирование выявило значимое превосходство ($p<0,05$) участниц экспериментальной группы над контрольной. Положительная динамика отмечена как в беговых упражнениях (дистанции 30 м и 2х100 м), так и в контрольных испытаниях с отягощениями (метание мяча 1 кг сидя и с места) и прыжковой подготовке».

Итоговые показатели физической подготовленности спортсменок 14-16 лет, зафиксированные на финальном этапе эксперимента, наглядно представлены в таблице 1.

Анализ результатов свидетельствует о положительной динамике во всех контрольных упражнениях у обеих групп. Однако в экспериментальной группе прогресс выражен значительно ярче. Так, сокращение времени пробегания 30-метрового отрезка у гандболисток этой группы составило – 0,17 с, тогда как в контрольной группе – лишь 0,09 с. Превосходство экспериментального состава подтверждается и в силовых тестах: в метании мяча (1 кг) с места средний результат достиг 1,93 м, превысив показатели контрольной группы на 0,62 м. Аналогичная тенденция наблюдается в метании сидя (+0,59 м), тройном прыжке (+0,42 м) и челночном беге, где разрыв составил 0,57 с».

Таблица 1

Статистический анализ полученных результатов тестирования по физической подготовке гандболисток 14-16 лет

№	Тесты	Группы	M+ m	t	p(t)
1	Бег 30 м (сек)	ЭГ	4,48+0,26	0,73	p<0,05
		КГ	4,51+0,06		
2	Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой (м)	ЭГ	24,19+0,62	0,77	p<0,05
		КГ	23,56+0,51		
3	Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками сидя (м)	ЭГ	8,64+0,04	2,90	p<0,05
		КГ	8,39+0,07		
4	Тройной прыжок с места (м)	ЭГ	7,12+0,01	1,61	p<0,05
		КГ	6,97+0,29		
5	Челночный бег 2х100м (сек)	ЭГ	25,57+0,02	1,29	p<0,05
		КГ	27,41+0,12		

Прогресс в физических кондициях гандболисток 14-16 лет экспериментальной группы напрямую конвертировался в эффективность соревновательной деятельности. Повышение уровня специальной подготовки обеспечило более качественную реализацию технических приемов и минимизировало риск спортивного травматизма. Рост скоростных характеристик позволил ускорить переходы от атаки к обороне, а возросшая выносливость – поддерживать высокую интенсивность игры на всем ее протяжении. Отмечается качественное улучшение

бросковой активности (мощности и количества атак) и вариативности применения обманных движений (финтов).

Выводы. Неотъемлемой частью подготовки гандболисток на всех этапах является всестороннее физическое развитие. В ходе исследования применялась методика, объединяющая специализированные упражнения с учетом специфики гандбола и физиологических особенностей спортсменок данной возрастной группы.

Список литературы

1. Дорохов, С.И. Подготовка гандболистов на основе имитационного моделирования игровой деятельности: дис… д-ра пед. наук / С.И. Дорохов. – СПб., 2004. – 290 с.
2. Игнатьева, В.Я. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах / В.Я. Игнатьева, И.В. Петрачева. – М.: Физическая культура и спорт, 2004. – 216 с.-
3. Игнатьева В.Я. Подготовка гандболистов на этапе высшего спортивного мастерства: учебное пособие / под общ. ред. В.Я. Игнатьева. – М.: Физическая культура, 2005. – 276 с.
4. Игнатьева В.Я. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Гандбол» / под общ. ред. В.Я. Игнатьевой. – М.: 2016. – 152 с.

ФОРМИРОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ЮНОШЕЙ 15-17 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛАМ С ПОМОЩЬЮ ЭЛАСТИЧНОЙ ЛЕНТОЙ

Чебан Т.Н., Гадевич Р.Р.
ПГУ им. Т.Г. Шевченко, г. Тирасполь

Аннотация: в современном футболе возросла необходимость развития специальной выносливости юных футболистов. В практике проведения учебно-тренировочных занятий по футболу недостаточно упражнений, которые позволяют осуществлять целенаправленное развитие специальной выносливости. В результате у юных футболистов экспериментальной группы за счёт тренировочных занятий с эластичной лентой значительно улучшилась уровень выносливости.

Ключевые слова: секционное занятие, физическое развитие, выносливость, упражнения с эластичной лентой.

Введение. Эффективность соревновательной деятельности в футболе обусловлена способностью игрока реализовывать специфические мышечные усилия в условиях динамически меняющейся интенсивности. Технико-тактическое мастерство юного спортсмена напрямую зависит от качества выполнения игровых

приемов, требующих оперативного реагирования и точного взаимодействия с партнерами по команде.

Современный тренировочный процесс ориентирован на достижение высоких показателей силовой кондиции и скоростной выносливости. Данные компоненты являются фундаментом для формирования скоростно-силового потенциала, определяющего адаптивность игрока к вариативности игровых ситуаций.

Анализ актуальных научно-методических источников подтверждает, что на этапе начальной спортивной специализации приоритетной задачей является развитие выносливости. Именно она обеспечивает базу для освоения сложных двигательных актов, характерных для футбола, и совершенствования командной тактики [4].

Цель исследования: теоретическое обоснование и экспериментальная апробация методики развития выносливости у школьников 15-17 лет, занимающихся в секциях по футболу, с применением упражнений с использованием эластичных лент (амортизаторов).

Методы и организация исследования. В процессе подготовки юных футболистов на тренировочных занятиях необходимо развивать умение проявления максимальной стартовой и взрывной силой, что значительно увеличивает мощность выполнения работы как с мячом, так и без мяча за минимальный промежуток времени.

Результативность школьников 15-17 лет в рамках секционных занятий коррелирует с уровнем их выносливости. Целесообразно развивать данные качества в рамках дополнительных тренировочных блоков, интегрированных в структуру основного занятия, что способствует прогрессу спортивных достижений в игровой практике.

Ряд исследователей указывает на эффективность включения специализированных упражнений для мышц верхнего плечевого пояса, торса и нижних конечностей в общую структуру подготовки. Согласно методическим рекомендациям, доля таких нагрузок может достигать 37% от общего объема годичного тренировочного цикла [2].

Организация направленного воздействия на уровень выносливости по завершении основной части секционного занятия создает оптимальные физиологические условия для закрепления двигательных навыков и совершенствования тактических схем взаимодействия в условиях соревновательного стресса.

Результаты исследования. Поиск новых упражнений для развития выносливости у школьников 15-17 лет посещающие секционные занятия по футболу, требует дальнейшего экспериментального обоснования и является актуальным вопросом теории и методики футбола на современном этапе.

Для выполнения подводящих упражнений, развивающих выносливость, необходима разработка новых двигательных действий для повышения эффективности тренировочного процесса по футболу на современном этапе.

Специальные подводящие упражнения для развития выносливости направлены на проявление взрывных усилий для перемещения игроков, техники владения мячом и взаимодействия с игроками команды. Результаты научных исследований применения упражнений с эластичной лентой на развитие выносливости по окончании тренировочного занятия позволили добиться следующих результатов у юных футболистов экспериментальной группы [1].

Сравнительный анализ данных, полученных по завершении педагогического эксперимента, выявил выраженную межгрупповую дифференциацию показателей уровня развития выносливости. Школьники 15-17 лет экспериментальной группы, в программу которых были интегрированы упражнения с эластичной лентой, продемонстрировали статистически более значимые темпы прироста по всем контрольным нормативам.

Наиболее существенное преимущество зафиксировано в тестах на «взрывную» силу нижних конечностей. В частности, в прыжке вверх без взмаха рук средний показатель экспериментальной группы достиг – 32,6 см, что на 19% выше результата контрольной группы (27,4 см). При выполнении прыжка с махом рук дистанция в экспериментальной группе составила – 44,2 см против – 38,8 см в контрольной (превосходство на – 14,82%).

Положительная динамика отмечена и в показателях горизонтальной прыгучести: в тройном прыжке с места испытуемые экспериментальной группы показали результат – 565,7 см (прирост – 8,6% относительно контроля), а в прыжке в длину с разбега – 343,5 см (7,05%). Относительно меньший, но стабильный прирост наблюдался в прыжке в длину с места (5,72%) и в броске набивного мяча (7,74%), где итоговые значения составили – 209,6 см и – 425,2 см соответственно.

Полученные эмпирические данные подтверждают гипотезу о высокой эффективности применения амортизационных лент как средства интенсификации выносливости в футболе.

На сегодняшний день фундаментом для прогресса в показателях выносливости выступает качественная общая физическая подготовка, которая прямо детерминирует успешность выступлений школьники на соревнованиях и в рамках тренировочного процесса.

Ряд профильных исследований подтверждает, что развитые выносливости являются функциональным базисом, позволяющим игрокам более эффективно осваивать технические приемы управления мячом. Высокий уровень атлетизма создает условия для реализации сложных тактических схем в футболе, где дефицит времени и пространства требует мгновенной мобилизации мышечных усилий [3].

В современной спортивной науке признается, что именно этот компонент подготовки выступает ключевым фактором, лимитирующим или, напротив, стимулирующим достижение спортивных результатов в игровой деятельности.

Заключение. Анализ теоретических аспектов подготовки в футболе подтверждает, что эффективность реализации сложных командных и индивидуальных технико-тактических действий напрямую коррелирует с уровнем специальной физической подготовки. В связи с этим актуализируется поиск прикладных решений для интенсификации уровня развития выносливости у школьников 15-17 лет в рамках секционной работы.

Оптимизация тренировочного процесса предполагает не только освоение базовых упражнений, но и интеграцию в программу специализированных блоков, направленных на развитие взрывной силы и выносливости. Для достижения качественного прироста показателей целесообразно внедрение методики, основанной на использовании эластичных амортизаторов (лент). Данный подход позволяет обеспечить направленное сопротивление при работе ключевых мышечных групп (ног, корпуса и плечевого пояса), что является критически важным для соревновательной деятельности в условиях ограниченного пространства площадки.

Применение эластичных лент в качестве доступного и эффективного средства тренировки позволяет существенно расширить вариативность упражнений. Это способствует более качественной адаптации мышечного аппарата школьников 15-17 лет к специфическим нагрузкам, характерным для футбола, и повышает общую эффективность секционных занятий в общеобразовательной школе.

Список литературы

1. Григорьев, С. К. Построение микроблоков однонаправленной нагрузки в развивающих микроциклах футболистов – юниоров / С. К. Григорьев, В. В. Лавриченко // Современный футбол: состояние и перспективы: сб., матер. Всеросс. научн. – конф. – М.: ТВТ Дивизион, 2012. – С. 24-29.
2. Губа, В. П. Индивидуализация нормирования тренировочной нагрузки в годичном цикле подготовки юных футболистов / В. П. Губа, Р. Р. Кузнецов // Вестник спортивной науки. – 2016. №6. – С. 27 – 30.
3. Губа, В. П. Методология подготовки юных футболистов / В. П. Губа, А. А. Стула. – М.: Человек, 2015. – 236 с.
4. Ежов, П. Ф. Соотношение компонентов тренировочных нагрузок по видам подготовки на этапах подготовленного периода футболистов групп спортивного совершенствования / П. Ф. Ежов, А. В. Степанов // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 2. – С. 24

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНО-БЕГОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ОБУЧЕНИИ РАЗБЕГУ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ОПОРНОГО ПРЫЖКА

Шакамалов Г.М.
ФГБОУ ВО «УралГУФК», г. Челябинск

Аннотация. В статье рассматривается обучение технике разбега при выполнении опорного прыжка у гимнастов 9-10 лет. Выявлены типичные ошибки: нарушение ритма, неравномерность шагов, недостаточная координация и нерациональная постановка стопы. В тренировочный процесс включён комплекс специально-беговых упражнений. Результаты показали улучшение ритма, согласованности движений и точности выхода на отталкивание, что подтверждает эффективность их применения.

Ключевые слова: опорный прыжок; техника разбега; специально-беговые упражнения; юные гимнасты; видеоанализ.

Введение. Актуальность исследования обусловлена необходимостью совершенствования техники разбега при выполнении опорного прыжка у юных гимнастов, поскольку именно данная фаза определяет эффективность последующих двигательных действий. Как отмечает Л. Н. Ботова, качество выполнения опорного прыжка напрямую зависит от уровня технической подготовленности и точности выполнения его структурных элементов [1].

С позиций биомеханики, эффективность выполнения гимнастических упражнений определяется рациональной организацией движений и согласованностью их основных параметров. По данным В. А. Потопа и соавторов, ключевую роль играют узловые элементы техники, от точности выполнения которых зависит результат всего упражнения [2]. В этой связи разбег следует рассматривать как важнейший компонент, формирующий условия для качественного отталкивания.

В практике подготовки гимнастов всё большее внимание уделяется использованию средств других видов спорта, в частности легкоатлетических упражнений. Современные исследования техники движений в прыжках с разбега показывают, что параметры бегового шага, ритм и структура разбега оказывают существенное влияние на результативность двигательного действия [3].

Несмотря на это, вопросы целенаправленного применения специально-беговых упражнений для обучения разбегу в опорном прыжке у юных гимнастов остаются недостаточно разработанными. Отсутствие системного подхода к их использованию в тренировочном процессе снижает эффективность формирования техники разбега.

Таким образом, актуальность исследования определяется необходимостью совершенствования техники разбега на основе применения специально-беговых упражнений и недостаточной разработанностью методических подходов к их использованию в подготовке юных гимнастов.

Цель исследования – обосновать эффективность применения специально-беговых упражнений в обучении технике разбега при выполнении опорного прыжка у юных гимнастов.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось на базе МБУ ДО «СШОР «ЧТЗ» по спортивной гимнастике» и МБУ ДО СШОР № 4 г. Челябинска. В исследовании приняли участие юные гимнасты 9-10 лет, находящиеся на учебно-тренировочном этапе подготовки. Общее количество испытуемых составило 42 человека. В экспериментальную группу были внедрены специально-беговые упражнения, которые использовались в качестве технической подготовки при обучении опорному прыжку. Контрольная группа занималась по методике тренировки без использования специально-беговых упражнений при обучении опорного прыжка.

Результаты исследования. В ходе исследования было установлено, что включение специально-беговых упражнений в учебно-тренировочный процесс положительно влияет на формирование техники разбега при выполнении опорного прыжка у юных гимнастов.

Биомеханический анализ показал наличие типичных ошибок в структуре разбега: неравномерность длины шагов, нарушение ритма, недостаточная согласованность работы рук и ног, а также нерациональная постановка стопы. Указанные недостатки приводили к снижению эффективности выхода на отталкивание.

После внедрения комплекса специально-беговых упражнений были отмечены положительные изменения в технике выполнения разбега. У гимнастов экспериментальной группы наблюдалось более равномерное распределение длины шагов и формирование более чёткой ритмической структуры движения, по сравнению с гимнастами контрольной группы.

Можно отметить, что улучшилась координация движений: работа рук стала более активной и согласованной с движениями ног, положение туловища приобрело более рациональный наклон, а постановка стопы стала более экономичной и направленной вперёд.

Результаты исследования подтверждают эффективность применения специально-беговых упражнений в обучении технике разбега при выполнении опорного прыжка у юных гимнастов, что проявляется в улучшении основных параметров бегового шага и общей структуры движения.

Заключение. Проведённое исследование показало, что обучение разбегу в опорном прыжке требует целенаправленной работы именно над структурой беговых действий, а не только общего совершенствования подготовки гимнастов. Включение специально-беговых упражнений позволило воздействовать непосредственно на данные компоненты, что способствовало формированию более упорядоченной и устойчивой техники разбега. Важно отметить, что наибольший эффект наблюдается при систематическом использовании упражнений, направленных на воспроизведение структуры бегового шага, близкой к соревновательным условиям.

Полученные результаты позволяют рассматривать специально-беговые упражнения не как вспомогательное средство, а как целенаправленный инструмент обучения, способный повысить качество освоения техники опорного прыжка на ранних этапах подготовки.

Список литературы

1. Ботова Л. Н. Средства совершенствования техники опорного прыжка «переворот вперед» / Л. Н. Ботова // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 12. – С. 69.
2. Потоп В. А. Биомеханические показатели узловых элементов спортивной техники гимнастических упражнений / В. А. Потоп, Р. Град, В. Н. Болобан // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. – 2013. – № 9. – С. 59–72.
3. Сорокин С. А. Современные подходы к изучению техники прыжков в длину с разбега / С. А. Сорокин, С. П. Аршинник, М. С. Шубин, Н. Г. Шубина, В. А. Мартынова // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2022. – № 2. – С. 83-88.

ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОК СБОРНОЙ УЧИЛИЩА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА

Шилкина К.Д., студент
Филатов К.В., руководитель
ФГБУ ПОО «БГУОР», г. Брянск

Ключевые слова: физические качества, показатели, тренировочный процесс, физическая подготовленность, динамика.

Актуальность: Баскетбол становится всё более динамичным и требует от игроков высокой скорости, выносливости, силы и координации. Физическая подготовленность напрямую влияет на способность баскетболисток выполнять сложные технические приёмы, быстро реагировать на изменения ситуации и поддерживать высокий темп игры, а также физическая подготовленность решает комплекс взаимосвязанных задач: укрепление здоровья и профилактика

заболеваний, гармоничное физическое развитие баскетболисток, психоэмоциональная регуляция и другие.

Современные методики требуют учёта индивидуальных особенностей спортсменок, в том числе их игрового амплуа. Исследования показывают, что игроки разных позиций имеют специфические требования к физической подготовленности. Анализ динамики позволяет корректировать тренировочные нагрузки и методы работы с учётом этих особенностей. Многолетняя подготовка должна сочетать повышение уровня подготовленности с сохранением здоровья. Мониторинг динамики физической подготовленности помогает выявлять переутомление, предотвращать травмы и оптимизировать восстановительные мероприятия. Юные баскетболистки находятся в периоде активного физического развития, и тренировочный процесс должен учитывать возрастные закономерности. Например, в подростковом возрасте важно избегать перегрузок, которые могут негативно сказываться на здоровье и дальнейшем прогрессе.

Изучение динамики позволяет сравнивать показатели спортсменок между собой и с модельными характеристиками, выявлять «слабые звенья» и разрабатывать меры по их коррекции. Это особенно важно для сборных команд, где каждый игрок должен соответствовать высоким стандартам.

Таким образом, изучение динамики физической подготовленности баскетболисток сборной училища актуально для повышения эффективности тренировочного процесса, улучшения результатов команды и решения проблем подготовки спортивного резерва в баскетболе.

Цель исследования: изучить динамику показателей физической подготовленности баскетболисток сборной училища олимпийского резерва.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс баскетболисток сборной училища.

Предмет исследования: показатели физической подготовленности баскетболисток сборной училища олимпийского резерва.

Таблица 1

Средние результаты физической подготовленности баскетболисток сборной училища олимпийского резерва в начале и в конце исследования

Тесты	Начало исследования	Конец исследования

Штрафной бросок (раз)	5±1,8	6± 1,4
Средний бросок (раз)	4±1,6	5± 0,9
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	19±7,2	22± 6,5
Прыжок в длину с места(см)	202 ±18,5	207±15,1
Бег на 20 метров(с)	3,5± 0,2	3,5± 0,2

Гипотеза исследования: предполагается, что входе учебно-тренировочного процесса в конце исследования у баскетболисток сборной училища олимпийского резерва будет наблюдаться положительная динамика показателей физической подготовленности.

В начале исследования мы определили среднее значение баскетболисток. Из табл. 1. видно, что средний результат в тесте «Штрафной бросок» у баскетболисток сборной олимпийского резерва в начале исследования составил 5± 1,8 раз, а тесте «Средний бросок» 4± 1,6 раз. В тесте «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» результат составил 19± 7,2 раз, в тесте «Прыжках в длину с места» - 202 ± 18,5 см. В тесте «Беге на 20 метров» - 3, 5± 0,2 с.

Далее мы вычислили средние значения по всем нормативам в конце исследования. В нормативе «штрафной бросок» среднее значение составило - 6±1,4 раз, в нормативе «средний бросок» - 5± 0,9 раз. В тесте «сгибание и разгибание рук в упоре лежа» результат составил - 22± 6,5 раз, а в нормативе «в прыжках в длину с места» он был равен - 207± 15,1 см. В тесте «бег на 20 метров» равен - 3,5± 0,2 с. (табл. 1).

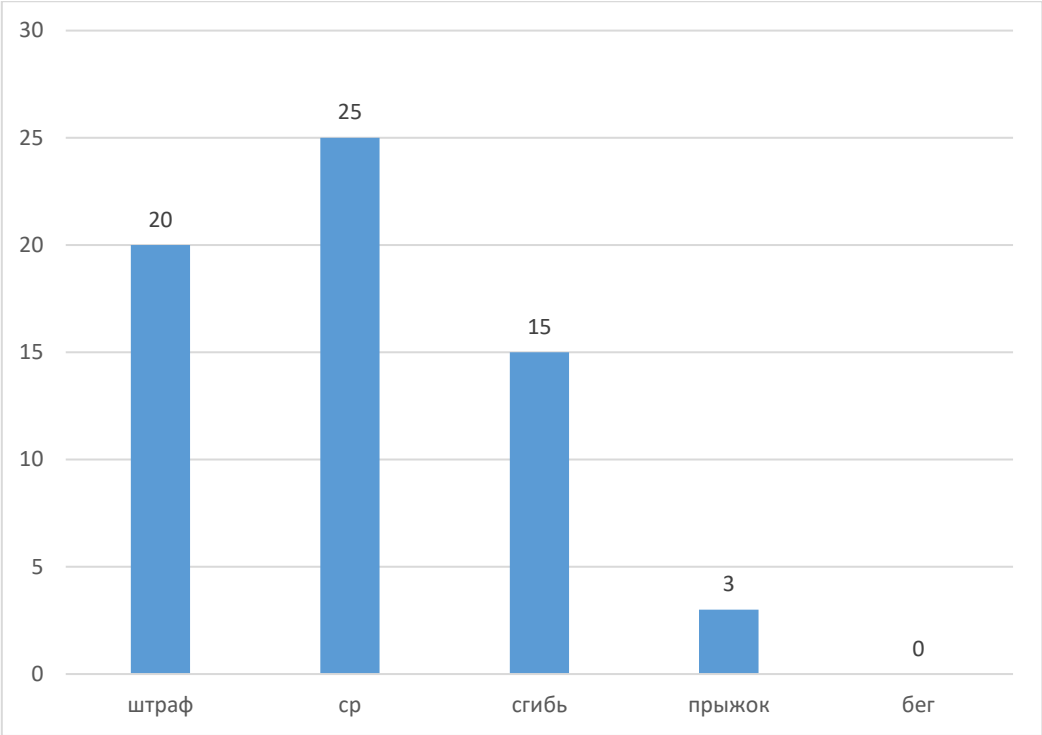


Рисунок 1. Относительный прирост физической подготовленности баскетболисток сборной училища

Из рис. 1. Видно, что в нормативе «Штрафной бросок» относительный прирост равен 20%, в нормативе «Средний бросок» прирост равнялся 25%, в нормативе «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» составил 15%, в нормативе «Прыжок в длину с места» показал 3%, а в нормативе «Бег на 20 метров» относительного прироста не выявлено, он равен 0.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Для наилучшего результата следует провести углубленное медико-биологическое обследование спортсменок для выявления физиологических и функциональных ограничений, оптимизировать тренировочный план: разработать программу для улучшения скоросто-силовых способностей, увеличить долю восстановленных тренировок.

Также стоит усилить контроль за режимом дня: обеспечить полноценный сон, скорректировать рацион питания, включить психологическую поддержку: индивидуальные консультации со спортивным психологом, тренинги по управлению со стрессом и повышению мотивации.

И после проделанной работы провести повторное тестирование через 4-6 недель для оценки эффективности коррекционных мер.

Список литературы

1. Гомельский, А. Я. Библия баскетбола. – М.: Эксмо, 2020. – 320 с.
2. Григорьева, И. В. Развитие физических качеств у юных спортсменок / И. В. Григорьева. – М.: Физкультура и спорт, 2021. – 210 с.

3. Егорова, Л. А. Восстановительные процессы у спортсменок / Л. А. Егорова. – М.: Наука, 2018. – 176 с.
4. Захарова, Л. П. Физическая подготовка в командных видах спорта / Л. П. Захарова. – СПб.: Лань, 2018. – 230 с.
5. Иванов, В. В. Методика оценки физической подготовленности спортсменов. – М.: Спорт, 2015. – 180 с.
6. Короткова, Е. А. Теория и методика физической культуры: учеб.-мед. пособие / Е. А. Короткова, Т.П. Завьялова, Л.А. Архипова. – Тюмень: Изд-во Тюменского государственного университета, 2022. – 120 с.
7. Крылова, Н. А. Психология спортивной подготовки баскетболисток / Н. А. Крылова. – Екатеринбург: УрФУ, 2021. – 160 с
8. Морозова, Е. В. Индивидуализация тренировочного процесса в женском баскетболе / Е. В. Морозова. – СПб.: Питер, 2020. – 190 с.
9. Николаева, Т. В. Особенности физической подготовки девушек-баскетболисток / Т. В. Николаева. – Екатеринбург: УрФУ, 2019. – 150 с.
10. Орлова, Н. П. Тренировочный процесс в баскетболе / Н. П. Орлова. – М.: Спорт, 2016. – 230 с..
11. Основы теории и методики физической культуры: Учеб.для техникумов физ. культ. / Под ред. А.А.Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт, 2020.–352 с.
12. Рябова, Н. В. Особенности подготовки юных баскетболисток / Н. В. Рябова. – М.: Наука, 2018. – 210 с.
13. Смирнова, Е. Н. Методика тренировок в баскетболе / Е. Н. Смирнова. – М.: Академия, 2020. – 198 с.
14. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. – М.: Спорт, 2016. – 520 с.
15.Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Академия, 2018.– 480с.

Особенности преподавания теоретических дисциплин в образовательных учреждениях физкультурно-спортивной направленности

МЕТОД КЛАСТЕРОВ КАК ЭФФЕКТИВНАЯ МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КРИТИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ НА УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЯХ В СИСТЕМЕ СПО

Алази И.Ю., Чечевицына Л.В.
ОГБПОУ «УСУТ», г. Ульяновск

Аннотация. В статье обосновывается актуальность применения метода кластеров в рамках технологии развития критического мышления (ТРКМ) при подготовке специалистов в учреждениях среднего профессионального образования. Раскрывается дидактический потенциал графического структурирования информации на учебных дисциплинах общеобразовательного цикла, в частности географии, истории и обществознания. Представлена методическая модель работы с кластерами на этапах вызова, осмысления и рефлексии, а также доказательства эффективности данного метода для формирования общих и профессиональных компетенций обучающихся СПО.

Ключевые слова: среднее профессиональное образование (СПО), метод кластеров, критическое мышление, технология развития критического мышления (ТРКМ), графическая систематизация, компетентностный подход, история, обществознание.

Современная система среднего профессионального образования ориентирована не просто на трансляцию суммы исторических и обществоведческих знаний, а на формирование у обучающихся способности к самостоятельному анализу информации, аргументации своей позиции и принятию взвешенных решений. Федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС) СПО требуют развития у будущих специалистов общих компетенций (ОК), включающих поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач.

Однако практика преподавания географии, истории, обществознания в училищах часто сталкивается с противоречием: большой объем обязательного теоретического материала и низкая познавательная активность студентов, привыкших к клиповому мышлению и поверхностному восприятию информации. Традиционные методики не всегда позволяют эффективно структурировать сложные социально-экономические и политические явления. Решением данной проблемы выступает технология развития критического мышления, и в частности её ключевой приём — метод кластеров.

Кластер представляет собой графический способ организации учебного материала, суть которого заключается в выделении смысловых единиц темы и их схематичном оформлении в иерархическом порядке[1].

В контексте СПО работа с кластером приобретает особое значение, так как студентам необходимо не просто запомнить дату или событие, но и проследить причинно-следственные связи, отделить факты от оценок и мнений. Метод кластеров реализует деятельностный подход: обучающийся не пассивно слушает лекцию, а активно конструирует собственное знание.

Метод кластера помогает визуализировать мышление, то есть сложные теоретические материалы (например, «Типы экономических систем» или «Политический режим») становятся легко воспринимаемыми и наглядными.

Благодаря использованию метода кластера на уроках структурируются большие объемы информации, выделяется «ядро» и «периферия» исторического процесса. Развиваются навыки анализа: при составлении кластера студент учится ранжировать факты по степени важности[1].

Технология работы с кластерами органично вписывается в трёхфазную структуру урока технологии развития критического мышления (Вызов — Осмысление — Рефлексия)[2].

1 этап - «Вызов»: актуализация знаний. На начальном этапе занятия метод кластеров помогает «пробудить» интерес к теме. Преподаватель предлагает студентам назвать ключевые ассоциации, связанные с новой темой (например, «Холодная война» или «Глобализация»). Записи фиксируются в виде первичного кластера на доске или в тетрадях.

2 этап - «Осмысление»: работа с информацией. Это основной этап. Студентам предлагается текст (параграф учебника, исторический документ, научная статья по обществознанию). Задача — по мере чтения разбить текст на логические блоки и заполнить кластер. В отличие от простого плана, кластер требует установления связей между «ветвями». Например, для темы «Судебная система РФ» центральное понятие — «Правосудие». От него отходят ветви: «Суды общей юрисдикции», «Арбитражные суды», «Конституционный суд». Далее каждая ветвь детализируется (мировые суды, районные, областные, окружные и т.д.).

3 этап - «Рефлексия»: анализ и выводы. На завершающем этапе кластер служит основой для дискуссии, защиты проектов или написания эссе. Студенты презентуют свои схемы, объясняя, почему они выделили те или иные блоки и как связали их между собой. Этот этап учит аргументации и критической оценке собственной работы.

Анализ применения кластер-технологии в системе СПО позволяет выделить следующие положительные эффекты:

1. Развитие системного мышления. Студенты учатся организовывать собственную деятельность, выбирая типовые методы и способы выполнения задач. Кластер выступает как «карта» исторического или социального пространства.

2. Умение работать с информацией. В условиях переизбытка данных (Интернет, медиа) кластер помогает отделить главное от второстепенного, факты от интерпретаций, что является ядром критического мышления.

3. Повышение мотивации. Графическая форма подачи материала (особенно с использованием разноцветных схем и рисунков) снижает утомляемость и повышает интерес к изучаемым дисциплинам.

Метод кластеров является эффективной и высокотехнологичной методикой развития критического мышления в системе СПО. Он позволяет трансформировать традиционный урок из репродуктивного (запоминание) в продуктивный (исследование)[2]. Использование кластеров способствует формированию у студентов способности к самообучению, анализу социально-политической информации и аргументированной дискуссии, что напрямую коррелирует с требованиями ФГОС и потребностями современного рынка труда.

Список литературы

1.Шоган, В.В. Методика преподавания истории в школе: новая технология личностно-ориентированного исторического образования: учебное пособие / В.В. Шоган. – Ростов-на-Дону, 2017. – 123 с.

2. Смирнов, А.В. Теоретические подходы к образовательным кластерам в системе профессионального образования / А.В. Смирнов // Психология, социология и педагогика. – 2022. – С.33 - 39

ОСОБЕННОСТИ ПРЕПОДАВАНИЯ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ.

Алексеева Е.С.
ФГБУ ПОО «БГУОР», г. Брянск

Аннотация: Преподавание английского языка в физкультурно-спортивных образовательных учреждениях имеет ряд особенностей, связанных с профессиональной направленностью обучения, целью которого является формирование коммуникативной и межкультурной компетенции для использования языка в профессиональной, социальной и бытовой сферах. Ключевые аспекты обучения английскому языку в спортивно-профессиональной сфере проявляются в выборе методов и приемов обучения, а также в выборе материалов для изучения и оценки знаний студентов. Работа направлена на повышение эффективности обучения и развитие практических навыков коммуникативного взаимодействия в сфере спортивной индустрии.

Ключевые слова: профессионально-ориентированном обучение, коммуникативной компетенция, аудитивная компетенция, процесс обучения, спортивное профессиональное образование, английский язык, спортивная терминология, информационные технологии.

Статья:

Специфика преподавания иностранного языка для студентов-спортсменов заключается в профессионально-ориентированном обучении. При этом основными целями преподавания являются:

- формирование коммуникативной и межкультурной компетенции для использования иностранного языка в профессиональной и социально-бытовой сферах;
- учитываются параметры, необходимые для общения в условиях международной спортивной деятельности (международные соревнования, выезды на консультации, участие в судействах);
- освоение профессиональной лексики — как официальной спортивной терминологии, так и неформальной спортивной лексики (названия спортивных клубов, имена известных спортсменов, игровые термины);
- формирование аудитивной компетенции — навыка восприятия иноязычной речи на слух и её понимания. Спортивная разговорная речь носителя языка изобилует специальной терминологией, спортивным сленгом, часто не оформлена грамматически правильно.
- расширение общекультурных и профессиональных знаний — изучение аутентичного фактологического материала, в частности, исторических, биографических справок, комментариев относительно функциональных и структурных особенностей спортивной индустрии.

В спортивной профессиональной среде есть несколько методов и приемов обучения английскому языку:

Совмещение тем социально-бытового характера с профессиональной тематикой. Например, при изучении устной темы «Рассказ о себе» можно включить раздел, посвящённый основному виду спорта, которым занимаются студенты, можно описать занятия этим видом спорта и спортивные достижений.

Использование игровых форм — ролевых игр, игровых диалогов и монологов на спортивную и около спортивную тематику. Например, «Встреча с болельщиками», «Интервью победителя», «Пресс-конференция».

Применение кейс-метода — практико-ориентированного метода, который подразумевает не только владение теоретическим материалом, но и проработку ситуаций, практических задач, служащих моделью действий специалиста в реальных условиях профессиональной коммуникации.

Проведение бинарных уроков (например, английский и гимнастика) Интеграция английского языка в привычные для студентов вещи — например, перед выполнением конкретных упражнений студенты должны назвать его на английском языке, рассказать про технику его выполнения, затем уже приступить к выполнению упражнения.

Использование спиралевидной процессуальности — методики, основанной на регулярном повторении учебного материала и его углублённом изучении. Обучение студентов спортивных направлений английскому языку может включать несколько фаз: изучение общебытовых тем, постепенное внедрение спортивной лексики, изучение материала, связанного с профессиональной направленностью, и углублённое изучение материала, который связан с профессиональной деятельностью.

Для преподавания английского языка в учреждениях физкультурно-спортивной направленности используются следующие учебные материалы:

Учебные пособия с профессионально-ориентированными текстами и комплексами упражнений. Например, пособие «Английский язык для профессионального общения. Физическая культура и спорт» (автор Е. В. Долгопят, 2022) [1]. Тематические разделы включают профессионально ориентированные тексты и комплексы упражнений.

Учебно-методические пособия с тематическими блоками, например, «Виды спорта» (составитель Н. П. Коваленко, 2019) [2]. Материал пособия разделён на темы, после основного текста даны лексико-грамматические и коммуникативно-речевые упражнения.

Пособия с оригинальными текстами по спортивной тематике и упражнениями к ним, например, пособие Л. А. Гизятовой и Н. Ф. Плотниковой [3]. Тексты охватывают широкий диапазон спортивных специализаций, после каждого текста представлен список активной лексики, необходимой для последующего устного обсуждения.

Список литературы

1. Долгопят Е. В. Английский язык для профессионального общения. Физическая культура и спорт. — М.: Физкультурник, 2022.
2. Коваленко Н. П. Виды спорта: учебное пособие. — СПб.: Спорт–информ, 2019.
3. Гизятова Л. А., Плотникова Н. Ф. Спортивная лексика и коммуникация. — М.: Спорт и язык, 2016.
4. Воронцов В. А., Иванова Т. В. Методика преподавания иностранных языков в системе физической культуры и спорта. — М.: Академический Проект, 2020.
5. James, C. (2018). Teaching Sports English: Approaches and Materials. London: Routledge.

6. McCarthy, M., & Carter, R. (2014). Sports and Leisure English. Oxford University Press.
7. Баранов В. И., Седых А. В. Методы обучения иностранным языкам в спортивных вузах. — СПб.: Высшая школа, 2017.
8. Хатунцева Е. Н. Инновационные подходы в профессиональной подготовке студентов по иностранным языкам. — М.: Наука, 2019.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КЕЙС-ТЕХНОЛОГИЙ ПРИ ПРЕПОДАВАНИИ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Беткузин Б.Р.
преподаватель ГБПОУ «КазУОР», г. Казань

Аннотация: В статье рассматривается проблема снижения мотивации студентов спортивных колледжей к изучению теоретических дисциплин. Обоснована эффективность применения кейс-технологий в учебном процессе по теории и методике физической культуры. Представленные результаты педагогического наблюдения, демонстрирующие рост успеваемости и активности обучающихся при использовании ситуационных задач. Делается вывод о необходимости интеграции активных методов обучения для формирования профессиональных компетенций будущих тренеров.

Ключевые слова: кейс-технологии, теория и методика физической культуры, активные методы обучения, студенты, профессиональные компетенции, мотивация.

В современных условиях развития системы среднего профессионального образования в сфере физической культуры и спорта возрастают требования к качеству подготовки специалистов. Будущий тренер-преподаватель должен обладать не только практическими навыками, но и глубоким теоретическим фундаментом, позволяющим анализировать тренировочный процесс, планировать нагрузки и решать нестандартные педагогические задачи. Однако традиционные методы преподавания теоретических дисциплин, такие как лекции и семинары в классическом понимании, часто не обеспечивают достаточного уровня вовлеченности студентов [1].

Актуальность исследования обусловлена необходимостью поиска таких педагогических технологий, которые позволили бы связать теоретические знания с практикой спортивной деятельности. Одной из наиболее перспективных форм активного обучения является кейс-технология (метод конкретных ситуаций). Она предполагает анализ реальных или смоделированных профессиональных ситуаций,

что способствует развитию критического мышления и умения принимать решения в условиях неопределенности [2].

Целью данной работы является обоснование эффективности использования кейс-технологий при преподавании дисциплины «Теория и методика физической культуры» в училище олимпийского резерва.

Для достижения цели были решены следующие задачи:

1. Изучить теоретические основы применения кейс-метода в спортивном образовании.
2. Разработать комплект ситуационных задач для студентов 3 курса.
3. Оценить влияние данных методов на академическую успеваемость и мотивацию обучающихся.

Кейс-технология представляет собой интерактивную технологию для получения новых знаний, основанную на обучении на основе конкретных ситуаций (ситуационных задач). В контексте подготовки спортсменов высокого класса кейсы могут включать ситуации, связанные с планированием микроциклов, решением конфликтов в команде, выбором тактики на соревнованиях или анализом причин спортивного травматизма.

В ходе педагогического наблюдения были сформированы две группы студентов численностью по 15 человек. Контрольная группа (КГ) обучалась по традиционной методике, преимущественно с использованием лекционного материала и реферативных работ. Экспериментальная группа (ЭГ) в рамках семинарских занятий работала с кейсами. Пример кейса: «Спортсмен показывает снижение результатов на фоне плановых нагрузок. Предложите варианты диагностики причин и коррекции тренировочного плана».

Работа с кейсом строилась по следующему алгоритму: ознакомление с ситуацией, выявление проблем, генерация идей, поиск информации в учебных материалах, принятие решения и его защита. Такой подход требует от студента самостоятельного поиска знаний и их применения, что переводит обучающегося из пассивного слушателя в активного участника процесса.

Результаты промежуточной аттестации показали различия в уровне усвоения материала между группами. В экспериментальной группе количество студентов, сдавших зачет на «отлично» и «хорошо», оказалось выше. Данные представлены в таблице 1.

Таблица 1

Уровень успеваемости студентов по итогам семестра

Группа	**Отлично**	**Хорошо**	**Удовлетворительно**	**Неудовлетворительно**
Контрольная (традиционная методика)	2	6	5	2

Группа	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно
Экспериментальная (кейс-технологии)	5	8	2	0

Анализ таблицы 1 демонстрирует, что в экспериментальной группе отсутствуют неудовлетворительные оценки, а доля высоких результатов («отлично») в 2,5 раза выше по сравнению с контрольной группой. Это свидетельствует о том, что ситуационный подход способствует более глубокому пониманию материала.

Кроме академических показателей, отмечен рост мотивационной активности. Студенты ЭГ чаще проявляли инициативу в дискуссиях, задавали уточняющие вопросы и демонстрировали умение аргументировать свою точку зрения. Кейс-метод позволяет моделировать профессиональную деятельность тренера, что повышает ценность изучаемой теории в глазах обучающихся [3].

Важным аспектом является развитие мягких навыков (soft skills). Работа над кейсами часто ведется в мини-группах, что требует навыков командной работы, коммуникации и лидерства. Для будущего специалиста в сфере спорта эти компетенции не менее важны, чем знание физиологии или биомеханики.

Однако внедрение кейс-технологий требует от преподавателя значительной подготовки. Необходимо подбирать актуальные ситуации, соответствующие уровню подготовки студентов и специфике вида спорта. Также требуется методическое обеспечение, включающее вопросы для анализа ситуации и критерии оценки решений.

Перспективы развития данного направления видятся в создании банка кейсов по различным дисциплинам учебного плана УОР. Цифровизация образования позволяет дополнять текстовые кейсы видеофрагментами соревнований, данными пульсометрии и другими мультимедийными материалами, что делает ситуации еще более реалистичными [4].

Таким образом, использование кейс-технологий при преподавании теории и методики физической культуры является эффективным средством повышения качества образования. Оно способствует интеграции теории и практики, развитию профессионального мышления и повышению мотивации студентов. Рекомендуется шире внедрять данный метод в учебный процесс спортивных колледжей и училищ олимпийского резерва в рамках модернизации образовательных программ.

Список литературы

1. Абдуллина, О. А. Инновационные технологии в физическом воспитании студентов / О. А. Абдуллина // Вестник спортивной науки. – 2021. – № 2. – С. 12–15.

2. Иванов, В. П. Кейс-метод в профессиональном образовании : учеб. пособие / В. П. Иванов. – М. : СпортАкадемПресс, 2020. – 150 с.

3. Кузнецова, Л. М. Формирование профессиональных компетенций будущих тренеров / Л. М. Кузнецова // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 5. – С. 30–33.

4. Петров, С. В. Цифровизация образовательного процесса в учреждениях спорта / С. В. Петров. – 2023. – URL: http://sportedu.ru/articles/digital (дата обращения: 10.04.2026).

5. Смирнов, А. А. Методика преподавания теории спорта в колледжах / А. А. Смирнов. – СПб. : Лань, 2019. – 200 с.

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Борзых С.Э.,
Кулинченко И.В.,
Крестников В.М.
ФГКВОУ ВПО ВУНЦ ВВС «ВВА», г. Воронеж

Аннотация: в статье выявляются и рассматриваются актуальные проблемы учебно-тренировочного процесса, их компоненты, а также виды, формы и методы, способствующие оптимизации данных проблем.

Ключевые слова: актуальные проблемы, учебно-тренировочный процесс, оптимизация, обучение и тренировки.

Современное образование стало краеугольным камнем для развития общества, его процессы и методы играют определяющую роль в формировании будущего. Однако, несмотря на все его важные достижения, учебно-тренировочный процесс вступает в новую эпоху, где возникают ряд весомых проблем, требующих немедленного внимания и эффективных решений.

Нынешние образовательные учреждения и обучающие программы сталкиваются с нюансами, неизбежно возникающими в условиях быстро меняющегося мира и развивающихся технологий, от технологической трансформации, до разнообразия потребностей учащихся, от эффективности обратной связи, до проблемы мотивации, следовательно эти проблемы становятся частью занятий.

Перейдем к проблемам выявленными мной в ходе исследования. Новые технологии довольно сильно упрощают процесс развития спортсмена и студента. В спортивной индустрии появляются инновационные тренажеры, оборудование и обмундирование спортсменов имеет наибольший коэффициент полезного действия. В сфере обучения появляются электронные учебники (фактически это, в котором

скачены множество учебников из учебной программы) и электронные дневники. Но есть и обратная сторона медали, электронные приборы могут выходить из строя по совершенно разным причинам, так же возможна недостаточная подготовка педагогического и тренерского персонала к использованию новых технологий или сложности в интеграции этих инструментов в учебный и тренировочный процесс могут затруднять эффективное использование новых средств обучения. Решение технических проблем в учебно-тренировочном процессе часто требует комплексного подхода, включающего в себя как технические вмешательства и улучшения, так и подготовку персонала и разработку стратегий предотвращения подобных проблем в будущем. Так же учебные и тренировочные программы надо пересмотреть из-за требований цифрового оборудования. Отсутствие адаптации к цифровым технологиям может привести к разрыву между знаниями, практиками учащегося и спортсмена по отношению к современным технологиям.

Проблема индивидуализации обучения возникает из-за разнообразия потребностей, способностей и темпов усвоения информации у учащихся. На практике образовательные учреждения сталкиваются с проблемами адаптации учебного процесса под индивидуальные потребности каждого студента, что представляет определенные трудности. Основными показателями влияющие на трудности усвоения и понимания информации являются: гетерогенность студентов (каждый студент обладает уникальными способностями, интересами и темпом обучения. Они могут иметь разный уровень знаний, опыта и стилей обучения, что затрудняет применение универсальных методов обучения), ограниченные ресурсы (образовательные и спортивные учреждения сталкиваются с ограниченными ресурсами, включая время тренеров и преподавателей, количество учебных материалов, часов тренировок, видов тренировок и финансирование. Это создает препятствия для индивидуализированного подхода к каждому студенту и спортсмену. Сложность в управлении группой подопечных (преподавателям и тренерам сложно одновременно обеспечить индивидуальное внимание каждому подопечному, особенно в больших группах), необходимость оценки и стандартизации (системы оценки часто основаны на стандартизированных тестах и критериях, что может затруднять оценку индивидуального прогресса и способностей студентов, спортсменов).

Проблемы с обратной связью в учебно-тренировочном процессе могут быть разнообразными и оказывать существенное влияние на эффективность обучения.

Проблемы управления временем и нагрузкой могут оказывать серьезное влияние на учебный и тренировочный процесс. Их бывает несколько видов: перегрузка информации, ограниченность времени, неоптимальное распределение времени (неумение эффективно распределять время между различными задачами может привести к тому, что подопечные не успевают закончить или глубоко изучить

предметы и технику), недостаток баланса между учебой, тренировкой и личной жизнью (студенты и спортсмены могут столкнуться с проблемами балансирования учебы, тренировок, работы и личной жизни, что может привести к ухудшению физического и эмоционального состояния), неподходящая структура расписания (некоторые расписания могут быть слишком плотными или неудачно спланированными, что создает перегрузку или неоптимальное использование времени).

Выводы: В современном мире, где доступ к информации и возможности для обучения постоянно расширяются, оптимизация учебно-тренировочного процесса становится ключевым фактором для эффективного развития.

Список литературы

1. Махов, В.Н. Методика обучения и тренировки в спортивной подготовке / В.Н. Махов. – Минск: Тесей, 2018. – 265 с.

2. Черепанов, В.И. Оптимизация тренировочного процесса в спортивных школах / В.И. Черепанов. – СПб.: Физкультура и спорт, 2019. – 194 с.

3. Рубцов, В.В. Управление процессом обучения и тренировки в учебно-тренировочной работе по легкой атлетике / В.В. Рубцов. – М.: Физкультура и спорт, 2015. – 152 с.

ПРЕПОДАВАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН В ФИЗКУЛЬТУРНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Высоцкая Л.В.
ФГБОУ ВО «СГУС», г. Смоленск

Аннотация: В статье рассматриваются преподавание теоретических дисциплин в физкультурных учреждениях. Описаны цели, методы, формы преподавания, а также выделены особенности и дана характеристика.

Ключевые слова: образовательное учреждение, теоретические дисциплины, методы преподавания, формы преподавания.

Преподавание теоретических дисциплин в физкультурных учреждениях (ТиМФК, анатомия, педагогика спорта) базируется на интеграции теории с практической деятельностью, высокой междисциплинарности и формировании профессиональных компетенций. Основные особенности включают ориентацию на самосовершенствование, понимание физиологии двигательных действий и использование современных информационных технологий.

Преподавание теоретических дисциплин в физкультурных учреждениях направлено на: формирование системы знаний научно-практического характера по физической культуре; формирование методических навыков и умений в области теории и методики преподавания физической культуры; ознакомление с нормативными документами, которые регламентируют вопросы организации физического воспитания, примерной документацией по планированию и учёту работы по физической культуре.

Для преподавания теоретических дисциплин в физкультурных учреждениях используются: лекции, семинарские занятия, а также современные образовательные технологии, например, технологии проблемного обучения и метода проектов, информационно-коммуникационных технологий, технологии развития критического мышления [1].

Процесс формирования знаний в ходе теоретической подготовки должен осуществляться с использованием общеметодических принципов: сознательности, активности, наглядности, доступности, индивидуализации, систематичности.

Занятия по теоретическим дисциплинам в физкультурных учреждениях могут проводиться в разных формах, например, теоретическое занятие; задания для самостоятельного выполнения, массовые физкультурные и спортивно-оздоровительные мероприятия.

В таблице 1 представлены ключевые особенности преподавания теоретических дисциплин в физкультурных учреждениях, а также дана их характеристика.

Таблица 1 – Ключевые особенности преподавания

	Особенность	Характеристика
1	Прикладной характер (практико-ориентированность)	теория напрямую связана с практикой. Изучение физиологии, биомеханики и теории физической культуры направлено на то, чтобы студент мог грамотно применить знания в тренировочном процессе, обучении двигательным действиям и профилактике травматизма.
2	Междисциплинарные связи	теоретические дисциплины (педагогика, психология, физиология) преподаются в тесной взаимосвязи с профильными спортивными дисциплинами.
3	Формирование профессиональной компетентности	акцент делается на развитии аналитического мышления, способности к проектированию тренировок и понимании основ спортивной

		медицины, истории спорта и физической культуры.
4	Интерактивные методы обучения	использование кейс-методов, ролевых игр, видеоанализа движений, научно-исследовательской деятельности студентов.
5	Использование ИКТ	внедрение цифровых инструментов для моделирования тренировочных нагрузок, обработки результатов тестирования и дистанционного обучения.

Ключевые аспекты:

1. Теория и методика физической культуры является фундаментом, объединяющим историю развития, принципы физического воспитания и методы работы с организмом человека в движении.
2. Педагогика спорта фокусируется на спортивной и игровой активности в контексте воспитания и обучения.
3. Спортивно-педагогические дисциплины в которых особое внимание уделяется педагогическим условиям совершенствования спортивной деятельности.

Таким образом, данный подход обеспечивает не только передачу знаний, но и подготовку квалифицированных специалистов, способных к саморазвитию в профессиональной среде.

Список литературы

1. Зыкова, Н.Ю. Педагогические технологии: учебное пособие / сост. Н.Ю. Зыкова. – Воронеж: ФГБОУ ВО «ВГИФК», 2019 – 150 с.

СПЕЦИФИКА ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ТЕОРЕТИЧЕСКИМ ДИСЦИПЛИНАМ В УЧИЛИЩЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Кошелева Е.С.
БП ОУ ОО «Училище олимпийского резерва», г. Орёл

Аннотация: статье рассматриваются особенности преподавания теоретических дисциплин в училище олимпийского резерва Орловской области. Анализируются проблемы, связанные с совмещением учебной и тренировочной деятельности, и обосновывается необходимость модульного построения курсов,

междисциплинарной интеграции и применения ИКТ. Особое внимание уделяется адаптивной системе оценивания и роли преподавателя как наставника. Предложенная модель обеспечивает гибкость, личностно-ориентированный подход и тесное взаимодействие педагогов и тренеров, способствуя формированию у обучающихся теоретической базы для спортивных достижений и успешной социальной интеграции.

Ключевые слова: образовательный процесс, теоретические дисциплины, училище олимпийского резерва, модульный подход, междисциплинарная интеграция, ИКТ, самостоятельная работа.

Организация образовательного процесса в учреждениях среднего профессионального образования (СПО), ориентированных на подготовку спортивного резерва, является многогранной и сложной задачей, требующей глубокой интеграции учебной, тренировочной и воспитательной деятельности. Особое внимание в этом контексте заслуживает специфика преподавания теоретических дисциплин в стенах училища олимпийского резерва (УОР), в частности, на примере Орловской области. Данная специфика определяется двойной миссией учебного заведения: обеспечение высокого уровня академической подготовки в рамках федеральных государственных образовательных стандартов (ФГОС) и одновременное создание условий для максимального раскрытия спортивного потенциала обучающихся. Теоретические дисциплины, такие как история, литература, математика, физика, биология, а также профильные дисциплины (анатомия, физиология спорта, спортивная психология), выступают не просто как обязательный компонент учебного плана, но как фундаментальная база для понимания научных основ тренировочного процесса, личностного роста спортсмена и его успешной социальной адаптации после завершения спортивной карьеры [1].

Ключевой проблемой организации образовательного процесса по теоретическим дисциплинам в УОР является дисбаланс временных ресурсов между академической нагрузкой и тренировочным графиком. Высококвалифицированные спортсмены, готовящиеся к соревнованиям различного уровня (региональному, всероссийскому, международному), проводят значительную часть своего времени в спортивных залах, на базах и в поездках. Это требует от преподавателей теоретических дисциплин не просто адаптации учебного плана, но и коренной перестройки методологии преподавания. Традиционные лекционно-семинарские формы, ориентированные на равномерное усвоение материала в течение учебного года, часто оказываются неэффективными в условиях прерывистого присутствия обучающихся. Отсюда вытекает первая специфическая характеристика – необходимость гибкого, модульного подхода к структурированию учебного материала**.**

Модульный подход предполагает разбивку всего объема теоретической дисциплины на автономные, логически завершенные блоки, которые могут быть освоены в интенсивном, сжатом режиме в периоды наименьшей соревновательной активности, или же распределены с акцентом на самостоятельную работу – в периоды интенсивных тренировок. При этом критически важно сохранять причинно-следственные связи между модулями, чтобы не допустить фрагментарного понимания предмета [2]. Для Орловского УОР, как и для других подобных учреждений, это означает тесную координацию между методическими объединениями общеобразовательных дисциплин и тренерским составом. Например, изучение законов механики (физика) должно быть немедленно синхронизировано с изучением биомеханики двигательных актов (физкультура и спорт), а освоение основ генетики (биология) – с пониманием вопросов спортивного отбора и адаптации.

Второй важный аспект специфики – профессиональная ориентация и междисциплинарная интеграция**.** Преподаватель теоретической дисциплины в УОР не может позволить себе преподавать предмет «в вакууме». Студенты, будущие члены олимпийского резерва, не нуждаются в абстрактных знаниях; им требуется прикладное понимание того, как то или иное теоретическое положение влияет на их спортивные результаты. Например, преподавая историю, достигается спортивно-ориентированный контекст обучения. Это требует от преподавателей постоянного повышения квалификации не только в рамках своей предметной области, но и в смежных областях спортивной науки. В Орловской области это достигается через постоянные семинары с участием спортивных психологов, нутрициологов и членов судейских коллегий.

Третья специфическая черта – акцент на самостоятельной познавательной деятельности и применении ИКТ**.** Учитывая ограниченное аудиторное время, решающее значение приобретает развитие навыков самообучения. Теоретические образовательные ресурсы (ЭОР), интерактивные симуляции, виртуальные лаборатории по химии или физике, а также специализированные онлайн-платформы позволяют обучающимся работать с материалом в удобном для них темпе, возвращаться к сложным темам (например, к матричным расчетам в математике) в межсезонье или во время долгого восстановления после травм. В УОР Орловской области активно внедряются элементы дистанционного обучения для прохождения лекционного материала с последующей очной отработкой практических навыков и сдачей контрольных точек.

Четвертая, и, возможно, наиболее сложная, специфика касается взаимосвязи обучения и воспитания, а также психологической поддержки**.** Образовательный процесс в УОР неразрывно связан с формированием личности, обладающей высокой мотивацией, дисциплиной и стрессоустойчивостью. Теоретические дисциплины,

особенно гуманитарного цикла, служат мощным инструментом формирования мировоззрения и гражданской позиции. Однако, постоянное давление соревновательного процесса и синдром «выгорания» часто приводят к снижению учебной мотивации. Преподаватель теоретического предмета выступает здесь в роли не только транслятора знаний, но и наставника. Необходимо применять методы, снижающие уровень тревожности при сдаче экзаменов (например, замена традиционных экзаменов на защиту проектных работ или портфолио), и методы, демонстрирующие прямую связь между глубиной теоретических знаний и долгосрочным успехом в спорте. Например, знание принципов спортивной психологии должно становиться инструментом для саморегуляции во время ответственных стартов.

Пятый элемент специфики организации – система оценки и контроля знаний**.** Стандартная система оценивания, основанная исключительно на результатах текущего контроля и итоговых аттестациях, не всегда адекватно отражает реальный уровень освоения материала спортсменами, вынужденными пропускать занятия. В УОР Орловской области применяется кумулятивная система оценки, где вес итогового контроля снижен, а основная часть балла формируется из результатов самостоятельной работы, участия в дискуссиях (даже онлайн), выполнения проектных заданий, демонстрирующих применение знаний в спортивной практике. Особое внимание уделяется оценке компетенций, а не только знаний. Например, по дисциплине "Информатика" оценивается не только знание программных пакетов, но и способность самостоятельно разработать базу данных для отслеживания тренировочных показателей своего вида спорта.

Реализация потенциала теоретического блока в условиях УОР требует высокой степени профессионализма педагогического коллектива. Преподаватели должны обладать не только предметной компетентностью, но и пониманием специфики юношеского спорта, специфики работы с высокой мотивацией и потребностью в постоянном контроле со стороны тренера. Это требует создания в УОР системы наставничества среди преподавателей, регулярного обмена опытом с коллегами из ведущих спортивных школ и ВУЗов. Внедрение системы электронного журнала и дневника позволяет тренерам оперативно отслеживать успеваемость своих подопечных, что обеспечивает необходимую обратную связь и взаимную ответственность тренера и педагога за академический результат спортсмена.

В заключение, организация образовательного процесса по теоретическим дисциплинам в училище олимпийского резерва Орловской области представляет собой уникальную педагогическую модель, выходящую за рамки классических подходов СПО. Она характеризуется модульностью, глубокой междисциплинарной интеграцией, опорой на ИКТ для обеспечения гибкости, личностно-ориентированным подходом с элементами психологического сопровождения и

адаптивной системой оценивания. Успешное функционирование этой системы напрямую зависит от способности педагогического коллектива унифицировать учебные цели с целями спортивной подготовки, превращая теоретические знания из формального требования в действенный инструмент достижения высоких спортивных результатов и обеспечения успешной социальной интеграции выпускников. Дальнейшие исследования в данной области должны быть направлены на эмпирическую оценку эффективности разработанных моделей синхронизации учебного и тренировочного графиков и разработку унифицированных межпредметных модулей для обеспечения глубины и прикладного значения академического обучения.

Список литературы

1. Железняк Ю. Д., Петров П. К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учебное пособие для вузов. — М.: Издательский центр «Академия», 2020. — 272 с.
2. Федоров С. В. Модульная организация учебного процесса в образовательных учреждениях спортивного профиля // Теория и практика физической культуры. — 2019. — № 5. — С. 45–48.

ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ УЧИЛИЩ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА К РЕАЛИЗАЦИИ ЭФФЕКТИВНЫХ АНТИДОПИНГОВЫХ ПРОГРАММ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Минькова К. А.
ГБПОУ РО «РОУОР», г.Ростов-на-Дону

Аннотация: в статье рассматриваются основные аспекты подготовки студентов училищ олимпийского резерва к реализации профилактических, антидопинговых программ в рамках своей профессиональной деятельности. Особое внимание уделяется важности внедрения комплексных подходов, сочетающих теоретические знания и практические навыки, позволяющие будущим педагогам по

физической культуре успешно решать задачи сохранения и популяризации спортивных ценностей и сохранения здоровья спортсменов.

Ключевые слова: антидопинговая профилактика, студенты, образовательный процесс, ценности спорта.

Актуальность проблемы антидопинговой подготовки студентов училищ олимпийского резерва обусловлена растущими требованиями к обеспечению чистоты и честности спорта. Одним из важнейших аспектов является формирование профессиональных компетенций студентов училищ олимпийского резерва для эффективной реализации антидопинговых программ в любой целевой группе, в различном формате очно, онлайн, и тд.

Последние изменения антидопингового законодательства и обновляющиеся требования спортивного сообщества предполагает увеличение внимания и интереса к различным методикам подготовки перспективных, творческих и продуктивных кадров в области реализации антидопинговых программ обучения и профилактических мероприятий для подрастающего поколения. Современные педагогические методики и средства обучения, применяемые на занятиях по антидопингу, обогащаются новыми идеями и приобретают элементы творческого и интерактивного формата в подготовке будущих педагогов по физической культуре. Анализируя литературу, можно отметить, что работы таких авторов, как Столяров В.И., Зубарев Ю.Г., Щепотьев А.В., Макарова Г.А., Авдеенко Н.С., содержат важные выводы и методики, способствующие формированию профессионально значимых качеств будущих педагогов по физической культуре, особенно по профилактике нарушений антидопинговых правил для различных групп населений. Тем не менее, многие аспекты практической подготовки студентов училищ олимпийского резерва остаются недостаточно изученными.

Профессиональная образовательная программа среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Педагог по физической культуре предусматривает обязательное изучение вопросов антидопинговой профилактики. В рамках дисциплины Антидопинг студенты получают знания и умения, необходимые для предотвращения распространения допинга в спортивно-педагогической практике, повышения осведомленности обучающихся о рисках, связанных с использованием запрещённых препаратов и методик, укрепления этических основ профессиональной деятельности педагогов по физической культуре. Опираясь на нормативные основы, известно, что антидопинговая профилактика регулируется Федеральным законом № 329-ФЗ от 4 декабря 2007 года «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Согласно статье 26 указанного закона, государственные органы власти, спортивные федерации, образовательные учреждения обязаны проводить мероприятия, направленные на предупреждение

употребления запрещенных веществ и методов спортсменами, информировать спортсменов и их окружение о последствиях применения допинга, обеспечивать контроль соблюдения норм и требований международного стандарта по тестированию и расследованиям Всемирного антидопингового агентства (WADA). Основная проблема в подготовке будущих педагогов по физической культуре включает формирование компетенций, позволяющих организовать и провести мероприятия по профилактике использования допинга среди различных групп населения, что чаще всего сопровождается затруднениями в выборе оригинальных форм, средств и методов.

В своей педагогической деятельности, на занятиях по Антидопингу мной активно используются такие современные методы и средства творческой направленности, чтобы они были понятны и просты в использовании самими студентами, а также были максимально продуктивными в реализации планируемого запроса в рамках профилактических антидопинговых мероприятий. Считаю, что именно создание студентами и дальнейшее использование таких творческих заданий-инструментов, как видео-ролики снятые по формату социальной рекламы, внеклассные мероприятия-челленджи (короткие видео с действиями под музыку или стратегии, планы, презентации) по продвижению ЗОЖ, физической активности и ценностных спортивных ориентиров можно запускать в социальных сетях (как с официальных от ОУ, так и личных аккаунтов) для школьников и молодежи, творческие виды авторских студенческих работ (комиксы, схемы, песни, оды, кроссворды, филворды, таблицы, рисунки и тд.) по темам популяризации уважения к правилам и сопернику, командной работе, персональной ответственности. Использование творческого подхода к заданиям и формату проведения профилактической антидопинговой работы, как среди студентов УОР, так и в деятельности самих студентов в рамках педагогических практик зарекомендовали себя максимально положительно и качественно влияющих на формирование нулевой толерантности к допингу и развитию спортивной культуры на основе ценностного подхода.

Все творческие разработки студентов накапливаются и формируют электронную методическую копилку для использования в целях профилактики нарушений антидопинговых правил для подрастающего поколения, начиная со школы. Электронный реестр может быть в открытом доступе в виде группы в одной из популярных социальных сетей, в ней можно публиковать на стене посты с графическими или видео-наработками, в разделе файлы можно накапливать и использовать текстовые файлы-наработки, методические разработки, рабочие тетради, инструкции и тд. Как правило трудностей в реализации творческого задания на заданную антидопинговую тему у студентов не возникает, наоборот отмечено увеличение мотивации к исполнению такого интересного задания, чем

письменные работы (рефераты, доклады, конспекты). Следует отметить, что при публикации готовых студенческих работ в сети интернет, продуктивность влияния и уровень охвата интернет- пользователей разных возрастов с каждой публикацией возрастает, самими студентами отмечается удобство доступности такого материала для повторного использования в педагогической деятельности, например, в условиях педагогической практики. Широкое применение в процессе обучения студентов училища олимпийского резерва находят активные средства обучения, которые эффективно используются в процедуре организации и проведения профилактических антидопинговых мероприятий в рамках студенческой, педагогической практики для школьников. Это реализуется посредством включения элементов двигательной активности, таких как зарядка, спортивные состязания типа «Весёлые старты», турнирные соревнования и различные игровые задания (челленджи), стимулирующих усвоение базовых принципов антидопинговой философии и привитие ценностей здорового образа жизни.

По итогам совместной деятельности и проработки таких творческих форм исполнения профилактических антидопинговых мер студентами РОУОР можно сделать вывод о том, что необходимость организации работы по предотвращению случаев нарушений антидопинговых правил основывается не на монотонной беседе без раздаточного материала, а на интересной, многоступенчатой творческой работе, которая вдохновляет, развивает и усиливает эффект педагогического труда, а за счет охвата и работы в сети интернет (посты по темам, видео, челленджы и тд) популяризирует и делает антидопинговую работу не обязанностью, а направлением ценностно-ориентированного стиля жизни современного педагога по физической культуре.

Хочется верить, что действующая творческая антидопинговая практика обеспечения и реализации студентами УОР профилактических антидопинговых мероприятий будет пополняться интересными, авторскими идеями, разработками и полноправно войдут в одну из ключевых частей профессиональной деятельности педагога по физической культуре, что поспособствует развитию ценностно-ориентированного поколения за чистый и честный спорт.

Список литературы

1. Авдеенко Н.С., Храпова А.Е. — Педагогическое сопровождение процесса формирования антидопинговой культуры у молодых спортсменов. Екатеринбург: УрФУ, 2022 г.

2. Механизм формирования здорового образа жизни и антидопингового мировоззрения среди всех участников образовательных отношений: методические рекомендации / Министерство спорта Российской Федерации ; Федеральное агентство по делам молодежи. — Москва, 2020. — 45 с.
3. Столяров В.И., Цатурян Э.А. — Антидопинговая подготовка спортсменов и формирование культуры здоровья. Москва: Советский спорт, 2018 г.

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ПРОСВЕЩЕНИЕ КАК СПОСОБ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Мокина Е.С.
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва «Вымпел»» города Калуги, г. Калуга

Аннотация: автором статьи были проанализированы имеющиеся проблемы, связанные в основном с психологическим здоровьем тренера-преподавателя в современных социальных условиях профессиональной деятельности. На 2025-2026 учебно-тренировочный год специалисты спортивной школы определили основные теоретические положения, которые будут входить в программу профилактики развития эмоционального выгорания у педагогического сообщества и повышения их профессиональной деятельности. Цель программы заключается в создании благоприятных условий для сохранения психологического здоровья спортивных тренеров-преподавателей и совершенствования их профессиональных качеств. Данная программа включает в себя шесть основных теоретических положений, которые содержат в себе знания возрастной, спортивной, педагогической и общей психологии.

Ключевые слова: тренер-преподаватель, программа, спортивная психология, эмоциональное выгорание, психологическое здоровье, симптоматика, профилактика.

В связи с актуальными изменениями в социальной жизни общества проблематика исследования психологического здоровья личности является важной не только для теории и практики в сфере здравоохранения, а также и для психолого-педагогической науки.

Психологическое здоровье – достаточная психоэмоциональная устойчивость в стрессовых ситуациях. Психологическое благополучие определяется не существующими условиями и жизненной ситуацией, а прежде всего внутренней

позицией в своей профессиональной деятельности (отношением к собственным возможностям, ощущением своей востребованности, оценкой реализованных своих возможностей и пр.) [1, с. 5].

Профессионально-личностные деформации и синдром выгорания являются двумя наиболее значимыми факторами неблагополучного психологического здоровья, что напрямую может сказаться на качестве профессиональной деятельности тренера-преподавателя [4, с. 48].

Нашими специалистами в 2019-2022 гг. на территории Калужской области было проведено диагностическое исследование, которое выявило наличие симптоматики профессионального выгорания тренеров-преподавателей с такими доминирующими симптомами: «Эмоциональная отстраненность», «Редукция профессиональных обязанностей». Полученные данные свидетельствуют о риске развития хронического стресса в связи с имеющимися актуальными социальными факторами и с наличием факторов, определяющих напряжённость данной профессии, что может в последующем привести к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов тренера-преподавателя.

Также нашими специалистами была выявлена статистическая значимость между уровнем эмоционального выгорания у тренеров-преподавателей и формированием личностных характеристик их обучающихся. Так было выявлено, что у тренеров-преподавателей среднего и высокого уровней выгорания, личностные особенности воспитанников характеризуются большей тревожностью, более низкими показателями самоотношения и спортивной мотивации по сравнению с обучающимися у тренеров-преподавателя низкого уровня выгорания.

Тренер-преподаватель с синдромом эмоционального выгорания обуславливает развитие личностных характеристик и спортивной успешности обучающегося. Тем самым, отмечается необходимость в организации психологических мероприятий, направленных на профилактику первичных проявлений признаков эмоционального выгорания.

На базе спортивной школы олимпийского резерва «Вымпел» в рамках работы научно-методического совета специалистами было принято решение о формировании программы лекционных и практических занятий для тренеров-преподавателей. В течение тренировочного 2023-2024 года планируется проведение психологических мероприятий, целью которых является повышение эффективности трудовой деятельности тренеров-преподавателей и сохранение их психологических резервов здоровья.

Был определен вектор работы и основные теоретические положения, которые включают в себя знания возрастной, спортивной, педагогической и общей психологии:

Положение №1. Формирование психолого-педагогических компетенций у

тренера-преподавателя позволит повысить эффективность их трудовой деятельности и сохранить их психологическое здоровье. Проявляя качества, сочетающие в себе как деловые, так и психологические, тренер способен выстроить эффективное общение, которое позволит вдохновлять своего спортсмена на борьбу как личностную, так спортивную. При этом такой тренер также способен определить ценность личности самого спортсмена с учетом его индивидуально-типологических особенностей и сформировать личностную самозамотивированность у спортсмена.

Положение №2. Психологическое просвещение по вопросам особенностей эффективного межличностного взаимодействия в системе «тренер-спортсмен» позволит в дальнейшем сформировать условия для организации результативной деятельности двух участников процесса в период многолетней спортивной подготовки. Способность тренера-преподавателя сформировать условия для саморазвития, самовоспитания и самосовершенствования и способность понимать значимость формирования рациональных взаимоотношений с воспитанником — все это является важными профессиональными качествами, которые позволят сформировать ответственное отношение к тренировочному процессу со стороны своих воспитанников.

Положение №3. Повышение эмоционального интеллекта позволит препятствовать формированию профессионального выгорания у тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель должен принимать решения за несколько десятых секунды, что создает в нем пики стресса. Для этого каждый из тренеров должен пройти обучение на этом уровне.

Положение №4. Кейс-технология как инновационный подход в обучении тренеров-преподавателей позволит сформировать актуальные знания и алгоритм действий в различных проблемных ситуациях в жизни спорта. Адаптированный вариант кейс-технологий представляет собой описание возможных ситуаций из жизни спорта, с которыми может столкнуться тренер в своей работе. Планируется использование как «полевых» (основанные на реальном фактическом материале (из производственного опыта), так и «кресельных» (вымышленные кейсы предполагаемые ситуации)) кейсов. Данные варианты кейсов являются заранее подготовленными по определенному формату и являются основным методом обучения тренеров анализу разных видов информации, ее обобщению, навыкам формулирования проблемы и выработки возможных вариантов ее решения в соответствии с установленными критериями, а также предназначенные для самоанализа своей деятельности и повышения эффективности профессиональной деятельности тренеров.

Положение №5. Формирование у тренерского состава позиции отношения к своим воспитанникам как к субъекту спортивной деятельности в процессе соревновательной деятельности в последующем будет способствовать наиболее

полной реализации потенциала спортсмена. Наиболее приемлемое распределение ролей, на наш взгляд, должно выглядеть следующим образом: во время тренировочных занятий спортсмен может выступать как объект спортивной деятельности тренера, но на момент соревнования спортсмен должен становиться в роль субъекта своей спортивной деятельности. Так, возможно повысить эффективность и конкурентоспособность спортсмена во время его длительного прохождения спортивной подготовки

Положение №6. Системный подход в процессе осуществления просветительской и обучающей деятельности тренерского состава аспектам, феноменам и имеющимся в спортивной психологической науке актуальным знаниям позволит сформировать спортивно-важные принципы развития профессии «тренер-преподаватель».

На наш взгляд, учет данных положений в процессе формирования плана лекционно-практических мероприятий позволит выстроить успешную систему формирования условий для саморазвития, самоотношения, самопонимания тренера-преподавателя в условиях своей профессиональной деятельности.

Список литературы

1. Абдулаева, П.З. Психология здоровья – как новое научное понятие, которое необходимо для полноценного функционирования человека в социуме, что определяет неразделимость телесного и психического / П.З. Абдулаева, А.А. Османова // Научное обозрение. Медицинские науки. – 2017. – № 1. – С. 5-11.
2. Гогунов, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта/ Е.Н. Гогунов, Мартьянов Б.И. – М.: Издательский центр «Академия», 2020. – 288 с.
3. Головей, Л.А. Практикум по возрастной психологии / Л.А. Головей, Е.Ф. Рыбалко. – СПб.: Речь, 2001. – 146 с.
4. Петровская, Т.В. Образ тренера как элемент коммуникативной педагогической системы «Тренер-спортсмен» /Т.В. Петровская// Рудиковские чтения. Материалы VIII Международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта «Рудиковские чтения». - РГУФКСМиТ, 2012. - С. 48-50.

ПРИМЕНЕНИЕ МОДУЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ НА УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЯХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ЦИКЛА В СИСТЕМЕ СПО

Чечевицына Л.В., Алази И.Ю.
ОГБПОУ «УСУТ», г. Ульяновск

Аннотация. В статье рассматриваются теоретические и практические аспекты применения технологии модульного обучения на учебных занятиях общеобразовательного цикла в системе среднего профессионального образования (СПО). Анализируется структура модульной программы, роль самостоятельной работы студентов, а также преимущества модульного подхода в контексте требований ФГОС СПО.

Ключевые слова: модульное обучение, среднее профессиональное образование, обществознание, самостоятельная работа студентов, компетентностный подход, ФГОС СПО.

Современная система среднего профессионального образования переживает период активного обновления содержания и методов обучения. Внедрение федеральных государственных образовательных стандартов (ФГОС) СПО нового поколения обусловило переход от традиционной «знаниевой» парадигмы к компетентностному подходу. В этих условиях особую значимость приобретают такие образовательные технологии, которые позволяют формировать у студентов не только систему теоретических знаний, но и практические навыки их применения, а также способность к самостоятельному обучению[2].

Курс «Обществознание» и «География» в учреждениях СПО играют ключевую роль в формировании у студентов комплексного понимания социальных, экономических и правовых аспектов современной жизни. Предмет обществознания интегрирует знания из различных областей социально-гуманитарного знания — философии, социологии, экономики, политологии, правоведения. Это создает объективные сложности для его изучения, так как требует от студентов умения оперировать разнородными понятиями и видеть межпредметные связи. Предмет политической географии, в свою очередь, тесно связан с обществознанием, историей и другими дисциплинами.

Именно технология модульного обучения, по мнению ряда исследователей, наиболее эффективно реализует принципы компетентностного подхода. Обучение, основанное на компетенциях, наиболее эффективно реализуется в форме модульных программ, где учебный материал структурируется в логически завершенные блоки (модули), а деятельность студента становится ведущей[2].

Центральным понятием технологии является модуль — целевой функциональный узел, объединяющий учебное содержание и технологию овладения им. Модуль может рассматриваться как относительно самостоятельная часть учебной дисциплины, имеющая четко сформулированную дидактическую цель и логически завершенную структуру[1].

Согласно технологии модульного обучения, концепция методологии образовательного процесса рассматривает организацию самостоятельной деятельности студентов как ведущую[2]. Студент выступает не как объект

педагогического воздействия, а как активный субъект, самостоятельно определяющий траекторию освоения содержания.

Каждый модуль представляет собой комплексный дидактический пакет, включающий:

1. Интегрирующую цель модуля — формулировку того, что студент должен знать, уметь и понимать в результате работы.

2. Банк информации — учебный материал, структурированный по учебным элементам (тексты, схемы, таблицы, видеоматериалы, ссылки на источники).

3. Методическое руководство для студентов — инструкции по выполнению заданий, алгоритмы работы, советы по самоконтролю.

4. Систему контроля и самоконтроля — задания для проверки усвоения на разных уровнях: репродуктивном, продуктивном, творческом.

В Ульяновском спортивном училище (техникуме) модули включают задания, моделирующие реальные жизненные и профессиональные ситуации. Например, при изучении раздела «Экономика» целесообразно включать практические кейсы по расчету семейного бюджета, анализу налоговой нагрузки, оценке банковских продуктов. При изучении раздела «Право» — задачи на основе реальных правовых ситуаций.

Ключевая особенность модульного обучения — перенос акцента с преподавательской деятельности на учебно-познавательную деятельность студента[2]. Преподаватель выполняет функции организатора, координатора и консультанта, тогда как студент самостоятельно определяет темп, последовательность и глубину освоения материала.

Практика преподавания общеобразовательных учебных дисциплин в Ульяновском спортивном училище показала эффективность следующих видов самостоятельной работы, встраиваемых в модули:

1. Работа с текстовыми источниками — анализ правовых документов, статей Конституции РФ, фрагментов научных и публицистических текстов.

2. Составление структурно-логических схем и таблиц — визуализация понятий и взаимосвязей (например, схема «Органы государственной власти РФ»).

3. Решение познавательных и проблемных задач — применение теоретических знаний к конкретным ситуациям.

4. Подготовка эссе и рефератов — формирование навыков аргументированного изложения собственной позиции.

5. Создание мультимедийных презентаций — освоение ИКТ-компетенций.

6. Проектная деятельность — разработка мини-проектов социальной или правовой направленности.

7. Составление глоссария — работа с терминологическим аппаратом курса.

Анализ практического опыта применения модульной технологии на уроках обществознания и географии в УСУТ позволяет выделить следующие преимущества:

1. Индивидуализация обучения — студенты работают в комфортном для себя темпе, выбирая уровень сложности и последовательность освоения материала.

2. Развитие самостоятельности — формируются навыки целеполагания, планирования, самоконтроля и самооценки.

3. Повышение мотивации — студент четко видит, что его труд оценивается на каждом этапе, и оценка объективно отражает его усилия .

4. Адаптивность — модульная программа легко модифицируется с учетом профиля специальности и индивидуальных особенностей студентов.

5. Прозрачность — критерии оценивания известны заранее, что снижает тревожность и повышает осознанность учебной деятельности.

Вместе с тем, внедрение модульного обучения сопряжено с определенными трудностями:

1. Трудоемкость разработки — создание качественного модуля требует значительных временных и методических ресурсов.

2. Риск формализации — при неправильном применении технология может свестись к механическому выполнению заданий в ущерб развитию творческого мышления.

3. Необходимость перестройки роли преподавателя — не все педагоги готовы отказаться от традиционной роли «транслятора знаний» в пользу позиции тьютора и консультанта.

4. Ограничения по времени — модульное обучение требует достаточного количества аудиторных часов для самостоятельной работы, что не всегда возможно при ограниченной учебной нагрузке.

Технология модульного обучения представляет собой эффективный инструмент реализации компетентностного подхода в преподавании учебных дисциплин в системе среднего профессионального образования. Она позволяет перевести образовательный процесс на субъект-субъектную основу, активизировать самостоятельную познавательную деятельность студентов, индивидуализировать обучение с учетом личностных особенностей и профессиональной направленности[2].

Список литературы

1.Даутова О. Б., Иваньишина Е. В. Современные педагогические технологии в условиях ФГОС / О.Б. Даутова, Е.В. Иваньишина // – СПб.: Каро, 2014. – 176 с.

2. Третьяков, П. И., Сенновский, И. Б. Технология модульного обучения /П.И. Третьяков, И.Б. Сенновский // — М.:Новая школа, 2021. — 350 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СОВРЕМЕННОЙ СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ

Щербаков Е.В.,
Тимошилов А.В.,
Казаков Р.Ю.
ФГКВОУ ВПО ВУНЦ ВВС «ВВА», г. Воронеж

Аннотация: в статье рассматривается: физическая культура и спорт в учебно-воспитательном процессе, аспекты образования, а также проблемы преподавания физической культуры в учебных заведениях.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, система образования, здоровье, физическая активность.

В системе образования физическое воспитание всегда в ответе за здоровье и физическую подготовку молодого поколения. Перед преподавателями всегда стоит важная и ответственная задача воспитания здорового человека. В наше время современный уровень развития требует постоянного повышения физической подготовленности учащихся.

Цель работы – рассмотреть: физическую культуру и спорт в учебно-воспитательном процессе, аспекты образования, а также проблемы преподавания физической культуры в учебных заведениях.

Методы и организация исследования. Анализ литературы и научных исследований [1, 2, 3, 4] позволил выявить, что средством физической культуры в образовании являются физические упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

Результаты работы и их обсуждение. Физическая культура представляет собой совокупность ценностей и знаний, созданных и используемых обществом с целью физического развития человека. Она формирует здоровый образ жизни и совершенствует двигательную активность путем физического воспитания, подготовки и развития.

В настоящее время в системе образования уделяют достаточно большое внимание физической культуре и спорту. Главной целью физической культуры является создание качественных, доступных и эффективных условий для развития личности человека.

Под физической культурой понимают совокупность всех присущих данному обществу целей, задач, средств, форм мероприятий, способствующих физическому

развитию и совершенствованию людей. Сюда входят физическое воспитание, спорт [3].

Согласно мировоззренческим представлениям современности, физическая культура рассматривается как уникальное средство поддержания и укрепления здоровья молодёжи. Поэтому развитие взаимосвязи в сфере физической культуры и спорта непременно должно перейти от признания потребностей физической культуры и спорта к созданию возможностей для применения их потенциала.

Для осуществления этой задачи необходимо сформировать у подрастающего поколения постоянную необходимость в совершенствовании физической культуры и здорового образа жизни, учить жизненно важным двигательным навыка и умениям, повышать их знания в сфере физической культуры и уметь применять их в условиях всевозможных трудностей, совершенствовать основные двигательные навыки, которые значительно улучшат качество процесса физического воспитания подростков [2].

Основная структура использования физической культуры как отдельными людьми, так и обществом в сфере семейного, дошкольного, общего, профессионального, высшего и специального образования осуществляется в соответствии с принципами и требованиями, содержащимися в педагогическом процессе и специальных законах.

Важность физического воспитания проявляется возрастанием и изменением характера нагрузки на организм в связи с осложнениями общественной жизни, что инициирует негативные сдвиги в состоянии здоровья. Задачей системы физического воспитания является комплекс организационных, методических, пропагандистских и воспитательных мер, которые смогут обеспечить совершенствование студентов посредством физической культуры и спорта.

Образование в сфере физической культуры осуществляется всего в трех аспектах.

Первым аспектом является Общее «двигательное образование» или базовое физкультурное образование, в основе которого лежат естественные физические способности, такие как сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость. Оно осуществляет развитие новых физических качеств и двигательных навыков. Минимума знаний вполне достаточно для укрепления своего здоровья и повседневной жизни. Базовыми движениями служат ходьба, прыжки, бег, плавание и другие.

Вторым аспектом служит Профессионально-прикладное образование, в состав которого входят методы и средства укрепления здоровья. Это образование направлено на то, чтобы человек смог экономно и эффективно длительное время сохранять высокую работоспособность.

Третий аспект – Образование. Это очень сложный аспект образовательной программы, который имеет направленность не только на владение определенными знаниями, но и на решение «сверхзадач» в двигательной деятельности человека. Комплекс наук более шире, и сами знания о закономерностях воздействия двигательной деятельности на развитие физических качеств более глубже.

Физические упражнения положительно влияют на работу дыхательной системы, увеличивается жизненная емкость легких, более продуктивно используется кислород из вдыхаемого воздуха. Систематические занятия оказывают позитивное влияние ан костно-мышечную систему организма человека.

Если организациями, руководителями, специалистами избрана правильная стратегия действий, то развитие физической культуры и спорта будет проходить успешно. Спорт и физическая деятельность служат необходимым составляющим здоровья, развития ума и особенно тела, снижению большого веса. Часто физическая активность улучшает работоспособность человека, снимает его стрессовое состояние.

По мнению О.В. Масияускене и Ж.Г. Муравянникова, в системе образования основополагающими задачами в области развития физической культуры и спорта признаны:

- формирование навыков организации регулярного двигательного режима студентов;
- развитие ведущих двигательных качеств студентов;
- обучение студентов двигательным умениям и навыкам, и их применению в сложных условиях;
- повышение уровня образованности студентов в сфере физической культуры и спорта;
- формирование у студентов потребности в здоровом образе жизни и физическом совершенствовании [1].

Преподаватель физического воспитания, который может формировать практические навыки у студентов, играет достаточно большую роль в формировании их здоровья. Преподаватели физической культуры проводят комплекс воспитательных, пропагандистских, методических мер, которые способствуют обеспечению оздоровления студентов.

Задачей обучения физической культуры подразумевается создание комплекса условий для успешного внедрения мотивационно-ценностного подхода учащихся к физической культуре и спорту.

Основные мотивы, влияющие на отношение студентов к занятиям по физической культуре это [4]:

- Оздоровительный. Человек стремится к укреплению своего здоровья и профилактика заболеваний.

- Двигательно-деятельностный. Стремление активно двигаться и получать удовольствие от этого, активный отдых, снятие нервного напряжения.

- Соревновательно – конкурентный. Стремление человека улучшить собственные спортивные достижения.

- Эстетический. Улучшении внешнего вида, фигуры и впечатления, производимого на окружающих.

- Административный. Занятия физической культурой являются обязательными с последующей аттестацией.

- Коммуникативный. Общение со студентами, преподавателями, получение новой интересной информации по вопросам физического совершенствования.

Физическая культура воздействует на воспитание студентов как духовно, так и нравственно. Учащиеся втягиваются в процесс самопознания и самосознания.

Выводы. Таким образом, физическая культура и спорт являются неотъемлемой частью в сфере образования, культуры и нашей жизни в целом. Формирование эффективной системы здорового образа жизни должно существенным образом способствовать оздоровлению молодого поколения и развитию страны.

Список литературы

1. Масияускене О.В. Валеология. / О.В. Масияускене, Ж.Г. Муравянникова // учебное пособие – Ростов н/Д.: Феникс, 2008. – 249 с.
2. Масияускене О.В. Валеология / О.В. Масияускене, Ж.Г. Муравянникова // учебное пособие – Ростов н/Д.; Феникс, 2011. – 251 с.
3. Масляков В.А. Массовая физическая культура в вузе. / В.А. Масляков, В.С. Матяжов. – М.: «Высшая школа», 2025. – 240 с.
4. Сырвачева И.С. Квалиметрия образовательной деятельности высшего учебного заведения в области физической культуры / И.С. Сырвачева, С.Н. Зуев // Вестник спортивной науки. – 2014. – 135 с.

Психолого-педагогические и социальные проблемы физической культуры и спорта

Повышение мотивации к занятиям по физической культуре у студентов технических специальностей

Алехина А.А. студент 1 курса
Никонова Д.В. студент 1 курса
Спиридонова М.А. студент 1 курса
Научный руководитель: Донцов В.В., Данилочкин А.Е.
ФГБОУ Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева, г.Орел

Аннотация: В статье рассматривается влияние различных факторов образовательного процесса на мотивацию студентов к занятиям по физической культуре. Особое внимание уделяется специфике образовательного процесса, связанной с совмещением учебной и тренировочной деятельности. Представлены результаты моделируемого опроса обучающихся. Выделены ключевые факторы и предложены практические рекомендации по повышению мотивации к занятиям.

Ключевые слова: мотивация, посещаемость занятий, физическая активность, студенты, интерес к занятиям, условия, интерес к занятиям.

Актуальность: студенты технических специальностей много времени проводят за компьютерами и чертежами, сидя в напряжении. Из-за этого у них ухудшается здоровье: портится осанка, слабеют мышцы, появляются проблемы с сердцем. Но сами студенты часто не хотят заниматься физкультурой. Для них это «галочка» в зачётке, а не необходимость. Традиционная система физвоспитания не учитывает, что у студентов высокая учебная нагрузка. Когда начинается сессия или курсовые, спорт отодвигается на последний план. А в итоге студенты теряют здоровье за годы учёбы, они не учатся справляться со стрессом через физическую активность, после вуза на работу приходят слабые, часто болеющие молодые специалисты.

Проблема исследования в данной работе, посвящённой влиянию различных факторов на мотивацию студентов технических вузов в посещении занятий по физической культуре, заключается в том, что в настоящее время недостаточное внимание уделяется теории и практике анализа и улучшения условий и возможностей для занятий, что определяет значимость его реализации для повышения уровня физической подготовки обучающихся.

Цель статьи: выявить специфику отношения студентов технических специальностей к занятиям физической культурой, определить основные факторы, снижающие их мотивацию, и обосновать эффективные организационно-методические подходы, направленные на повышение уровня физической подготовленности и вовлеченности данной категории обучающихся в физкультурно-спортивную деятельность в условиях вуза.

Для многих студентов, особенно с низким уровнем физической подготовки, занятия физической культурой становятся источником тревоги, а не удовольствия. Страх не сдать норматив, показать плохой результат, выглядеть неуклюже на глазах у одногруппников часто оказывается сильнее желания заниматься. У студентов технических специальностей, которые зачастую больше привыкли к интеллектуальной деятельности, этот барьер может быть особенно высоким. Они чувствуют себя неуверенно в ситуации, где успех зависит не от знаний, а от физических возможностей.

Кроме того, технические вузы в основном ориентированы на юношей, и традиционная система нормативов (бег, подтягивания, силовые упражнения) создаёт жёсткую иерархию, где слабые студенты постоянно оказываются в позиции отстающих. Это порождает защитное поведение: пропуски, поиск справок об освобождении, демонстративное безразличие. Студенты технических специальностей представляют собой группу повышенного риска в контексте формирования гиподинамии и цифровой зависимости, что обусловлено спецификой их профессиональной подготовки (длительная работа за компьютером, моделирование, написание кода). Вынужденная статическая поза в процессе обучения переносится в досуг. У данной категории студентов формируется «порочный круг»: высокий уровень умственной усталости требует восстановления, но из-за гиподинамии и сниженного тонуса сердечно-сосудистой системы традиционные формы физической нагрузки (длительный бег, кросс, классическая разминка) воспринимаются как дополнительный стресс, а не как средство рекреации.

Для студентов технических профилей цифровая среда является не только зоной отдыха (гаджеты, онлайн-игры), но и профессиональным полем. Это создает эффект «расщепления внимания». Физическая культура в её традиционном (академическом) виде проигрывает в конкурентной борьбе за свободное время, так как не предоставляет мгновенного дофаминового подкрепления, характерного для цифровых экосистем.

В этой ситуации есть различные пути решения. Например, переход от нормативного подхода к индивидуальному прогрессу. Вместо сравнения студента с абстрактным нормативом (который ориентирован на среднего спортсмена) оценивается его личный прогресс: насколько улучшился результат за семестр, как изменились функциональные показатели, насколько регулярными были посещения. Кроме того, студенты с разным уровнем физической подготовленности не должны заниматься по единой программе. Целесообразно формировать группы или подгруппы внутри академической группы по принципу подготовленности. В слабых группах акцент делается на базовое развитие, создание ситуации успеха, постепенное повышение нагрузки. Также преподаватель играет ключевую роль.

Необходимо

исключить публичную критику и сравнение студентов в уничижительной форме, использовать поддержку и поощрение даже за небольшие успехи, поощрять взаимопомощь в группе, а не конкуренцию «кто лучше», давать право выбора: например, из нескольких вариантов упражнений студент может выбрать тот, который ему комфортнее выполнять. И конечно не стоит забывать, что страх неудачи часто связан с узким набором традиционных видов спорта. Если предложить альтернативы: тренажёрный зал с индивидуальной программой, функциональные тренировки, игровые виды (волейбол, баскетбол, бадминтон), где результат зависит от командного взаимодействия;

фитнес-технологии (йога, пилатес, стретчинг), единоборства с акцентом на технику, а не на силу— студент с большей вероятностью найдёт то, в чём он сможет быть успешен. Успех в выбранном виде деятельности разрушает психологический барьер, что положительно влияет на мотивацию.

Наличие спортивных клубов в вузах также создают среду для регулярной физической активности и формируют сообщество единомышленников. Это повышает мотивацию за счёт социального взаимодействия, возможности самореализации, соревновательного элемента. Командные виды спорта и групповые тренировки укрепляют связи между студентами, создают чувство принадлежности к группе. Студенты могут проявить себя не только как спортсмены, но и как организаторы, тренеры или капитаны команд. Участие в межвузовских и внутривузовских соревнованиях мотивирует к регулярным тренировкам и улучшению результатов. Когда студенты участвуют в управлении клубом, они чувствуют большую ответственность и вовлечённость. Кроме того, клубы активно популяризируют спорт через мероприятия, соцсети и личные примеры, что влияет на общую культуру вуза.

Качественная инфраструктура делает занятия доступными и комфортными, что напрямую влияет на посещаемость. Наличие современных тренажёров, инвентаря и площадок позволяет заниматься разными видами спорта в одном месте, а спортивные объекты на территории кампуса экономят время студентов и снижают барьеры для посещения. Качественное покрытие, освещение и соблюдение норм безопасности повышают доверие к занятиям, а комфортная обстановка (раздевалки, душевые, зоны отдыха) создаёт позитивный опыт и желание возвращаться.

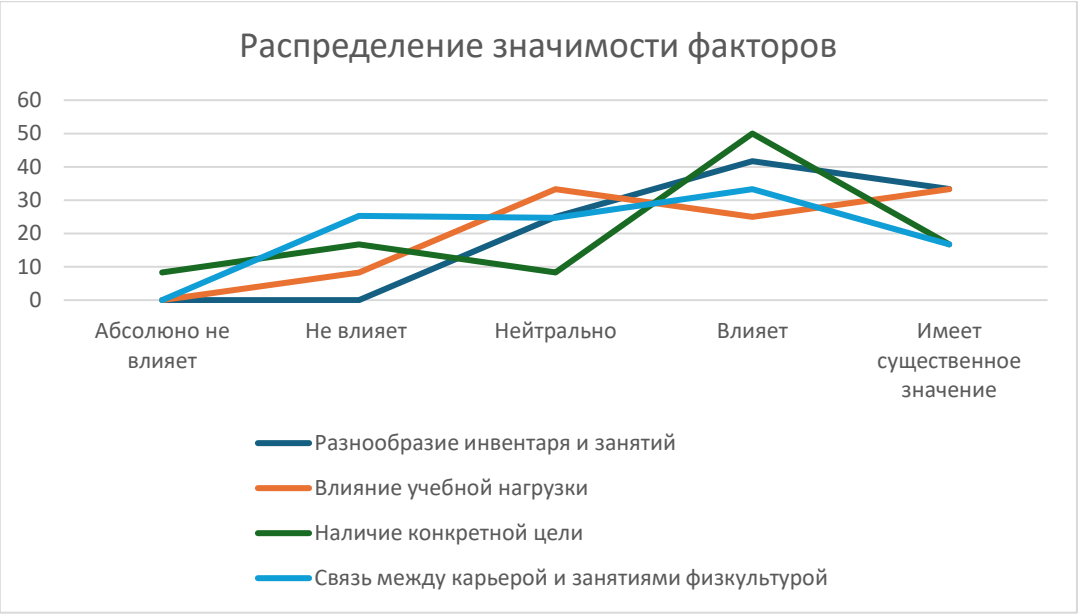
Стоит упомянуть, что расписание и учебная нагрузка существенно влияют на мотивацию студентов к посещению занятий по физической культуре. Эти факторы могут как снижать, так и повышать заинтересованность в регулярных занятиях, формируя общее отношение к дисциплине. Неудобное расписание — одна из ключевых причин пропусков занятий по физической культуре. Например, студенты первых курсов часто жалуются на то, что занятия приходятся на раннее утреннее

время, предшествуя более сложным дисциплинам, которые они считают обязательными для посещения. Это создаёт дополнительное напряжение и снижает желание приходить на физкультуру. Для старшекурсников проблема неудобного расписания может быть менее актуальной, так как занятия по физической культуре часто размещают в расписании после других предметов. Однако в этом случае усталость после предыдущих занятий может снижать мотивацию и влиять на качество участия в уроках. Поэтому стоит читывать предпочтения студентов при составлении графика, избегать размещения занятий в слишком раннее время для младших курсов и в конце насыщенного дня для старших. Повышение осознанности студентов относительно влияния спорта на здоровье, работоспособность и качество жизни может усилить внутреннюю мотивацию. Для этого необходимо преодолеть противоречие между традиционной моделью преподавания физической культуры и техногенным образом жизни обучающихся. Решение лежит в плоскости технологизации среды (качественный инвентарь, условия) и методической интеграции цифровых инструментов в образовательный процесс для преодоления гиподинамического барьера.

Для определения значимости данных факторов был проведён опрос среди обучающихся технических специальностей.

Результаты опроса представлены на диаграмме1.

Диаграмма 1.



Анализ данных показывает, что разнообразие инвентаря, программ занятий и построение конкретной цели являются главными факторами, влияющими на мотивацию студентов.

Опрос представленный на диаграмме 2, показывает то, что корректировка программы обучения помогла бы студентам быть более вовлечёнными в процесс обучения физической культуре.

Диаграмма 2.

Таким образом мы выяснили, что влияет на мотивацию студентов и как повысить вовлеченность и посещение на занятия по физической культуре.

В результате исследования мы выяснили, что ключевыми факторами, негативно влияющими на мотивацию студентов, является отсутствие разнообразие

инвентаря, монотонность учебного процесса, ориентация на нормативный, а не личностный прогресс и восприятие физкультуры как «непрофильной» дисциплины. Практическая значимость работы состоит в доказательстве того, что повышение мотивации достигается не усилением контроля и обязательности, а трансформацией предмета в инструмент профессионального и личностного развития.

Список литературы

1. Карпов В. Ю., Шарагин В. И. и др. Учебная мотивация студентов: её изменение в процессе занятий физической культурой и спортом : монография / под общ. ред. В. Ю. Карпова. — Москва: Русайнс, 2023. — 175 с.
2. Бабушкин Е. Г. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом : учеб. пособие. — Омск : ОГИС, 2012. — 81 с.
3. Подлещук А. С., Демьянова А. С. Мотивация студентов к занятиям физической культурой в зависимости от профиля факультета // Путь в науку. Образование. Педагогика. — 2025. — № 58. — С. 166-168.
4. Ломтева Я. Д., Кращенко Н. А. Проблема мотивации к занятию спортом и физической культурой среди современной молодежи // Вестник науки. — 2024. — Т. 3, № 6 (75). — С. 1960-1964.

ТРАНСФОРМАЦИОННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ КОНКУРЕНТНОЙ ПОЛИТИКИ В МАССОВОМ СПОРТЕ (НА ПРИМЕРЕ КИТАЙСКИХ МАРАФОНОВ): АНАЛИЗ 2024-2025 гг.

Васин А.А., магистрант
Леонтьева Н.С., к.п.н., доцент
Мельников В.В., к.п.н., доцент
ФГБУ ВО «РУС «ГЦОЛИФК»», г. Москва

Аннотация: Данная статья посвящена исследованию конкурентных концепций в китайских марафонских соревнованиях в период 2024-2025 гг. В исследовании проведен сравнительный анализ китайских, японских и южнокорейских подходов, с контекстуализацией изменений в рамках более широких азиатских стратегий развития бега на длинные дистанции.

Ключевые слова: марафон, Китай, конкуренция, спортивная политика, атлетическая миграция, призовые структуры.

Участие африканских атлетов в международных марафонских соревнованиях представляет собой одно из наиболее значимых явлений в современном спорте. Атлеты из Кении и Эфиопии достигли беспрецедентного доминирования, удерживая

19 из 20 лучших результатов в истории марафона. Это затронуло быстро расширяющуюся индустрию шоссейного бега в Китае, которая выросла с 12 мероприятий в 2009 г. до 1828 - в 2019 г., став крупнейшей мировой марафонской площадкой [2, 3].

Инцидент на Пекинском полумарафоне, произошедший в апреле 2024 г., вызвал значительную дискуссию о роли африканских атлетов в китайском шоссейном беге. Данные видеозаписи стали доказательством, что трое африканских бегунов, по-видимому, позволили китайскому атлету Хэ Цзе выиграть забег, что привело к расследованию Китайской легкоатлетической ассоциацией (КЛА) и последующим дисквалификациям. Инцидент вызвал широкое распространение спекуляций о потенциальных ограничениях для африканских атлетов на китайских марафонах. Понимание фактической природы этих изменений требует тщательного анализа авторитетных источников. Различие между формальными ограничениями и дискреционными организационными решениями остается важным для точной характеристики текущей ситуации [5].

Регуляторные реформы КЛА в ноябре 2024 г. не содержат ограничений по национальному признаку, подтвержденные изменения включают: обязательную сертификацию для всех мероприятий, более строгий надзор за небольшими забегами, требование, чтобы не менее 90% мест для участия были доступны через публичную лотерею, и публикацию 116 санкционированных забегов на конец 2024 г. Эти меры, в первую очередь, касаются безопасности и организационной целостности мероприятий [1].

Вместе с тем, Sixth Tone сообщил, что «несколько забегов отменили приглашения иностранным элитным бегунам». Шанхайский марафон 2025 г. сократил общее участие примерно до 23 тыс. человек (с 38 тыс.), исключив благотворительные квоты. Только за октябрь 2024 г. 66 мероприятий были отменены и 37 отложены. Это представляет собой организационную адаптацию, а не формальный политический мандат. Крупные международные марафоны продолжают принимать иностранных участников. Пекинский марафон 2025 г. приветствует международную регистрацию, Шанхайский - предлагает международные пакеты участия. Важно отметить, что требования сертификации World Athletics предписывают меры поддержки спортивной конкуренции, стимулируя организаторов первенств к участию иностранных звезд спорта [1].

На марафоне Сямэня 2025 г. эфиопские атлеты Давит Волде (2:06:06) и Рути Ага (2:18:46) установили рекорды трассы. В то же время самый быстрый китайский марафонец Хэ Цзе удерживает национальный рекорд 2:06:57, который примерно на 4-6 минут слабее общемировых результатов африканских марафонцев. Этот разрыв в результатах существует по множественным структурным причинам. В отличие от укоренившейся беговой культуры Кении, где бег на длинные дистанции служит

экономической возможностью для молодежи, развитие китайской легкой атлетики фокусируется в первую очередь на беговых дорожках и олимпийских дисциплинах. Методологии тренировок также различаются: китайские атлеты часто тренируются на дорожках, а не на разнообразной местности, а структуры стимулирования привязаны к выступлениям на Национальных играх, а не к международному уровню [3, 4].

Экономическая архитектура китайских марафонов значительно сместилась в сторону стимулирования отечественного участия. На нескольких крупных мероприятиях возникла двухуровневая призовая структура. Так Ханчжоуский марафон 2025 г. наряду с эксклюзивными бонусами для китайских бегунов предлагает $120 тыс. призовых, рекордно высокий показатель для китайских марафонов. Чанша марафон предоставляет бонусы в размере $50 тыс. с дополнительными призами для лучших финишеров из провинции Хунань. Эта система позволяет организаторам поддерживать сертификацию World Athletics, предлагая конкурентные призы международной элите, одновременно гарантируя финансовый стимул для китайских атлетов независимо от их общего рейтинга. Инициатива КЛА-Хтер «Атлеты и бег», запущенная в декабре 2019 г., распределила более 10 млн юаней в виде бонусов китайским бегунам, достигающим времени марафона менее 2:10:00. Значительными остаются экономические ставки для китайских городов, принимающих марафоны. Крупные городские марафоны приносят 600-700 млн юаней ($85-100 млн) посредством туризма, торговли и смежных услуг. Только в 2024 г. десять международных марафонов уровня «Gold Label» и «Platinum Label» в Китае в совокупности привлекли 5,43 млрд юаней. Любые изменения политики, которые ставят под угрозу сертификацию World Athletics, могут дестабилизировать эти выгоды, снижая международный престиж и внимание СМИ [1, 6].

Подход Китая существует в более широком контексте азиатских стратегий развития бега на длинные дистанции. Престижный «ЭКИДЕН» Хаконе, главное мероприятие по бегу на длинные дистанции в Японии, ограничивает каждую команду «максимумом двумя иностранными гражданами, только один из которых может соревноваться». Это формальное ограничение контрастирует с отсутствием таких правил на китайских марафонах. Однако, крупные сертифицированные World Athletics марафоны Японии (Токио, Осака) поддерживают полностью открытые международные старты. Подход Южной Кореи остается полностью открытым. Сеульский марафон набирает бегунов из 66+ стран без ограничений по национальной принадлежности. Это отражает стратегию Южной Кореи по использованию международной конкуренции как катализатора для отечественных атлетов. Вьетнам набирает африканских бегунов, рассматривая международный талант как ускорение отечественного развития, а не препятствие ему. Этот спектр

подходов демонстрирует различные видения относительно баланса между защитой отечественных атлетов и мировой конкуренции [3, 6].

Результаты исследований требований к национальности атлетов констатируют растущую озабоченность по вопросу маркетизации гражданства в легкой атлетике. Международные дебаты демонстрируют различные подходы относительно участия иностранных атлетов, но фокусируются преимущественно на изменениях национальной принадлежности, а не на временном соревновательном участии. Изменения спортивной политики, представленные в данном исследовании, отражают черты, присущие развитию конкурентных программ бега на длинные дистанции. Дискреционные сокращения присутствия зарубежных элитных спортсменов и усиление акцента на рост призовых для отечественных спортсменов снижают экономическую привлекательность китайских марафонов по сравнению с европейскими, ближневосточными и североамериканскими мероприятиями [1, 3].

В заключении следует отметить, что для развития китайского бега на длинные дистанции ключевой вопрос касается того, ускоряет или замедляет данный прогресс изоляция от международной конкуренции. Например, ограничения «ЭКИДЕН» в Японии не помешали японским марафонцам эффективно конкурировать на международном уровне, хотя уникальная беговая культура Японии, корпоративная командная система и существенные инвестиции в инфраструктуру значительно отличаются от модели развития Китая. Эффективность китайского подхода предстоит продемонстрировать в течение предстоящих олимпийских циклов. Регуляторное ужесточение отражает более широкие приоритеты в управлении, подчеркивающие безопасность мероприятий и организационную целостность. Сокращение с 1828 забегов (2019 г.) до примерно 700-800 забегов (2024-2025 гг.) представляет собой рыночную консолидацию, которая может улучшить средние показатели качества мероприятий, одновременно снижая возможности участия.

Также следует отметить, что руководство Национальной комиссии здравоохранения КНР в августе 2024 г. не рекомендовало продвигать марафоны в качестве составляющего компонента массового спорта, что, вероятно, обусловит дальнейший организационный и философский сдвиг по сравнению с предыдущими общественными инициативами [1].

Список литературы

1. Chen, D. Crowd Control: Why China’s Marathon Boom Has Suddenly Hit the Brakes / D. Chen // Sixth Tone. – 2024. – Nov. 28. – URL: https://www.sixthtone.com/news/1017790 .

2. China’s marathon runs on a fast track of development // People’s Daily Online. – 2021. – Apr. 20. – URL: https://en.people.cn/n3/2021/0420/c90000-9841166.html .

3. Liu, S. A Critical Analysis of China’s Marathon Industry / S. Liu, Z. Lu // Asian Journal of Sport History & Culture. – 2023. – Vol. 2, No. 1. – P. 63–85.

4. Rosen, J. In Kenya, Running with Chinese Characteristics / J. Rosen // Roads & Kingdoms. – 2014. – URL: https://roadsandkingdoms.com/2014/in-kenya-running-with-chinese-characteristics/ .
5. Yeung, J. Beijing Half Marathon winners stripped of medals after African trio let Chinese runner win / J. Yeung, J. Berlinger // CNN. – 2024. – Apr. 19. – URL: https://www.cnn.com/2024/04/19/china/china-beijing-half-marathon-winners-revoked-intl-hnk/index.html .
6. Олимпийское движение в Азии на современном этапе / Леонтьева Л.С., Калашникова А.А., Леонтьева Н.С. // Спортивно-педагогическое образование. 2023. № 2. С. 26-35.

ИДЕОМОТОРНЫЙ МЕТОД ПСИХОСАМОРЕГУЛЯЦИИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ В ДЗЮДО

Студентка 4 курса: Захарченко А.С.
Научный руководитель: Ковтун Н.В.
ФГБУ ПОО «БГУОР», г. Брянск

Аннотация: В статье рассматривается эффективность применения идеомоторного метода психосаморегуляции у юных дзюдоистов на этапе начальной подготовки. Представлены результаты внедрения комплекса идеомоторных упражнений, направленных на развитие концентрации внимания, коррекцию ошибок техники без физической нагрузки и повышение уверенности перед схваткой.

Ключевые слова: идеомоторный метод, психосаморегуляция, дзюдо, этап начального обучения.

В методике вида спорта дзюдо, как и в педагогике, принципам сознательного обучения придается важнейшее значение. П. Ф. Лесгафт подчеркивал, что одна из важных задач физического образования заключается в том, чтобы приучить человека сознательно относиться к своим действиям и работать с возможно меньшей тратой энергии [2]. Однако, как показывает практика, многие дзюдоисты не всегда осмысливают свои действия перед непосредственным их исполнением, особенно на начальных этапах спортивной подготовки. В период разучивания двигательного действия и совершенствования техники его выполнения используется большое количество подготовительных упражнений, в которых часто эти действия выполняются механически, с одними и теми же ошибками. В дальнейшем, адаптировать техническое действие к изменяющимся фактором, особенно при наличии заученных в базе действия ошибок, становится очень сложно. А. А. Белкин

считает, что одним из методических приемов при овладении техникой действия, является идеомоторная тренировка, сущность которой заключается в развитии способности спортсменов вызывать и анализировать мышечно-двигательные представления о движении, вносить в них коррективы и на основании этого полноценно управлять своими движениями [1].

Цель исследования: исследовать эффективность использования идеомоторного метода психической саморегуляции юных спортсменов на этапе начального обучения в дзюдо.

Исследование проводилось с сентября 2025 года по май 2026 года на базе МБУ ДО СШОР по борьбе г. Брянска. В нем приняли участие юные спортсмены, обучающиеся на этапе начальной подготовки по программе СШОР [3]:

- КГ – 15 человек,
- ЭГ – 15 человек, в тренировочный процесс которых дополнительно была включена идеомоторная тренировка.

Возраст занимающихся - 7-9 лет.

Таблица 1

Средние показатели аттестации занимающихся на 5 КЮ (желтый пояс) за период исследования

Тесты / Пока-затели	Выполнение техники «стойки», балл		Выполнение техники «партера», балл		Выполнение техники целом, балл	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
M±σ, НИ	3,60±0,4	3,68±0,3	3,73±0,8	3,72±0,8	3,65±0,4	3,69±0,3
M±σ, КИ	4,08±0,4	4,23±0,3	4,15±0,4	4,17±0,4	4,10±0,3	4,21±0,3

Как видим из табл.1, по результатам первичной аттестации спортсменов КГ техники «в целом» среднее значение показателя технической подготовленности составило 3,65±0,4 балла, при этом 33% юных дзюдоистов выполнили приемы пояса на среднем уровне, а 67% спортсменов - на уровне выше среднего. У дзюдоистов ЭГ показатель этого теста соответствует 3,69±0,3 баллам, при этом 20% юных спортсменов выполнили приемы пояса на среднем уровне, а 80% - на уровне выше среднего.

В конце исследования, после проведенного эксперимента, итоговая аттестация

по технике 5 КЮ показала, что среднегрупповой показатель выполнения данного теста спортсменами КГ составил 4,10±0,3 балла (табл.1), при этом 15% спортсменов выполнили технику на среднем уровне, 80% юных дзюдоистов выполнили приемы желтого пояса на уровне выше среднего, а 5% спортсменов сдали технику 5 КЮ без ошибок.

Показатель выполнения данного теста спортсменами ЭГ - 4,21±0,3 балла, 80% юных дзюдоистов справились с выполнением приемов пояса на уровне выше среднего, а 20% спортсменов на высоком уровне

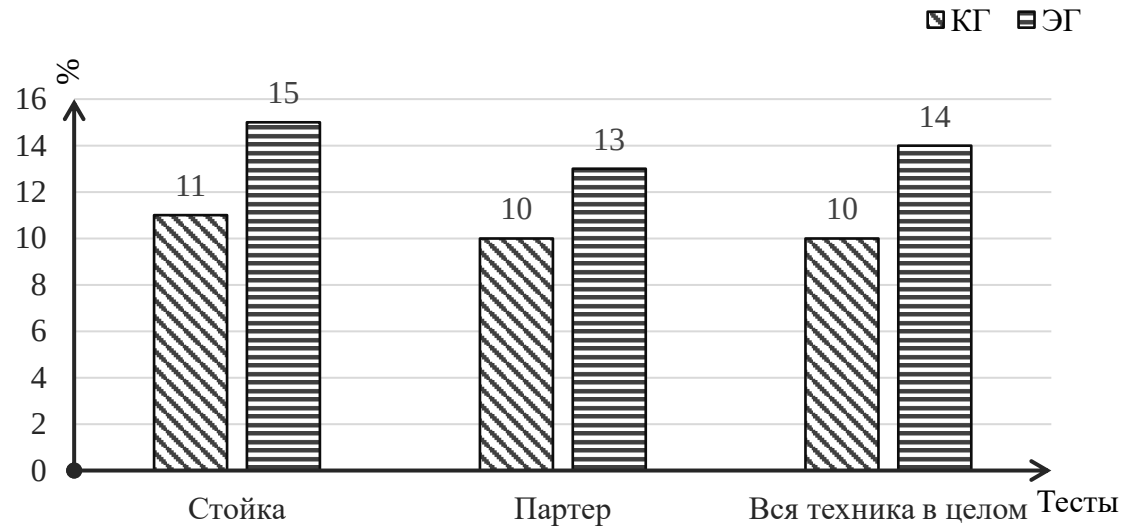


Рис.1. Относительный прирост показателей технической подготовленности дзюдоистов

Проанализировав полученные результаты исследования (рис. 1), можем констатировать, что показатели технической подготовленности дзюдоистов в конце эксперимента изменились как в КГ, так и в ЭГ, однако, благодаря внедрению в тренировочный процесс ЭГ идеомоторной тренировки, ее показатели оказались выше: в ЭГ дзюдоисты освоили броски «в стойке» на 15% лучше, в КГ на – 11%; в ЭГ спортсмены стали делать «удержания в партере» на 13% лучше, в КГ на – 10%; в ЭГ юные дзюдоисты освоили технику «в целом» на 14% лучше, в КГ на – 10%.

Рассматривая динамику уровней технической подготовлености у юных дзюдоистов (рис. 2), можем сделать вывод, что за всеь период нашего исследования уровни освоения техникой 5 КЮ улучшились как в КГ, так и ЭГ.

На начало нашего иследования уровень технической подготовленности дзюдоистов (и КГ, и ЭГ) соответвовал среднему уровню - 33% в КГ и 20% в ЭГ и уровню выше среднего - 67% дзюдоистов в КГ и 80% дзюдоистов в ЭГ.

В конце исследования уровень технической подготовленности дзюдоистов повысился в обеих группах: 15% спортсменов КГ выполнили технику 5КЮ на

среднем уровне, 80% - на уровне выше среднего и 5% - на высоком уровне.

В ЭГ 80% дзюдоистов сдали аттестацию на желтый пояс на уровне выше среднего и 20% - на высоком уровне.

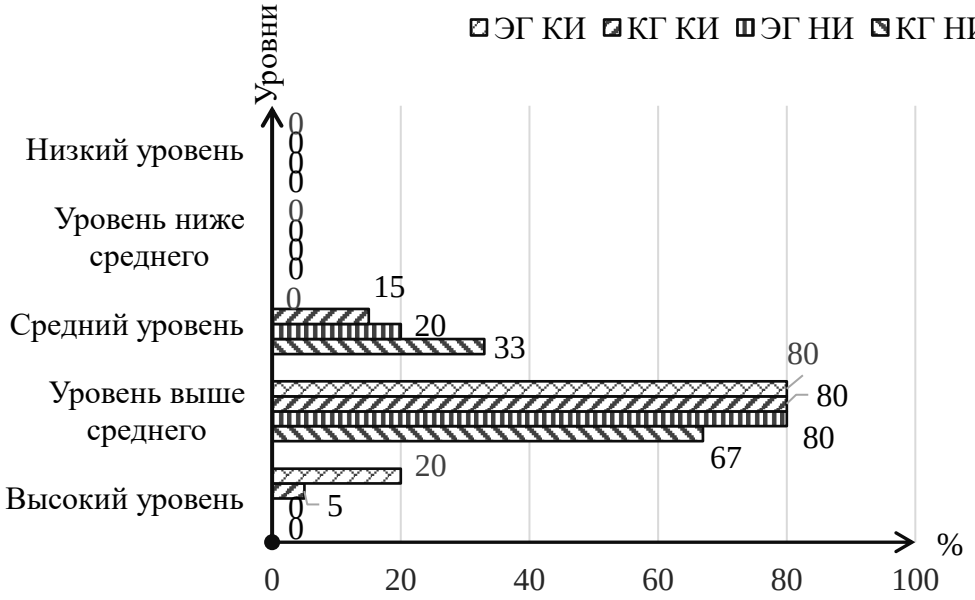


Рис. 2. Изменение уровней технической подготовленности (выполнение техники «в целом») у юных дзюдоистов

Выводы:

1. Выявлено, что на начало эксперимента среднегрупповые показатели технической подготовленности юных дзюдоистов (выполнение техники «в целом») в КГ и в ЭГ не имеют различий. Уровень выполнения «техники в целом» дзюдоистами обеих групп соответствовал среднему уровню.

2. В конце исследования среднегрупповой показатель технической подготовленности юных дзюдоистов (выполнение «техники в целом») в КГ составил 4,10±0,3 балла, в ЭГ - 4,21±0,3 балла.

Средний уровень выполнения «техники в целом» показали 15% дзюдоистов КГ; уровень выше среднего – по 80% дзюдоистов КГ и ЭГ, высокий уровень выполнения - 5% юных спортсменов КГ и 20% - ЭГ.

3. Проанализировав результаты показателей технической подготовленности юных дзюдоистов, установлено, что в ЭГ, под влиянием использования идеомоторного метода психической саморегуляции, прирост показателей выше, чем в КГ, и составляет от 13% до 15%, в КГ - от 10% до 11%. Количество дзюдоистов, выполнивших «технику в целом» на высоком уровне, в ЭГ на 15% больше, чем в КГ.

Список литературы

1. Белкин, А.А. Идеомоторная подготовка в спорте / А.А. Белкин. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 128 с.
2. Гаспарян, А.Г. П.Ф. Лесгафт о физическом воспитании детей и подростков / А.Г. Гаспарян // Филиал государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Ставропольский государственный педагогический институт». - Ессентуки. – 2021. – С. 7 -8.
3. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (этап начальной подготовки). Методическое пособие / К.Г. Денисов, С.В. Ерегина, Е.Л. Кулдин. – М.: ФГБУ ФЦПСР, 2022. – 170 с.
4. Шестаков, В.Б. Теория и методика детско-юношеского дзюдо: учебное пособие / В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2022. - 216 с.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ИГРОКОВ ЗАЩИТНОГО И АТАКУЮЩЕГО СТИЛЕЙ В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ

Конашков И.С.
ФГБОУ ВО СГУС, г. Смоленск

Аннотация: В статье представлен сравнительный анализ психологических особенностей спортсменов, придерживающихся защитного и атакующего стилей игры в настольном теннисе. Исследование направлено на выявление индивидуально-типологических характеристик, определяющих выбор и эффективность игрового стиля. В работе рассмотрены различия в свойствах нервной системы, темпераменте, характерологических и волевых качествах спортсменов, а также отдельных компонентах агрессивности и эмоциональной устойчивости.

Ключевые слова: настольный теннис; индивидуальный стиль деятельности; защитный стиль; атакующий стиль; психологические особенности; темперамент; волевые качества; эмоциональная устойчивость; агрессивность; спортивная психология.

В нескольких видах спорта, в том числе и в настольном теннисе, экспериментальные данные показывают, что обучение спортсмена стилю, не соответствующему его врождённым типологическим особенностям и естественной склонности, приводит к замедлению роста спортивного мастерства. Это проявляется в менее эффективном освоении технических приёмов и снижении результативности на соревнованиях по сравнению с теми спортсменами, которые развивают «свой» стиль игры [2].

На формирование индивидуального стиля влияет широкий спектр факторов. Хотя многие исследователи связывали стиль преимущественно с типологическими

характеристиками нервной системы, Е. П. Ильин подчёркивал, что стиль деятельности определяется совокупностью морфологических, физиологических и психологических особенностей человека. В. С. Мерлин также отмечал, что стиль зависит не только от свойств нервной системы, но и от биохимических параметров, направленности личности, темперамента, системы отношений и возрастных мотивов деятельности [1].

Гипотеза исследования заключалась в предположении, что различным стилям ведения игры в настольном теннисе соответствуют специфические личностные и психические характеристики спортсменов. Предполагалось, что на выбор и проявление игрового стиля влияют типологические особенности функционирования нервной системы, свойства темперамента, а также характерологические и волевые качества личности.

Объект исследования - индивидуальный стиль деятельности спортсменов в настольном теннисе.

Предмет исследования - личностные свойства теннисистов с различными стилями деятельности.

Основная цель исследования - изучить связи между стилем деятельности (манерой ведения игры) в настольном теннисе и индивидуальными особенностями личности спортсменов.

Методы исследования: анализ литературных источников; психолого-педагогическое наблюдение; опрос тренеров с целью определения стиля игры спортсменов; тестирование спортсменов для изучения темпераментных, характерологических и волевых качеств; методы математической статистики.

Исследование проводилось с сентября 2024 года по январь 2025 года на базе ФГБОУ ВО СГУС секции настольного тенниса СКДЮС. В исследовании участвовали 12спортсменов, разделённых на две группы: нападающие (8 человек) и защитники (4 человек). Спортсмены смешанного стиля не включались ввиду их малого количества. Разделение по стилям осуществлялось на основе наблюдения и опроса тренеров. Возраст испытуемых — от 12 до 15 лет, спортивное мастерство - не ниже второго взрослого разряда.

Спортсмены прошли тестирование, результаты которого были обработаны методами дисперсионного анализа. Далее выделялись качества, свойственные теннисистам разных стилей.

Качественный и количественный анализ позволил установить различия между личностными свойствами теннисистов нападающего и защитного стилей.

Для определения силы нервной системы использовался теппинг-тест. Испытуемые были разделены на группы с сильной, средней и слабой нервной системой. Подавляющее большинство (88 %) защитников имеет слабую нервную систему; среди нападающих - 58 %, остальные обладают средней и сильной.

Сравнение свойств внимания (переключение, точность, продуктивность) показало отсутствие значимых различий между группами.

Для определения свойств темперамента использовались опросники Айзенка, Смирнова и Стреляу.

Опросник Айзенка выявил незначительные различия по экстраверсии-интроверсии, но достоверные различия по нейротизму: защитники более эмоционально устойчивы ($p<0,05$). Средний уровень нейротизма: 11,1 у защитников и 14,2 у нападающих.

Опросник Смирнова показал крайне незначительные различия по пяти темпераментным свойствам.

Опросник Стреляу выявил более выраженные процессы торможения у защитников (58,4 против 47 баллов, $p<0,05$).

Для диагностики агрессивности использовался опросник Басса-Дарки. Значимые различия обнаружены только по негативизму: у нападающих он выше (51,5 против 35 баллов, $p<0,05$).

Опросник волевых качеств Стамбуловой выявил значимые различия по выдержке и самообладанию: защитники демонстрируют более высокие показатели как по выраженности, так и по генерализованности этих качеств.

Опросники Тэйлора и Спилбергера-Ханина показали одинаковый уровень тревожности у обеих групп.

Опросник 16PF Кэттелла выявил различия по факторам A и Q3: защитники более общительны, доброжелательны и обладают лучшим самоконтролем [4].

Таблица 1. Различия между защитниками и нападающими.

Свойство	**Защитники**	**Нападающие**	**Уровень значимости**
Нейротизм (Айзенк)	11,1	14,2	$p<0,05$
Торможение (Стреляу)	58,4	47	$p<0,05$
Негативизм (Басс–Дарки)	35	51,5	$p<0,05$
Выраженность выдержки и самообладания (Стамбулова)	5,3	2	$p<0,05$

Свойство	Защитники	Нападающие	Уровень значимости
Генерализованность выдержки и самообладания (Стамбулова)	5,5	0,9	p<0,05
Фактор А (Кэттелл)	7	5	p<0,05
Фактор Q3 (Кэттелл)	7,4	5,3	p<0,05

Полученные результаты подтверждают гипотезу исследования.

Связь между стилем игры и личностно-психологическими особенностями существует. Большинство спортсменов с сильной и средней нервной системой играет в нападающем стиле; большинство защитников обладает слабой нервной системой [3].

Защитники характеризуются большей выраженностью процессов торможения, большей эмоциональной устойчивостью, более развитыми выдержкой и самообладанием, меньшим негативизмом, а также более выраженными факторами А и Q3, отражающими самоконтроль и способность подчиняться требованиям.

Проведённое исследование позволило установить наличие устойчивой связи между стилем игры в настольном теннисе и личностно-психологическими характеристиками спортсменов. Установлено, что большинство игроков, обладающих сильной или средней нервной системой, предпочитают нападающий стиль, тогда как среди защитников преобладают спортсмены со слабой нервной системой. Представители защитного стиля демонстрируют более выраженные процессы торможения и отличаются повышенной эмоциональной устойчивостью. Для них характерны более развитые качества выдержки и самообладания, а также более низкий уровень негативизма. Кроме того, защитники имеют более высокие показатели по факторам А и Q3 опросника Кэттелла, что свидетельствует о большей общительности, уравновешенности и способности к самоконтролю по сравнению с нападающими.

Анализ показал, что нападающий стиль чаще встречается у спортсменов с более сильной или средней нервной системой, тогда как защитный стиль преимущественно характерен для игроков со слабой нервной системой. Защитники отличаются большей выраженностью процессов торможения и демонстрируют более высокий уровень эмоциональной устойчивости. Для них характерны развитые качества выдержки и самообладания, а также более низкий уровень негативизма. Кроме того, защитники имеют более высокие показатели по факторам А и Q3 опросника Кэттелла, что свидетельствует о большей общительности, уравновешенности и способности к самоконтролю.

Таким образом, результаты исследования подтверждают исходную гипотезу о наличии устойчивой взаимосвязи между стилем игры и личностно-психологическими характеристиками спортсменов. Учет этих особенностей имеет важное практическое значение для тренеров и специалистов в области спортивной подготовки: ориентация на природные типологические свойства спортсмена позволяет оптимизировать процесс обучения, повысить эффективность тренировочного воздействия и создать условия для более гармоничного и быстрого роста спортивного мастерства.

Список литературы

1. Бабушкин, Г. Д. Психология физического воспитания и спорта : Учебник для бакалавров / Г. Д. Бабушкин, Б. П. Яковлев. – Саратов : Вузовское образование, 2023. – 846 с.
2. Распопова, А. С. Психология физической культуры и спорта : Учебное пособие / А. С. Распопова, Ю. М. Босенко, Е. А. Пархоменко. – 2-е издание, переработанное и дополненное. – Краснодар : Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2023. – 196 с.
3. Weinberg R. S., Gould D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. — Champaign, IL: Human Kinetics, 2019. — 664 p.
4. Schmidt R. A., Lee T. D. Motor Learning and Performance. — Champaign, IL: Human Kinetics, 2020. — 528 p.

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК ОСНОВНОЙ КРИТЕРИЙ ПРОФОРИЕНТАЦИИ СТУДЕНТОВ ГУОР ПО ХОККЕЮ

Кремнева Е.Ю., студентка 2 курса
Научные руководители: Крошева Е.А., директор,
Желтов Р.А., преподаватель, к.п.н.
ФГБУ ПОО «ГУОР по хоккею», г. Ярославль

Аннотация: В статье анализируется вопрос профессиональной ориентации студентов училища олимпийского резерва по хоккею в сфере педагогической деятельности. Авторы выявляют ключевые проблемы профориентации и формулируют рекомендации по их решению, а также рас сматривают объективные и субъективные факторы, влияющие на выбор студен тами педагогической карьеры.

Ключевые слова: педагогическая деятельность, профессиональная ориентация, училище олимпийского резерва по хоккею, студенты, специализация.

Подготовка спортивного резерва в современных условиях требует четкой профориентационной направленности, особенно для студентов специализированных училищ, где получение среднего профессионального образования сочетается с интенсивными тренировками. Для хоккеистов высокого уровня подготовка к педагогической карьере (тренер-преподаватель по виду спорта, преподаватель физкультуры) помогает избежать рисков профессиональной деформации после завершения активных занятий спортом [1,2,3].

В государственных училищах олимпийского резерва (ГУОР) подготовка студентов нацелена на формирование четкого профессионального самоопределения. Профориентация на педагогическую деятельность позволяет интегрировать спортивный опыт в тренерскую или преподавательскую профессию, развивая компетенции по специальностям 49.02.01 "Физическая культура", 49.02.02 "Адаптивная физическая культура" и 49.02.03 "Спорт" [3].

Актуальность данной статьи состоит в том, что система подготовки педагогов в сфере спорта в нынешних условиях не в полной мере профессионально ориентирована, о чем свидетельствует то, что большинство выпускников колледжей и институтов физической культуры, осуществляющих подготовку спортивно-педагогических кадров, после завершения учебы не работают по профессии (по различным данным, от 55% до78%).

Выявлены следующие **противоречия**, которые обуславливают отношение выпускников к будущей профессиональной деятельности: 1. Недостаточная ориентированность на профессиональную деятельность. 2. Невысокий престиж и заниженный социальный статус профессии тренера-преподавателя по спорту в системе образования. 3. Отсутствие (в большинстве случаев) качественной инфраструктуры и условий деятельности.

Предмет исследования – профессиональная ориентация выпускников училища на будущую педагогическую деятельность.

Объект исследования - процесс подготовки специалистов в учреждениях среднего профессионального образования по физической культуре и спорту.

Гипотеза состоит в том, что своевременная профориентация студентов учреждений среднего профессионального образования будет способствовать повышению качества подготовки специалистов и выбору будущей профессии.

Цель. Выявить профессиональную ориентацию студентов Государственного училища (техникума) олимпийского резерва по хоккею на будущую педагогическую деятельность.

Исходя из цели, нами поставлены следующие задачи: 1. Раскрыть теоретические и методологические проблемы исследования профориентации на педагогическую

деятельность студентов учреждений среднего профессионального образования. 2. Определить субъективные и объективные факторы, влияющие на ориентацию студентов на педагогическую деятельность в сфере спорта.

Методы исследования: анализ литературных источников, опрос, анкетирование, методы статико-математической обработки.

Организация исследования. Исследование проводилось на базе Государственного училища олимпийского резерва по хоккею (г. Ярославль) с января по апрель 2026 года. В качестве респондентов выступили студенты 1 курса училища по специальностям 49.02.01 "Физическая культура", 49.02.02 "Адаптивная физическая культура" и 49.02.03 "Спорт". Выборочная совокупность составила 156 человек из 200 человек, обучающихся на 1 курсе училища. Генеральная совокупность (всего студентов, обучающихся в ГУОР по хоккею) - 736 человек.

Теоретические и методологические проблемы исследования профориентации студентов училищ олимпийского резерва связаны с узкой и ранней специализацией спортсменов, а также отсутствием адаптированных подходов. Теоретические проблемы заключаются в отсутствии единства понятий "профориентация" и "самоопределение" в контексте спортивного образования, где акцент на спортивной карьере маскирует педагогические траектории. Отсутствует теория, учитывающая риски "однобокого" развития личности из-за интенсивных тренировок, что затрудняет переход от активных выступлений в профессиональном спорте к тренерской профессии. Сущность профориентации в учреждениях среднего профессионального образования по спорту слабо интегрирована с Федеральным проектом "Профессионалитет". Методологические проблемы основаны на том, что диагностика студентов полагается на опросы и анкеты, но игнорирует проективные методы, подходящие для спортсменов с ограниченным временем. Отсутствуют лонгитюдные исследования динамики самоопределения от 1-го к 4-му курсу училища, а также инструменты для оценки компетенций в учебной и производственной практике. Выборка часто нерепрезентативна: основное внимание исследователей сосредоточено на вузах, а не на училищах олимпийского резерва.

В результате анкетирования мы установили, что при поступлении абитуриентов в ГУОР по хоккею наибольшую привлекательность у них вызвали: возможность воздействовать на воспитанников, прививать им чувство патриотизма и других важных черт личности (36 голосов или 23%), возможность помогать людям, чувствовать себя полезным людям (36 голосов или 23%), творческий характер профессии (34 голосов или 22%), Вместе с тем, значительная часть респондентов на вопрос «Почему вы выбрали именно это учебное заведение» ответила «Не хотел идти в 10 класс из-за нежелания сдавать ЕГЭ» (26 голосов или 17%).

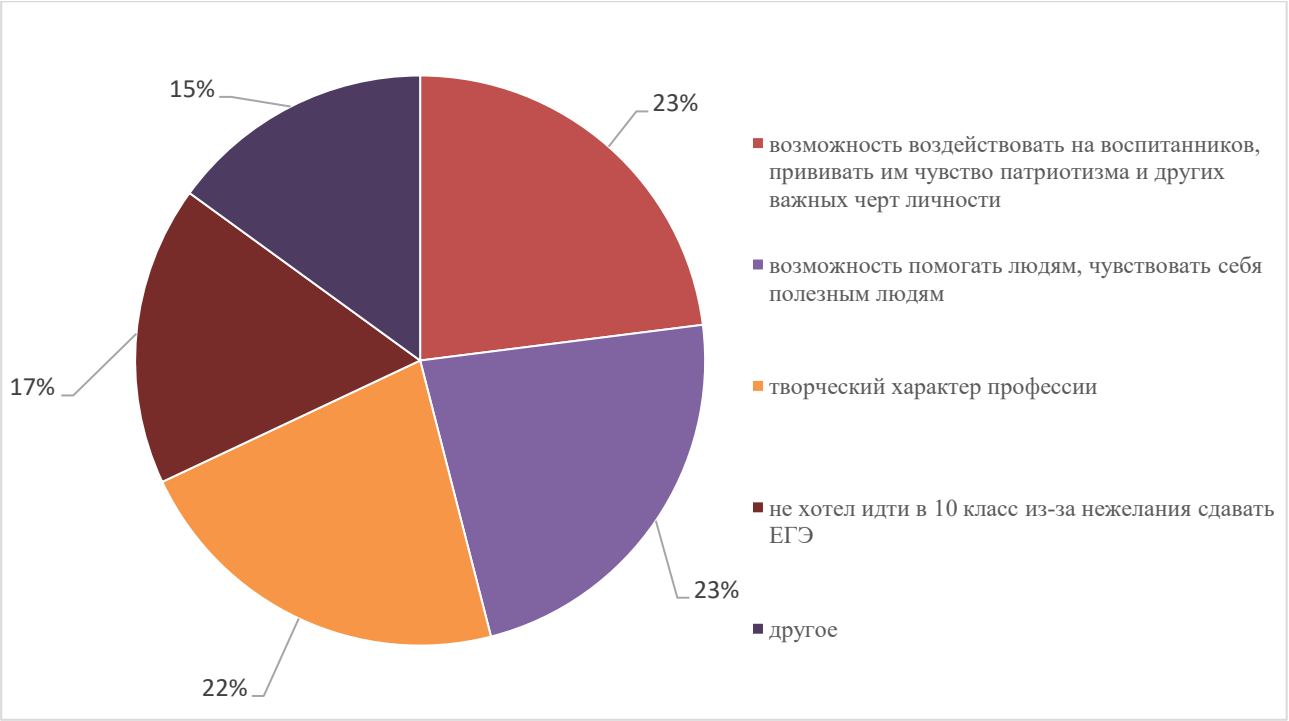


Рис. 1. Мотивация абитуриентов ГУОР по хоккею

Опираясь на исследования отечественных ученых [4,5], выбору профессии по специальности препятствует целый ряд объективных и субъективных причин: низкий престиж профессии детского тренера в обществе, недостаточная материально-техническая база объектов спорта, слабая обеспеченность большинства спортивных школ инвентарем и оборудованием, неудовлетворенность молодых специалистов денежным содержанием, вследствие чего возникает финансовая зависимость от родителей воспитанников, что, в свою очередь, мешает реализации спортивного принципа и многое другое.

Выводы. При правильной организации учебного и тренировочного процесса теоретические и методологические проблемы профессиональной ориентации подлежат коррекции и уменьшению их влияния на факторы выбора профессии, а наиболее плотная интеграция программ профориентации с учебными планами и учебной и производственной практикой по указанным выше специальностям позволит избежать дисбаланса в развитии личности будущего педагога-профессионала. Для обучающихся начальных курсов наиболее эффективными средствами являются анкетирование, опросы и «мобильный гид» по профессии, а для студентов-выпускников - это ярмарки вакансий, подробные резюме будущих молодых специалистов. На протяжении всего обучения в ГУОР по хоккею внедряются методы опросов и наблюдений, совместная разработка модели деятельности тренера-преподавателя. А корректировка субъективных и объективных факторов детерминации студентов на ориентацию на педагогическую деятельность в сфере спорта позволят значительно увеличить процент выпускников

училищ олимпийского резерва, выбирающих профессию тренера-преподавателя и педагога физической культуры.

Список литературы

1. Бренч, С. В. Ориентация студентов вуза физической культуры на ценности будущей профессиональной деятельности /С. В. Бренч, А. М. Кузьмин // Научно-спортивный журнал. — 2023. — № 2.

2. Гапоненко, Е. И. Особенности профориентации абитуриентов-спортсменов / Е. И. Гапоненко // Форум молодых учёных. — 2018. — № 1(17). — С. 259–263.

3. Желтов, Р. А. Влияние учебной практики ОВД.01 на профессионализацию студентов училища олимпийского резерва по хоккею /Р. А. Желтов, Е. А. Крошева //Актуальные вопросы теории и практики физической культуры и спорта:материалы XIII Межрегиональной научно-практической конференции (12 декабря 2025 года). — Йошкар-Ола, 2025. — С. 35–41.

4. Фетискин, Н. П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп :учебное пособие /Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов. — Москва : Издательство Института психотерапии, 2002. — 490 с.

5. Профессиональное самоопределение студентов-спортсменов, обучающихся в колледже [Электронный ресурс] //CyberLeninka. URL: (дата обращения: 24.03.2026).

ВОСПИТАНИЕ НРАВСТВЕННЫХ КАЧЕСТВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Легкая Н.М.
ГАПОУ "ББМК", г. Брянск

Аннотация: В воспитании человека важно добиваться, чтобы нравственные и моральные истины были не просто понятны, но и стали бы целью жизни каждого человека, предметом собственных стремлений и личного счастья. Во все века детям прививали нравственную воспитанность, она ценилась людьми. Глубокие социально-экономические преобразования, происходящие в современном обществе, заставляют нас размышлять о будущем России, о ее молодежи. В настоящее время нравственные ориентиры размыты, подрастающее поколение можно обвинять в бездуховности, безверии, агрессивности, участились случаи детской преступности. Поэтому актуальность проблемы нравственного воспитания студентов связана с тем, что современное российское общество нуждается в людях, обладающих не только теоретическими и практическими научными знаниями, но и нравственной культурой. В современном мире на студента обрушивается огромное количество

информации, и требуется помочь ему создать особое мерило, с помощью которого он будет понимать, что нравственно, а что – нет.

Ключевые слова: нравственность, нравственное воспитание, нравственные качества, воспитательная работа, педагогический процесс.

Перед преподавателем физической культуры ставится задача подготовки ответственного гражданина, способного самостоятельно оценивать происходящее и строить свою деятельность в соответствии с интересами окружающих его людей, общества, государства. Решение этой задачи связано с формированием устойчивых нравственных качеств личности студента [1].

Преподавателю физической культуры предстоит осуществлять нравственное воспитание зачастую вопреки общественным установкам. Для решения данной проблемы преподавателю физической культуры требуется не только знание предмета и методики его преподавания, но и умение направить свою деятельность на воспитание нравственных качеств на уроках физической культуры. Эффективность воспитательной работы на уроке определяется следующими основными факторами:

- твердой убежденностью преподавателя физической культуры в больших воспитательных возможностях своего предмета в целом и каждого занятия в отдельности;
- отчетливого представления преподавателя в воспитательной направленности всего хода занятия и последовательным решением воспитательных задач от его начала до окончания;
- четким пониманием преподавателем роли и места в занятии каждой воспитательной задачи;
- определением оптимального количества и соотношения воспитательных задач в одном занятии;
- подбором средств, методов и приемов решения воспитательных задач [3].

Результат воспитательного воздействия зависит от ясного представления цели, задач и итогов деятельности как преподавателем, так и студентами на каждом занятии. Именно ясное представление того, каких задач нужно добиться на конкретном занятии, является одним из главных мотивов деятельности студентов.

Воспитательные задачи определяют направленность и эффективность всей системы обучения студентов и подготовки их к общественной и трудовой деятельности. Специально подобранные упражнения позволяют моделировать разнообразные жизненные ситуации, требующие определенные линии поведения воспитанников.

Современный преподаватель должен воздействовать на личность обучающихся, прививать привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, вырабатывать потребность в самовоспитании.

Нравственность – внутренние, духовные качества, которыми руководствуется человек, этические нормы; правила поведения, определяемые этими качествами и полученные в результате нравственных наставлений.

Нравственное воспитание представляет собой целенаправленное формирование моральных убеждений, развитие нравственных чувств и выработку навыков и привычек поведения человека в обществе. В общей системе воспитания нравственное воспитание имеет ведущее значение [2].

Основами нравственного воспитания являются: общечеловеческие ценности, непреходящие моральные нормы, выработанные людьми в процессе исторического развития (честность, справедливость, порядочность, долг, гуманизм, толерантность, любовь к Родине, труд, семья и т.д.).

Задачами нравственного воспитания являются:

1. формирование нравственного сознания (т.е. нравственных понятий, взглядов, суждений, оценок), идейной убежденности и мотивов деятельности (в частности, физкультурной), согласующихся с нормами высокой морали;

2. формирование нравственных чувств (любви к Родине, гуманизма, чувства коллективизма, дружбы, чувства непримиримости к нарушениям нравственных норм и др.);

3. формирование нравственных качеств, привычек соблюдения этических норм, навыков общественно оправданного поведения (уважения к результатам труда и предметам духовной и материальной культуры, уважения к родителям и старшим, честности, скромности, добросовестности и др.);

4. воспитание волевых черт и качеств личности (смелости, решительности, мужества, воли к победе, самообладания и др.).

Средства нравственного воспитания: содержание и организация учебно-тренировочных занятий; физические упражнения; соревнования (строгое выполнение их правил); спортивный режим; тренировка; деятельность учителя (тренера); общественная деятельность и др.

Методы нравственного воспитания включают в себя:

- убеждение в форме разъяснения установленных норм поведения, сложившихся традиций;

- беседы при совершении занимающимися какого-либо проступка;

- диспуты на этические темы;

- наглядный пример (прежде всего, достойный пример самого педагога, тренера);

- практические приучения (суть: постоянно, настойчиво упражнять занимающихся в дисциплинированном, культурном поведении, в точном соблюдении спортивных правил, спортивного режима, традиций, пока эти нормы не станут привычными; в перенесении значительных и длительных усилий, каких

требуют зачастую тренировочные нагрузки и соревнования);

- поощрение: одобрение, похвала, объявление благодарности, награждение грамотой и др.;

- оказание доверия в выполнении обязанностей помощника учителя, начисление команде поощрительного очка при подведении итогов соревнований и др.;

- наказание за совершенный проступок: замечание, выговор, обсуждение на собрании коллектива (спортивной команды), временное исключение из состава команды и др.

Группы нравственных качеств:

1. качества, неотъемлемые от мировоззренческих качеств и установок личности: патриотизм, интернационализм, коллективизм и солидарность;

2. качества, регулирующие межличностные отношения: четкость, единство слова и дела, отзывчивость, дисциплинированность и трудолюбие;

3. качества, связанные с простыми нормами нравственности и проявляемые в конкретных ситуациях: уважение к женщине, к старшим, бережливость, скромность и др.

Формированию высоких нравственных качеств личности учащихся способствуют такие формы спортивно-массовой деятельности, в которых сами студенты выступают не только в качестве участников, но и как их организаторы. Участие студентов в общественной жизни, совокупность таких факторов, как среда, в которой проводятся занятия спортом, преподаватели, их профессиональная подготовка, уровень общественной культуры и эрудиции, уровень требований к занимающимся, осмысление значимости занятий, понимание их необходимости – могут активно способствовать воспитанию гармоничного человека, формированию нравственного сознания.

Практические рекомендации

1. Преподавателю физической культуры необходимо не только знание своего предмета и методики его преподавания, но и умение направлять свою деятельность и деятельность студентов на воспитание нравственных качеств на занятиях по физической культуре.

2. Преподаватели физического воспитания должны хорошо знать и уметь применять в работе со студентами методы нравственного воспитания.

3. Убеждение применять в форме словесных воздействий (разъяснение, беседа). Пользуясь методом убеждения, разъяснять правила поведения, побуждать занимающихся к более осознанному их выполнению. Одобрение, похвала помогают студенту преодолевать неуверенность в своих возможностях, устранять недостатки в поведении.

4. Накопление нравственных качеств и их закрепление осуществляется методом практического приучения, многократного повторения правильных действий и поступков в конкретных условиях двигательной деятельности.

5. Преподавателю физической культуры необходимо для воспитания нравственных качеств помочь составить студентам план самовоспитания, наметить рубежи нравственных и спортивных достижений за год самостоятельных занятий.

6. Стремление к нравственному самосовершенствованию формируется под воздействием педагога, коллектива, примера лучших спортсменов.

Список литературы

1. Гурин, В. Е. Формирование нравственного сознания и поведения старшеклассников. - М.: Педагогика, 2022. - 129 с.
2. Рувинский, Л. И. Нравственное воспитание личности. - М.: Педагогика, 2024. - 126 с.
3. Яновская, М.Г. Эмоциональные аспекты нравственного воспитания. - М.: Просвещение, 2025. - 155 с.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ В УОР ЧЕРЕЗ ИНТЕГРАЦИЮ МАЛЫХ ФОРМ АКТИВНОСТИ И КУЛЬТУРНОГО ДОСУГА

Липатова Т.В.
БП ОУ ОО «УОР», г. Орёл

Аннотация: Статья посвящена решению проблемы гиподинамии у обучающихся училищ олимпийского резерва. При высоких нагрузках, свободное время спортсмены проводят статично, с цифровыми устройствами, что ухудшает восстановление. Предложена 30-дневная программа «Активный вечер – перезагрузка», включающая прогулки, дыхательные практики, культурные события, интеллектуальные игры и лёгкую физическую активность. Автором разработана таблица заданий с указанием оздоровительного эффекта каждого дня, а также дневник самонаблюдения как инструмент рефлексии.

Ключевые слова: гиподинамия, здоровьесбережение, медитация, культурный досуг, восстановление, цифровой детокс, дневник самонаблюдения.

Современная подготовка в УОР ориентирована на достижение максимальных результатов, что требует от учащихся колоссальных затрат времени и энергии. Типичный распорядок дня включает время учебного процесса с 9:00 до 14:00 в училище, 2-5 часов тренировок, самоподготовку и восстановительные процедуры. Однако, как показывают наблюдения и опросы, в оставшееся свободное время

(особенно в вечерние часы и выходные) доминирует пассивный досуг (смартфоны, социальные сети и др). Формируется феномен «цифрового кокона» [2]. Спортсмен интенсивно двигается под контролем тренера, но в быту полностью статичен, что отрицательно сказывается на восстановлении [3].

Модель поведения ведет к негативным последствиям. Факторы, приводящие к нарушению циркадных ритмов из-за синего света экранов, мышечные дисбалансы, повышение уровня тревожности и кортизола, снижение когнитивных функций из-за клипового мышления.

Для преодоления выявленных негативных тенденций и формирования здоровьесберегающей среды автором разработана комплексная 30-дневная программа «Активный вечер – перезагрузка». Программа базируется на пяти ключевых принципах, ритуализация (замена вечернего использования телефона прогулкой), культурное обогащение (прослушивание классической музыки), когнитивная нагрузка, релаксация и вариативность. В таблице 1 представлен детализированный календарь заданий на каждый день с указанием их оздоровительного эффекта.

Таблица 1

Программа «Активный вечер – перезагрузка».

День	Задание	Что это даст?
1	Прогулка 15–20 мин без телефона и музыки.	Начало разрыва связи «вечер = экран». Снижение тревоги.
2	Прогулка 20 мин + наблюдение (найти 5 необычных звуков).	Тренировка осознанности, внимание к реальной среде.
3	Прослушивание классического произведения без отвлечений.	Эмоциональная разрядка, развитие вкуса
4	Прогулка 20 мин + смена маршрута (новый двор, парк).	Расширение зоны комфорта, бодрость.
5	Интеллектуальная игра (шахматы, кроссворды судоку, настольная игра) – 20–30 мин.	Когнитивная тренировка, повышение концентрации, живое общение.
6	Прогулка 25 мин + подкаст или аудиокнига (развивающая)	Совмещение движения и полезной информации.
7	Релаксация (4–7–8: вдох на 4, задержка 7, выдох 8) 5 мин	Быстрое снижение тревожности, подготовка ко сну.
8	Прогулка 20 мин + фотография (сделать 3 интересных кадра на телефон только для фото).	Развитие творческого взгляда, фиксация моментов.
9	Прослушивание симфонии	Развитие музыкального вкуса.

10	Интеллектуальная игра (шахматы или головоломки) – 20 мин	Тренировка стратегического мышления, контроль времени.
11	Прогулка в быстром темпе 20–25 мин.	Физическая активность, улучшение сна.
12	Прогрессивная мышечная релаксация (МФР) – 10 мин.	Снятие телесных зажимов, глубокая релаксация.
13	Активность (выбирает любое из заданий ранее)	Чувство контроля, закрепление позитивного опыта.
14	Культурный вечер: прослушивание джаза или классики	Расширение музыкального кругозора, восприятие.
15	Прогулка 30 мин с одним правилом: телефон в рюкзаке, никакого использования.	Полное цифровое детокс-присутствие, выносливость к отказу от гаджета.
16	Интеллектуальная игра в паре/семье («Крокодил», «Алис») – 30 мин.	Коммуникация, развитие речи и креативности, смех.
17	Прогулка на природе (парк, лесопарк) 30–40 мин	Синхронизация с природными ритмами, снижение тревоги.
18	Медитация сканирования тела (10–12 мин)	Осознанность, снижение уровня кортизола.
19	Прослушивание классического концерта	Творческое воображение, эстетическое развитие.
20	Прогулка 20–25 мин + интервальная ходьба (чередование темпа)	Физическая активность, выработка эндорфинов.
21	Решение логических задач – 20 мин.	Тренировка мышления
22	Свободная прогулка 30 мин + аудиокнига (научно-популярная).	Удовольствие от движения и историй.
23	Дыхание квадратом (4 сек вдох – 4 задержка – 4 выдох – 4 зад) – 7 мин	Навык саморегуляции, улучшение концентрации.
24	Культурный вечер: прослушивание оперной арии или вокальной классики	Расширение эмоционального диапазона, знакомство с вокальным искусством.
25	Прогулка + творческое задание (найти природный материал)	Развитие креативности, новый взгляд на привычное пространство.
26	Игра направленная на стратегию (шахматы, или настольная игра)	Развитие долгосрочного планирования, терпения.
27	15 мин прогулка + 15 мин релаксация (МФР) .	Умение комбинировать активности под настроение.
28	Прогулка с семьей/друзьями 30–40 мин (разговор без гаджетов).	Укрепление социальных связей, ощущение поддержки.
29	Самостоятельный выбор любой активности (кроме прогулки, если она уже была вчера)	Осознанное управление своим досугом, рефлексия предпочтений.
30	Итоговая прогулка-рефлексия 30 мин (без телефона).	Осмысление результатов

Для практической реализации программы «Активный вечер – перезагрузка» и оценки её эффективности каждому обучающемуся предлагается вести дневник

самонаблюдения, включающий две обязательные формы, первая это еженедельный трекер привычек (таблица 2) и второе ежедневные записи по унифицированному шаблону (таблица 3).

Таблица 2

Еженедельный трекер привычек

Неделя	День							Итог за неделю
	1	2	3	4	5	6	7	
1								
2								
3								
4								

Работа с таблицей 2 заключается в следующем. В начале каждой недели участник получает бланк, где строки соответствуют неделям (1–4), а столбцы – дням недели (от 1 до 7). Ежедневно после выполнения предписанного задания (например, прогулки, прослушивания музыки, дыхательной практики) обучающийся отмечает соответствующую ячейку любым знаком – галочкой, плюсом или закрашиванием. Если задание не выполнено или выполнено не в полном объёме, ячейка остаётся пустой либо помечается иным символом. В конце недели подсчитывается количество отмеченных дней, и результат заносится в графу «итог за неделю». Такая визуальная фиксация выполняет три ключевые функции: во-первых, каждая отмеченная ячейка создаёт эффект «снежного кома», подкрепляя мотивацию; во-вторых, тренер или педагог-психолог может оперативно увидеть динамику участия и при необходимости скорректировать поддержку; в-третьих, сам процесс регулярной отметки дисциплинирует и повышает осознанность собственных действий.

Таблица 3

Ежедневные записи

Вопросы	Результат
Уровень тяги к телефону (1–10)	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Что почувствовал/а?	
Качество сна (утром следующего дня)	(Плохое / Среднее / Отличное)
(Что было сложно? Что понравилось?)	

Таблица 3 предназначена для качественного самоанализа и заполняется ежедневно в вечернее время, за исключением оценки сна, которая производится

утром следующего дня. Шаблон содержит четыре вопроса. Первый – «Уровень тяги к телефону (1–10)» – участник оценивает по шкале от 1 (совсем не хотелось пользоваться телефоном) до 10 (непреодолимое желание взять гаджет). Второй вопрос – «Что почувствовал/а?» – предполагает свободное описание эмоций, телесных ощущений и возникавших мыслей («первые пять минут было скучно, затем появилось спокойствие», «почувствовал раздражение из-за отсутствия музыки»). Третий вопрос – «Качество сна (утром следующего дня)» – отмечается одним из трёх вариантов: «плохое», «среднее» или «отличное». Четвёртый блок – «Что было сложно? Что понравилось?» – позволяет зафиксировать индивидуальные трудности и предпочтения. Анализ заполненных дневников за 30 дней даёт возможность проследить динамику: снижение среднего балла тяги к телефону, улучшение качества сна и появление позитивных эмоций.

Проведённый анализ показал, что у обучающихся училищ олимпийского резерва, несмотря на высокие тренировочные нагрузки, в вечернее время доминирует пассивный досуг с использованием цифровых устройств, что формирует феномен «цифрового кокона» и негативно влияет на восстановление: нарушаются циркадные ритмы, возникают мышечные дисбалансы, повышается уровень тревожности и кортизола, снижаются когнитивные функции. Автором предложенная 30-дневная программа «Активный вечер – перезагрузка» направлена на системное замещение экранного времяпрепровождения малыми формами физической активности, дыхательными практиками, культурным досугом, интеллектуальными играми и релаксационными техниками [3].

Список литературы

1. Лиходедова, В. С. Здоровьесберегающие технологии в учреждениях спортивной подготовки / В. С. Лиходедова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2023. – № 4. – С. 56-59.
2. Розин, Е. Ю. Цифровая зависимость и ее влияние на восстановительные процессы у спортсменов / Е. Ю. Розин // Спортивный психолог. – 2024. – № 1. – С. 23-28.
3. Фомин, В. П. Физиология восстановления: практическое руководство для тренеров. – М.: Спорт, 2022. – 256 с.

НЕВЕРБАЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ – «ЯЗЫК ТЕЛА» В СПОРТЕ

Лырчиков А.Г.
Ивойлова О.И.

ГБПОУ МО «УОР № 3», г. Химки

Аннотация: Невербальные отношения — это взаимодействие между людьми без использования слов. Начиная с древних людей и до настоящего времени они являются важным информационным каналом для человека и животных. Эти отношения давно используются актерами для более полного создания образа, а также спортсмены активно применяют их, для воздействия на соперника и обмена информацией с тренером и членами команды.

Ключевые слова: Невербальное общение при помощи: жестов, мимики, позы, дистанции, тактильных контактов, тонких сигналов- дыхание, взгляд и др.

Существует правило выведенное профессором Меграбяном «7/38/55»- оно гласит, что только 7% информации, которую мы хотим донести до собеседника- это слова, на интонацию приходиться 38%, а 55% информации передаётся через тело. Мы постоянно, на протяжении всей жизни, применяем невербальные отношения: как сидим или стоим; как пожимаем руки; как смотрим (исподлобья или прямо); как жестикулируем во время разговора, как часто моргаем глазами, на каком расстоянии находимся от собеседника, как звучит наш голос и т.д. Невербальное общение мы неосознанно используем постоянно. Однако, осознанное невербальное общение используется в случае, когда нужно произвести определенный эффект. Этот метод постоянно применяют актёры, когда играют определенные роли и входят в образ. Также осознанное невербальное общение часто используют спортсмены для воздействия (давления) на соперника, или передачи скрытой информации члену своей команды.

Баскетбол— один из самых эмоциональных и динамичных видов спорта, где невербальные сигналы играют огромную роль. Они влияют на: психологическое давление на соперника, командную динамику, решения судей (неосознанно).

«Язык тела» в баскетболе может показывать:

1. Уверенность - Неуверенность

Уверенный игрок: 1. Поза «власти» – широко расставленные ноги, руки на поясе или за спиной. 2.Гордая походка – движения свободные, подбородок слегка приподнят. 3. Агрессивный зрительный контакт – пристальный взгляд на соперника перед стартом атаки.

Неуверенный игрок: 1. Сутулость – после пропущенного броска плечи опускаются, спина сгибается (заметно у молодых игроков в напряжённых матчах). 2. Бегающий взгляд – игрок избегает смотреть в глаза сопернику или тренеру после

ошибки. 3. Закрытые жесты – скрещенные руки на груди во время тайм-аута (сигнал стресса).

2. Эмоции и их проявления

Злость/Разочарование: 1. Резкий удар мячом об пол – после фола или потери. 2. Прикрытие лица руками – после провального броска. 3.Агрессия и жестикуляция в сторону судей. 4.Радость/Триумф: Громкие крики + удары в грудь после трёхочкового броска. 5. «Показуха» перед соперником – например, демонстративное размахивание рукой после блок-шота.

3. Командные взаимодействия

1. «Тайный» жест для передачи – например, касание носа = запрос на бросок в кольцо с подстраховкой заслоном. 2. Поднятый кулак – знак для начала заранее отрепетированной комбинации. 3.Обнимание после ошибки – жест поддержки от капитана.

4. Манипуляции и «грязные» приёмы

1. Фальшивая усталость – игрок специально сутулится и тяжело дышит, чтобы усыпить бдительность соперника.

2.Невидимые толчки – лёгкий контакт локтем, пока судья не видит. 3.Притворная боль – падение после минимального контакта, чтобы вынудить фол.

5. Язык тела тренеров

1.Гнев – резкие движения руками. 2.Разочарование – опущенная голова + долгий взгляд в пол. 3.Уверенность – спокойные, размеренные жесты при инструктаже.

Средства невербального общения:

1. Кинесика (движения тела)

Наклоны головы: Кивок — согласие, покачивание — сомнение.

Движения рук: Указывание — агрессия, раскрытые ладони — честность.

Пример: Тренер по боксу резко машет рукой, требуя от боксёра вернуться в угол.

2. Такесика (прикосновения)

Поддержка: Похлопывание по плечу.

Агрессия: Толчки, жёсткие касания.

Пример: Капитан команды обнимает игрока после ошибки, чтобы подбодрить.

3. Проксемика (дистанция)

Близко: Давление на соперника (например, в баскетболе при защите).

Далеко: Показатель неуверенности.

Пример: Волейболисты стоят вплотную при блоке, чтобы казаться «стеной».

4. Паралингвистика (тон, темп голоса)

Крики: Мотивация или агрессия.

Шёпот: Секретность (например, тренер даёт указания).

Пример: Регбисты кричат перед схваткой, чтобы запугать соперника.

Примеры из разных видов спорта:

1. Баскетбол

Уверенность: Широкие жесты руками после трёхочкового.

Страх: Игрок трёт руки, когда нервничает перед штрафным.

2. Футбол

Агрессия: Игроки утыкаются лбами при спорах.

Радость: Гол забит — игрок бежит с раскинутыми руками.

3. Бокс

Давление: Боец стучит себя по груди перед раундом.

Усталость: Опущенные руки между раундами.

4. Теннис

Разочарование: Игрок разбивает ракетку (Мария Шарапова).

Концентрация: Рафаэль Надаль поправляет шорты перед подачей.

5. Плавание

Уверенность: Пловец перед стартом бьёт себя по груди.

Страх: Учащённое дыхание на стартовой тумбочке.

В профессиональном баскетболе команды используют тайные жесты, слова и действия для запуска заранее отрепетированных комбинаций. Это позволяет застать соперника врасплох и создать момент для атаки.

Виды скрытых сигналов: Касание уха = начало комбинации (для вывода снайпера под трёхочковый); Кулак + указательный палец = изоляция для звёздного игрока.

Слова: «Чёрный!» / «Синий!» — условные названия комбинаций; слово «Red» означало быстрый пас в угол; Числа: «55» — заслон для центрового, «21» — выход под бросок; Поправление майки = запрос на подстраховку. Смена повязки на руке тренера (с левой руки на правую) = смена тактики защиты; Тренер сжимает кулак и опускает руку= игрок делает вид, что ставит заслон, но резко уходит в сторону.

Соперники со временем начинают расшифровывать секретные сигналы противника анализируя его действия. Если игрок перед комбинацией всегда поправляет наколенник, защита начинает это замечать. Обязательно просматривают видео и анализируют записи, чтобы выявить шаблоны соперника. Применяют обманные сигналы и намеренно показывают ложные жесты, чтобы запутать оппонента. Поэтому тренер следит за условными скрытыми сигналами и через 5-10 матчей меняет их, чтобы запутать противника.

На основании рассмотренных примеров «Языка тела» в спорте мы провели собственный эксперимент на базе ГБПОУ МО «УОР № 3» г. Химки. Команда баскетболистов из 15 спортсменов возрастом 17-19 лет была разделена на две группы: 1 группа 8 спортсменов (3-КМС; 5- 1. Разряд); 2 группа 7 спортсменов (4-КМС; 3-1. Разряд). В каждой группе разработали скрытые сигналы для выполнения конкретного приёма (действия) спортсмена: простой заслон- сжатый кулак; заслон с поворотом- большой палец вверх, выход на трех очковый бросок-средний и указательный палец. У второй команды скрытые приемы для этих игровых элементов были другие. После нескольких тренировок провели обсуждение эффективности данного метода. В обсуждении выяснили, что методика работает и предсказывает какие действия будет выполнять спортсмен: заслоны, остановки, развороты и они будут понятны тем спортсменам, которые знают их расшифровку. Постепенно начали увеличивать количество скрытых сигналов, а по мере их расшифровки соперником, стали заменять их на новые условные знаки.

Выводы: Проанализировали применение невербальных отношений в спорте и получили, что при понимании (правильном «чтении»), они улучшают результат и дают прогноз на согласованные действия команды. Для повышения информативности спортсменов ввели регулярные просмотры игры ведущих команд мастеров спорта, с дальнейшим разбором применения спортсменами «Языка тела» и использования этих приёмов в игре своей команды.

Список литературы

1. Пиз Аллан. Язык телодвижений, как читать мысли других людей по их жестам. - М.: Ай-Кью, 2005 – 284 с.
2. Аронсон Э. Психологические законы поведения человека в социуме /Э. Аронсон, Т. Уилсон, Р. Эйкерт. -СПб.: Прайм- Еврознак, 2002. – 560 с.
3. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта: учебное пособие /Л. И. Лубышева – М.: Академия, 2001. – 240 с.
4. Ильин Е.П. Психология индивидуальных различий /Е. П. Ильин. – СПБ.: Питер 2004. – 701 с.
5. Лубанская В.А. Невербальное поведение. – Ростов -на- Дону: издательство Ростовского Университета, 1986 – 135 с.

ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ К СПОРТИВНЫМ СОРЕВНОВАНИЯМ

Лырчиков А.Г.
Немова А.А.,
ГБПОУ МО УОР № 3, г. Химки

Аннотация: Необходимость спортивной психологии появилась потому, что результаты спортсменов и спортивных команд часто не соответствуют их уровню подготовки. Они показывают результаты на соревнованиях хуже, чем на тренировках. Предстартовые состояния спортсменов связаны с сильным стрессом. Умение преодолевать волнение, панику и переживания- существенно влияет на результат спортсмена.

Ключевые слова: психологическая готовность, стрессовое состояние, антистрессовые техники.

Цель: Оценить уровень психологической подготовки к ответственному старту: соревнованиям, экзаменам и т.д., а также научить преодолевать стрессовые предстартовые состояния.

В нашей работе мы проанализировали психологическое состояние спортсменов перед ответственным стартом. Работа выполнена на базе ГБПОУ МО «УОР № 3 г. Химки», Московской области. Проведено анкетирование по теме: «Психологическая готовность к финальному старту». Анкета состояла из 10 вопросов с тремя ответами. Нужно было выбрать один ответ, который соответствовал психическому состоянию спортсмена перед стартом. Участниками анкетирования были студенты 1 и 2 курса возрастом 16-18 лет, девушки и юноши в количестве 50 человек.

Анкета: Психологическая готовность к финальному старту

Инструкция: Выберите один вариант ответа в каждом вопросе, который наиболее точно отражает ваше состояние.

1. Как вы чувствуете себя за неделю до старта?

а) Спокоен(-а), уверен(-а) в своих силах.

б) Испытываю лёгкое волнение, но оно меня мотивирует.

в) Сильно нервничаю, трудно сосредоточиться.

2. Как вы реагируете на неудачи во время подготовки?

а) Анализирую ошибки и сразу корректирую план.

б) Расстраиваюсь, но через время возвращаюсь к работе.

в) Начинаю сомневаться в своих возможностях.

3. Как вы планируете последний день перед стартом?

а) Лёгкая тренировка + психологическая настройка (визуализация, медитация).

б) Стараюсь отвлечься (кино, музыка), чтобы не перегружаться.

в) Повторяю всё до последней минуты, боюсь упустить детали.

4. Как вы воспринимаете соперников?

а) Как стимул показать свой максимум.

б) Сравниваю себя с ними, но стараюсь не зацикливаться.

в) Чувствую давление, если они сильнее.

5. Что вас мотивирует перед стартом?

а) Личные цели и вера в себя.

б) Поддержка тренера/команды.

в) Боязнь подвести других.

6. Как вы справляетесь с внезапным стрессом (например, заминка перед стартом)?

а) Использую дыхательные техники или самовнушение.

б) Беру паузу, чтобы успокоиться.

в) Паникую, что это повлияет на результат.

7. Как вы оцениваете свою концентрацию в решающий момент?

а) Умею полностью отключать внешние раздражители.

б) Иногда отвлекаюсь, но быстро возвращаю фокус.

в) Часто теряю концентрацию из-за волнения.

8. Как вы относитесь к советам тренера перед стартом?

а) Внимательно слушаю и применяю.

б) Принимаю к сведению, но действую по своему плану.

в) Переживаю, что не смогу их выполнить.

9. Что для вас главное в финальном старте?

а) Достичь личного рекорда.

б) Показать всё, на что способен(-а).

в) Не проиграть любой ценой.

10. Как вы восстанавливаетесь после неудачного выступления?

а) Анализирую ошибки и ставлю новые цели.

б) Нуждаюсь в поддержке, чтобы вернуть уверенность.

в) Долго переживаю, трудно снова включиться в процесс.

Ключ для интерпретации:

Большинство ответов «а»: Высокий уровень психологической готовности. Уверенность, рациональный подход к стрессу.

Большинство ответов «б»: Средний уровень. Есть потенциал, но нужна работа над концентрацией и мотивацией.

Большинство ответов «в»: Низкая устойчивость к стрессу. Рекомендуются тренинги по психо-регуляции (визуализация, релаксация).

Рекомендации для формирования устойчивости к стрессу:

Для студентов с преобладанием ответов «б» и «в» провели обучение по антистрессовым техникам.

Включили в подготовку упражнения на визуализацию успеха. Провели занятия по практическому освоению навыков: «Антистрессовые техники перед финальными соревнованиями»

Цели тренинга: 1. Познакомить студентов с методами снижения стресса. 2. Отработать техники, которые можно применять непосредственно перед стартом. 3. Создать «копилку» инструментов для психологической устойчивости.

Структура тренинга:

1. а) Вопрос аудитории: «Какие эмоции вы чаще всего испытываете перед стартом?»: Боевая готовность, предстартовая лихорадка, апатия и др. Объяснить, что это нормальные состояния перед стартом и они регулируются определёнными упражнениями. б) Стресс может влиять на результат, как положительно (повышение концентрации внимания), так и отрицательно (неправильное принятия решения в критических ситуациях). Стресс- состояние, когда организм подвергается физическому или эмоциональному напряжению, которое превышает его порог адаптации. Спортсмену нужно вырабатывать определенные умения и действия для повышения этого порога.

2. Основной блок: 4 антистрессовые техники.

Техника 1: Дыхание «4-7-8». Зачем: снижает сердечный ритм, подавляет панику. Как выполнять: 1. Вдох через нос на 4 счёта. 2. Задержка дыхания на 7 счётов. 3.Медленный выдох через рот на 8 счётов. Обсуждение: «В каких ситуациях на соревнованиях это может помочь?»

Техника 2: Визуализация успеха: Зачем: тренирует мозг для «идеального выполнения». Как выполнять: 1. Закрыть глаза, представить место соревнований (звуки, запахи, освещение). 2. Мысленно проиграть свой лучший старт (от разминки до финиша). 3. Добавить детали: уверенные движения, поддержку зрителей. Практика: Аудитория слушает голос тренера (ведущий описывает сценарий). После — обмен впечатлениями: «Что почувствовали?»

Техника 3: Прогрессивная мышечная релаксация. Зачем: снимает физические зажимы. Как выполнять: 1. Напрячь мышцы стоп на 5 секунд → расслабить. 2. Постепенно двигаться вверх (икры, бёдра, пресс, руки, лицо). Практика: выполняется сидя/лёжа под аудиоинструкцию. Важно: акцент на контрасте «напряжение-расслабление».

Техника 4: «Якорь» уверенности. Зачем: создаёт мгновенный доступ к ресурсному состоянию. Как выполнять: 1. Вспомнить момент полной уверенности (например- удачная тренировка). Выбрать «якорь» (прикосновение к запястью, сжатие кулака и т. д). Повторить 3–4 раза, связывая действие с эмоцией. Практика: Студенты пробуют в парах (один описывает ситуацию, второй помогает найти якорь).

3. Разбор примеров:

Ситуация 1. За 5 минут до старта начинается тремор рук.

Решение: дыхание «4-7-8» + якорь.

Ситуация 2: После ошибки теряется концентрация.

Решение: мысленный «стоп-кадр» + пере фокусировка на технику.

Формат: обсуждение в мини-группах (3–4 человека) с презентацией решений.

Подведение итогов: 1. Какая техника понравилась больше всего? 2. Что возьмёте на вооружение? Раздача материалов: Памятку с алгоритмами техник (можно использовать как чек-лист перед стартом).

Рекомендации: Нарабатывать антистрессовые техники, искать варианты подходящие для вашего психотипа и доводить навыки до автоматизма.

В результате анализа анкетирования получили: группа а)- высокий уровень готовности- 22% в основном КМС; группа б)-средний уровень готовности- 34% в основном КМС и 1 разряд; группа в)- низкий уровень готовности- 44% в основном 1 и 2 разряд. В настоящее время студенты продолжают работают над усвоением и применением методик по снижению стрессовых состояний

Выводы: Проведённое анкетирование показало, что высокая спортивная квалификация - КМС существенно влияет на умение спортсмена регулировать психо-эмоциональное состояния организма перед ответственным стартом. Предложенная нами методика поможет спортсменам научиться управлять предстартовым состоянием и понимать, что эти упражнения можно расширять

самому- соответственно вашему индивидуальному психотипу (подбирать для себя то, что у Вас работает).

Список литературы

1. Малкин В.Р., Рогалева Л.Н. Спорт- это психология. - М.: Спорт, 2015. - 176 с.
2. Родионова В.А., Родионова А.В., Сивицкий В.Г. Спортивная психология. - М.: Юрайт, 2018. - 367 с.
3. Малкин В.Р., Рогалева Л.Н. Психологические методы подготовки спортсменов. - М.: Юрайт, 2020. - 96 с.

МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ У СПОРТСМЕНОВ СПОСОБНОСТИ К ЭКСТРЕННОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПСИХИКИ В УСЛОВИЯХ ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Парфенова Т.А.
МБУ ДО г.о. Самара «СШОР №17»

Аннотация: В статье рассматривается проблема формирования у спортсменов способности к экстренной саморегуляции психики в условиях тренировочной и соревновательной деятельности. Выявлено противоречие между высокой потребностью юных спортсменов в навыках оперативного управления психоэмоциональным состоянием и недостаточной разработанностью методического инструментария в спортивных школах.

Ключевые слова: экстренная саморегуляция, психика спортсмена, тренировочная деятельность, соревновательная деятельность, психологическая подготовка, спортивная школа

Современный спорт предъявляет к психике спортсмена запредельные требования, особенно в моменты соревновательного противостояния, когда от способности быстро восстановить контроль над эмоциями и действиями зависит исход выступления. Актуальность исследования обусловлена противоречием между объективной необходимостью формирования у юных спортсменов навыков экстренной саморегуляции (способности в считанные секунды нормализовать состояние в стрессовой ситуации) и отсутствием системных, адаптированных к условиям спортивной школы методик, позволяющих тренерам и психологам целенаправленно развивать эти навыки. Проблема исследования заключается в том, что в большинстве спортивных школ психологическая подготовка носит фрагментарный характер, а имеющиеся в литературе рекомендации либо слишком обобщены, либо ориентированы на взрослых спортсменов высокой квалификации.

Анализ научных работ показывает, что проблема саморегуляции в спорте находится в фокусе внимания исследователей. Ведяскин и Молодцова подчеркивают, что «психологическая подготовка спортсменов – это вопрос, актуальность которого трудно переоценить», поскольку чрезмерные нагрузки неизбежно приводят к нервному истощению, а отсутствие методов релаксации и управления стрессом может свести на нет все физические и технические усилия [1, с. 293]. Авторы выделяют ключевые аспекты планирования психологической подготовки: учет возрастной категории, уровня квалификации, целей тренировочного процесса, использование инструментов психодиагностики и средств психогигиены, а также формирование эмоциональной устойчивости к экстремальным ситуациям [1, с. 294-295]. Пилина и Антипина, исследуя приемы психической саморегуляции у бегунов разной квалификации, установили, что спортсмены используют широкий спектр приемов (всего 17), среди которых доминируют самоприказ, самоодобрение, переключение внимания на технику бега и на соперника, а также отвлечение на посторонние объекты [2, с. 235-236]. Важно, что мастера спорта чаще применяют «отвлечение» и мысленное воспроизведение приятных образов, тогда как спортсмены младших разрядов – в основном самоприказ и самоодобрение, что говорит о необходимости обучения более широкому арсеналу техник [2, с. 236]. Уляева, изучая способность к саморегуляции как ресурс успешной самореализации в детско-юношеском спорте, выявила, что юные спортсмены с высоким уровнем самореализации отличаются более развитыми показателями моделирования, оценивания результатов, гибкости, волевого контроля и ситуативной рефлексии [3, с. 104]. Успешные спортсмены демонстрируют хорошее настроение, активность, эмоциональную стабильность и склонность к оптимизму, тогда как неуспешные – склонность к гневу, конфликтность, неадекватность представлений о своем будущем [3, с. 104-105]. Таким образом, теоретический анализ подтверждает, что способность к саморегуляции является ключевым личностным ресурсом, требующим целенаправленного формирования.

Опираясь на эти положения, в учебно-тренировочном процессе МБУ ДО г.о. Самара «Спортивная школа олимпийского резерва №17» была разработана и внедрена методика формирования экстренной саморегуляции психики. Методика включает четыре взаимосвязанных блока. Диагностический блок направлен на оценку актуального психоэмоционального состояния, выявление доминирующего типа предстартового реагирования (стартовая лихорадка, стартовая апатия или боевая готовность), уровня тревожности и стрессоустойчивости с использованием наблюдения, тестирования (шкала Спилбергера-Ханина), опросов и анализа планов тренировок. Как отмечают Пилина и Антипина, диагностика позволяет определить подходящий момент для обучающих воздействий [2, с. 235]. Обучающий блок предусматривает освоение базовых техник: дыхательные упражнения

(восстановление ритма, диафрагмальное дыхание), аутогенная тренировка (формулы самовнушения), сенсорная репродукция образов (визуализация успешного выступления), мимические и пантомимические упражнения (снятие мышечных зажимов), а также экспресс-методики с краткими формулами самоприказа и самоодобрения (5-6 предложений). По данным Пилиной и Антипиной, именно самоприказ и самоодобрение являются наиболее часто используемыми приемами у спортсменов разной квалификации [2, с. 236]. Тренировочный (отработочный) блок предполагает регулярное применение освоенных техник в условиях, моделирующих соревновательный стресс: на тренировках создаются ситуации повышенной эмоциональной напряженности (имитация старта, присутствие судей, ограничение времени), чтобы спортсмен мог опробовать методы саморегуляции в приближенной к реальной обстановке. Как подчеркивают Ведяскин и Молодцова, тренер должен «умело применять приемы психорегуляции, обучать спортсменов методам саморегуляции, помогать им справляться со стрессом» [1, с. 294]. Сопроводительный блок обеспечивает интеграцию навыков в повседневную деятельность через индивидуальные консультации, совместную работу с родителями и тренерским составом, а также рефлексивный анализ ошибок и успехов, что согласуется с выводами Уляевой о важности рефлексивности как основы саморегуляции [3, с. 105].

Эмпирические результаты внедрения методики были получены в ходе лонгитюдного исследования (2022-2024 гг.) с участием 96 спортсменов в возрасте 14-18 лет, специализирующихся в легкоатлетических дисциплинах (бег на средние и длинные дистанции). После прохождения полного курса (диагностика – 2-3 недели, обучение – 4-6 недель, отработка – 6-8 недель, интеграция – постоянно) у 78% спортсменов зафиксировано снижение показателей ситуативной тревожности по шкале Спилбергера-Ханина на 25-40% ($p<0,01$). Доля спортсменов, демонстрирующих перед стартами состояние «боевой готовности» (оптимальный уровень тревожности, повышенная восприимчивость), увеличилась с 32% до 67%; соответственно, распространенность «стартовой лихорадки» снизилась с 45% до 22%, а «стартовой апатии» – с 23% до 11%. Эти данные подтверждают вывод Ведяскина и Молодцовой о том, что «предстартовая лихорадка может полностью парализовать спортсмена», и ее коррекция через саморегуляцию критически важна [1, с. 293]. У 71% спортсменов отмечено улучшение способности сохранять концентрацию и самоконтроль в стрессовых ситуациях (по результатам проб с моделируемым стрессом). По данным тренерских отчетов, процент успешных выступлений (занятие призового места в соответствии с планируемым результатом) у спортсменов, регулярно использующих техники экстренной саморегуляции, повысился в среднем на 18-25%. Причем наибольший прирост наблюдался у спортсменов, которые освоили комбинацию дыхательных техник и самоприказа (в

среднем на 27% успешных стартов), что согласуется с данными Пилиной и Антипиной о высокой эффективности именно этих приемов [2, с. 236].

Выводы. Формирование способности к экстренной саморегуляции психики у спортсменов в условиях тренировочной и соревновательной деятельности требует системной методики, включающей диагностику, обучение приемам (дыхание, аутогенная тренировка, визуализация, самовнушение), отработку в моделируемых стресс-ситуациях и последующее сопровождение. Предложенная методика, реализованная в СШОР №17 г.о. Самара, доказала свою эффективность: снижение тревожности, оптимизация предстартовых состояний, повышение стрессоустойчивости и соревновательных результатов. Полученные эмпирические данные согласуются с теоретическими положениями Ведяскина и Молодцовой о роли психологической подготовки, Пилиной и Антипиной о частоте использования приемов саморегуляции, а также Уляевой о рефлексивности как ресурсе самореализации. Рекомендуется внедрение данной методики в практику работы других спортивных школ и училищ олимпийского резерва.

Список литературы

1. Ведяскин, Ю. А. К вопросу о роли психологической подготовки в достижении высоких результатов на соревнованиях / Ю. А. Ведяскин, Н. А. Молодцова // Актуальные вопросы профессиональной подготовки пожарных и спасателей : Сборник материалов IX Всероссийской научно-практической конференции, Иваново, 20 марта 2025 года. – Иваново: Ивановская пожарно-спасательная академия Государственной противопожарной службы МЧС РФ, 2025. – С. 293-296.

2. Пилина, И. Б. Приемы психической саморегуляции при утомлении, используемые спортсменами разной квалификации / И. Б. Пилина, Ю. В. Антипина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2024. – № 2(228). – С. 234-237.

3. Уляева, Л. Г. Способность к саморегуляции как ресурс успешной самореализации личности в детско-юношеском спорте / Л. Г. Уляева // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2024. – № 14. – С. 103-105.

ФОРМИРОВАНИЕ СТОЙКОСТИ К ПСИХИЧЕСКОМУ НАПРЯЖЕНИЮ У КАРАТИСТОВ 14-15 ЛЕТ НА ОСНОВЕ ВЫРАБОТКИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ТОЛЕРАНТНОСТИ

Студентка 3 курса Посмулева А.Ю.,
Научный руководитель Дулова О.В.
ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутска

Аннотация: в статье рассматривается актуальность формирования стойкости к психическому напряжению у каратистов 14-15 лет на основе выработки психоэмоциональной толерантности. Представлены результаты уровня психического напряжения обучающихся 14-15 лет в спортивной секции по каратэ в центре детского творчества «Восход». Выявлены слабый, умеренный («интенсивный») и чрезмерный(«экстенсивный») уровни напряжения. Предложены средства и методы регулирования психической напряженности.

Ключевые слова: психическая напряженность, психоэмоциональная толерантность, спортсмены-единоборцы.

Карате - традиционное боевое искусство, система самозащиты без использования оружия, а также один из самых популярных видов спортивного единоборства.

Спортивные единоборства, как пишет Нестерук А.Г. «поединки противников один на один по определенным правилам. Цель поединка – показать лучший технический результат или вывести соперника из строя и выиграть. Современный уровень развития единоборств и те требования, которые предъявляются к личности спортсменов, требуют максимальной мобилизации их физических и психических сил, то есть комплексной психологической подготовки для успешного выступления на соревнованиях» [4, с. 5].

Багадирова С.К. отмечает, что стресс - неотъемлемая часть занятий каратэ. Спортсмены-каратисты неизбежно и добровольно включаются в стрессовые ситуации различного характера во время тренировок. Автор также считает, что достичь стрессоустойчивости можно за счет формирования психоэмоциональной толерантности [1].

Психоэмоциональная толерантность в спорте - это способность спортсмена адекватно реагировать на воздействие психических нагрузок в условиях тренировочной и соревновательной деятельности. Чем выше уровень толерантности, тем адекватнее спортсмен реагирует на нагрузки, тогда как чем он ниже, тем больше зависимость от функциональных и ситуативных факторов психической нагрузки [2].

Таким образом, исследование формирования психоэмоциональной толерантности у каратистов для снижения психического напряжение актуализирует тему нашего исследования.

Целью нашего исследования является анализ и изучение психоэмоциональной толерантности как условие формирования стойкости к психическому напряжению у каратистов 14-15 лет.

Для реализации сформулированной цели решались следующие задачи:

1) Охарактеризовать особенности карате как вида спорта.

2) Проанализировать теоретические основы психологической подготовки у каратистов 14-15 лет.

3) Исследовать существующие методики регулирования психической напряженности на основе выработки психоэмоциональной толерантности.

4) Оценить уровень психического напряжения у каратистов 14-15 лет в ходе анкетирования.

Для решения поставленных в работе задач использовались следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, анкетирование, обобщение педагогического опыта.

В ходе анализа научно-методической литературы было выявлено, что карате-до (с японского языка «путь пустой руки») - традиционное боевое искусство, система самозащиты без использования оружия. Характеристика «пустая» указывает не только на способ самообороны без использования оружия, но и на определенные нравственные аспекты, которые делают невозможным использование данной техники в преступных целях и обусловливают основные принципы каратэ [3].

В ходе анализа теоретических основ психологической подготовки у каратистов было выявлено, что психологическая деятельность играет огромную роль в единоборствах, так как во время соревновательного поединка спортсмен испытывает сильное эмоциональное напряжение, за счет которого проявляется боязнь создать правильное решение для достижения победы в схватке. Поэтому, рассматривают два основных варианта состояния спортсмена единоборца: операциональная напряженность (трудность решения тактических задач) и эмоциональная напряженность (отношение спортсмена к той или иной ситуации.

В ходе исследования существующих методик регулирования психической напряженности было выявлено, что в спортивной деятельности применяются упражнения психической саморегуляции на основе аутогенной, психомышечной и идеомоторной тренировок, а также занятий, включающих упражнения, связанные с риском.

Для оценивания уровня психического напряжения у каратистов 14-15 лет проводилось анкетирование, занимающихся в центре детского творчества «Восход» г. Иркутска. Опросник нервно-психического напряжения (НПН) представляет собой перечень признаков нервно-психического напряжения, составленный по данным клинико-психологического наблюдения, и содержит 30 основных характеристик этого состояния, разделенных на три степени выраженности.

Шкала разработана Немчиным Т.А. с целью изучения степени нервно-психической напряженности. При этом, под нервно-психической напряженностью понимается психическое состояние, обусловленное предвосхищением

неблагоприятного для субъекта развития событий, которое сопровождается ощущением общего дискомфорта, тревоги, страха и включает в себя готовность овладеть ситуацией действовать в ней определенным образом [3].

По степеням выраженности нервно-психического напряжения выявлено, что 50% занимающихся имеют слабое напряжение- сбалансированное оптимальное психофизиологическое предстартовое состояние (или «боевую готовность») перед поединком, при котором чувствуют уверенность, сохраняют спокойствие, обладают высокой концентрацией и имеют достаточный мышечный тонус без излишнего напряжения. Умеренное или «интенсивное» напряжение, то есть состояние с высокой степенью напряжения замечается у 37,5%, в котором занимающиеся чувствуют высокую возбудимость, суетливость, трудности с переключением внимания, навязчивые мысли о результате, раздражительность и невозможность усидеть на месте. Чрезмерное или «экстенсивное» напряжение носят 12,5% занимающихся -длительное, накапливающееся напряжение, возникающее путем продолжительных нагрузок без достаточного восстановления. В отличие от интенсивного, оно не связано с конкретным моментом, а является хроническим состоянием, характеризующимся апатией, отсутствием мотивации и раздражительностью (рис. 1).

Рис. 1 – Анализ нервно-психического напряжения у каратистов 14-15 лет по уровням выраженности

Анализ результатов анкетирования показывает, что у большинства занимающихся наблюдается слабое напряжение, что указывает на чёткое восприятие окружающей обстановки, уверенность в отработанных комбинациях и готовность действовать без страха и суеты. Меньшее количество опрошенных находятся в умеренном(интенсивном) напряжении до или во время спарринга, что приводит к снижению точности ударов и блоков, быстрое истощение энергии, склонности к ошибкам из-за спешки, риску травм из-за перенапряжения мышц и связок. Самая малая часть опрошенных оказалась с экстенсивным напряжением, при

котором у занимающихся просматривается снижение общей работоспособности, ухудшение техники, потеря интереса к каратэ, отсутствие прогресса даже при высоких нагрузках.

Таким образом, проведенный анализ и изучение средств формирования психоэмоциональной толерантности позволит устойчиво реагировать на функциональные и ситуативные факторы психической нагрузки с учетом степени выраженности нервно-психического напряжения у каратистов, а также занимающихся другими единоборствами.

Список литературы

1. Багадирова С.К. Основы психорегуляции в спортивной деятельности: учебное пособие / С.К. Багадирова. – Майкоп : Изд-во «Магарин О. Г.», 2015 - 201 с.
2. Горская, Г.Б. Личностные ресурсы сопротивляемости стрессу у каратистов стиля киокусинкай / Горская Г.Б., Кадырова Е.Р. // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация.- 2017. - № 9. - С. 267-272.
3. Немчин, Т. А. Состояния нервно-психического напряжения: психология профессиональной деятельности / Т. А. Немчин. – Ленинград : Изд-во ЛГУ, 1983. - 167 с.
4. Нестерук, А.Г. Психологическая подготовка спортсменов единоборств / А. Г. Нестерук // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация.- 2020.- С. 5-8.

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ В ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ.

Псарёва А.К., обучающаяся 2 курса
Научный руководитель: Киреева В. А.
БП ОУ ОО «Училище олимпийского резерва», г. Орёл

Аннотация: статья посвящена художественной гимнастике — одному из самых зрелищных и эстетичных видов спорта, который сочетает в себе атлетизм и искусство. В статье рассматриваются его уникальные особенности, а также современные проблемы, с которыми сталкиваются гимнастки, особенно в регионах России.

Основной акцент сделан на инфраструктурных и социальных трудностях. Орловщина, будучи историческим центром с сильными традициями в образовании и культуре, сталкивается с типичными для нестоличных регионов вызовами: ограниченное финансирование, отток квалифицированных кадров и сложная логистика для участия в соревнованиях высокого уровня. Анализ социальных

проблем художественной гимнастики через призму Орловской области позволяет не только каталогизировать трудности, но и предложить реалистичные, локально-ориентированные пути их преодоления.

Ключевые слова: художественная гимнастика, спорт, кадры, социальные проблемы, социальные трудности, инфраструктура, Орловская область.

Художественная гимнастика — это один из самых зрелищных и эстетичных видов спорта, представляющий собой выполнение под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений без предмета, а также с предметом (скакалкой, обручем, мячом, булавами, лентой). Этот вид спорта уникален тем, что находится на стыке атлетики и искусства, требуя от спортсменок не только исключительной гибкости и координации, но и музыкальности и артистизма. Однако за этим сияющим фасадом скрывается целый комплекс системных проблем. И если присмотреться глубже, становится ясно, что главный кризис этого спорта лежит не в области методики или правил, а в плоскости социальной незащищенности.

Рассмотрим основные проблемы:

1. Проблема стоимости и социальное неравенство.

Художественная гимнастика, несмотря на кажущуюся доступность (ведь формально она является олимпийским видом спорта, поддерживаемым государством), на практике превращается в один из самых дорогих видов спорта для родителей. Эта «элитарность» формируется несколькими факторами:

а) экипировка и инвентарь: качественные предметы для выступлений (мячи, ленты, обручи) и, особенно, соревновательные купальники, часто требуют импорта или пошива по индивидуальному заказу. Стоимость одного комплекта, необходимого для регулярных выездов, может быть сопоставима с месячной зарплатой бюджетного работника в Орле;

б) финансирование тренировочного процесса: в отличие от более массовых видов спорта, где экипировка частично субсидируется, в гимнастике большая часть расходов (мастер-классы приглашенных звезд, выезды на сборы в Москву или Подмосковье) ложится на плечи семей. В результате, талантливые дети из малообеспеченных семей часто вынуждены либо бросить занятия, либо соревноваться с оппонентами, имеющими лучшую материальную базу.

Каким образом можно решить данные трудности?

1) Региональная программа «Гимнастический фонд Орловщины»: создание прозрачного фонда, пополняемого за счет государственных субсидий, местного бизнеса и целевых пожертвований. Фонд должен покрывать расходы на покупку инвентаря и оплату проезда на соревнования для спортсменок, чьи результаты соответствуют минимальному региональному стандарту.

2) Развитие местной кооперации: стимулирование местных ателье и дизайнеров к освоению пошива соревновательных купальников с использованием качественных, но более доступных материалов, а также проведение конкурсов на лучший эскиз для снижения зависимости от дорогих центральных поставщиков.

2. Вторая и наиболее частая проблема — это ранние травмы и дисфункция тела.

Самая острая социальная проблема, связывающая гимнастику с медицинскими и этическими вопросами, — это чрезмерная нагрузка на развивающийся организм, часто продиктованная стремлением к идеальным, но физиологически нереалистичным формам:

а) проблема веса и «дисгармония роста»: жёсткие требования к весу и проценту жира, особенно в младших и средних возрастных группах, приводят к расстройствам пищевого поведения и долгосрочным проблемам с гормональным фоном и репродуктивным здоровьем;

б) гибкость ценой здоровья: чрезмерная растяжка, достигаемая за счёт давления тренеров, ведет к нестабильности суставов, хроническим болям в спине и раннему износу связочного аппарата. Это часто приводит к завершению карьеры в 18-20 лет не из-за потери формы, а из-за невозможности продолжать тренировки без боли.

Возможные пути решения данных проблем:

1) Обязательный мультидисциплинарный контроль: введение на региональном уровне ежеквартального контроля не только спортивных показателей, но и обязательного медицинского скрининга, включающего оценку уровня гормонов, пищевого поведения и работы опорно-двигательного аппарата;

2) Пересмотр методик раннего развития: на уровне Орловской области необходимо продвигать методические рекомендации, направленные на постепенное увеличение нагрузки. Акцент в младших группах (до 10 лет) должен быть смещен с пиковой гибкости на освоение базовой координации, силы и артистизма.

3. Кадровый голод и проблема стабильности тренерского состава.

Успех в художественной гимнастике критически зависит от качества и преемственности тренерской школы. В Орловской области, как и во многих удаленных от федеральных центров регионах, наблюдается «утечка мозгов».

Опытные тренеры, получившие образование в Москве или Санкт-Петербурге, часто возвращаются домой, но сталкиваются с низкими зарплатами, недостаточными условиями для работы (устаревшие залы, дефицит качественного оборудования) и отсутствием возможностей для собственного профессионального роста. В итоге, молодые спортсменки часто тренируются у специалистов, чей опыт уже не соответствует современным требованиям.

Пути решения в кадровой сфере:

1) Программы привлечения и удержания кадров: разработка региональных программ, предоставляющих жилье или льготную ипотеку для квалифицированных тренеров, готовых работать в Орле;

2) Система непрерывного образования: организация ежегодных бесплатных выездных курсов повышения квалификации для орловских тренеров на базе ведущих спортивных школ России;

3) Развитие региональных академий: создание централизованного Центра подготовки по художественной гимнастике на базе одной из крупных арен Орла, который мог бы стать методическим хабом для всего региона, привлекая внимание ведущих специалистов.

4. Социальная адаптация и постспортивная жизнь.

Короткая спортивная карьера, сопровождаемая тотальной дисциплиной и изоляцией от стандартной школьной жизни, ставит перед гимнастками острую проблему социальной адаптации после ухода из спорта (часто в 16-18 лет).

Многие спортсменки, не сумевшие поступить в ведущие московские вузы по спортивным квотам, остаются без четкого плана "Б". Высокие требования к дисциплине часто парадоксальным образом оборачиваются неспособностью принимать самостоятельные решения в бытовой или учебной сфере вне жестких рамок зала.

Пути решения данной проблемы:

1) Интеграция образования и спорта: активное сотрудничество регионального департамента спорта с Департаментом образования Орловской области для создания индивидуальных образовательных траекторий уже на этапе средней школы. Гимнастки должны иметь возможность получать углубленные знания по предметам, необходимым для поступления в вузы, параллельно с тренировками;

2) Программы профориентации: создание серии семинаров, в которых бывшие успешные спортсменки делятся опытом, а психологи помогают в профориентации на профессии, где востребованы их навыки: менеджмент мероприятий, фитнес-индустрия, хореография.

Художественная гимнастика в Орловской области, как и в других непрофильных регионах, является ярким примером того, как блестящие спортивные результаты могут маскировать глубокие социальные изъяны.

Преодоление этих проблем требует не только увеличения финансирования, но и смены парадигмы: от узкой нацеленности на победу любой ценой к формированию долгосрочной системы, где здоровье, доступность и социальная адаптация спортсменки являются ведущими составляющими. Только такой комплексный подход позволит гарантировать юным талантам достойное будущее вне ковра.

Список литературы

1. Теория и методика физической подготовки в художественной гимнастике [Электронный ресурс]. — URL: https://dusshaksarka.yam.sportsng.ru/media/2019/01/31/1274657380/teoriya_i_metodika_fizicheskoj_podgotovki_v_xudozhestvennoj_gimnastike (дата обращения: 01.04.2026).
2. Всё о художественной гимнастике для детей [Электронный ресурс]. — URL:https://blog.familypass.ru/vsyo_o_hudozhestvennoj_gimnastike_dlya_detej.html (дата обращения: 01.04.2026).

О НЕКОТОРЫХ АСПЕКТАХ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Свириденко В.Д.
студентка 3 курса, группа 33-09
Преподаватели
Томилов В.В. Томилова Ю.А.
ГБПОУ МО «УОР 2», г. Звенигород

Аннотация. В статье рассмотрены особенности психологической подготовки баскетболистов 10–11 лет на начальном этапе спортивной подготовки. Обоснована необходимость учета возрастных психофизиологических особенностей детей. Представлена система средств и методов психологической подготовки, включающая игровые упражнения, методы саморегуляции и моделирование соревновательных ситуаций. Определены педагогические условия повышения эффективности психологической подготовки юных спортсменов.

Ключевые слова: психологическая подготовка, баскетбол, начальный этап подготовки, юные спортсмены, мотивация, саморегуляция, возрастные особенности.

Психологическая подготовка юных баскетболистов является важнейшим компонентом тренировочного процесса, особенно на начальном этапе спортивной подготовки. В возрасте 10-11 лет формируются основы мотивации, самоконтроля и взаимодействия в команде, что в дальнейшем определяет успешность спортивной деятельности [1; 2].

Современные условия подготовки спортсменов требуют комплексного подхода, включающего не только физическое и техническое развитие, но и формирование устойчивых психологических качеств [3; 4].

Цель исследования – обосновать содержание и эффективность психологической подготовки баскетболистов 10-11 лет на начальном этапе спортивной подготовки.

Задачи исследования:

1. Определить психологические особенности детей 10–11 лет;

2. Проанализировать содержание психологической подготовки на различных этапах;

3. Обосновать средства и методы психологической подготовки юных баскетболистов.

Возраст 10-11 лет характеризуется переходным состоянием между младшим школьным и подростковым периодами. Для данного возраста характерны:

- эмоциональная нестабильность;
- повышенная зависимость от мнения сверстников;
- снижение устойчивости внимания;
- стремление к самостоятельности и самоутверждению.

Начало пубертатного периода оказывает влияние на поведение детей, вызывая колебания настроения и повышенную чувствительность к внешним оценкам. В условиях спортивной деятельности это требует особого педагогического подхода [4].

Содержание психологической подготовки изменяется в зависимости от этапа подготовки спортсмена.

На начальном этапе основное внимание уделяется формированию интереса к занятиям, развитию положительных эмоций и базовых навыков самоконтроля [3].

На учебно-тренировочном этапе усиливается роль целеполагания, формируется устойчивость к нагрузкам и способность к саморегуляции [1].

На этапе спортивного совершенствования возрастает значение волевых качеств, стрессоустойчивости и тактического мышления [2].

В процессе подготовки юных баскетболистов используются следующие средства:

- игровые упражнения на развитие внимания и памяти;
- упражнения на релаксацию и дыхательные техники;
- задания на развитие волевых качеств;
- моделирование соревновательных ситуаций.

Основными методами являются:

- убеждение и внушение;
- упражнение и повторение;
- игровой метод;
- метод моделирования;
- методы саморегуляции.

Особое значение имеет использование игровых форм, что соответствует возрастным особенностям детей и способствует поддержанию интереса к тренировочному процессу [4].

В ходе исследования применялись методы педагогического наблюдения, анкетирования, и тестирования, направленные на определение уровня мотивации, уверенности в себе, концентрации внимания, тревожности, эмоциональной устойчивости, самоконтроля и командного взаимодействия.

Таблица 1

Динамика показателей психологической подготовленности юных баскетболистов 10-11 лет

Показатель	До использования средств и методов	После использования средств и методов	Прирост (в %)
Мотивации	3,2	4,5	40,6%
Уверенность в себе	3,0	4,3	43,3%
Концентрация	1,8(x10)	2,6(x10)	44,4%
Тревожность	4,1	2,8	-31,7%
Эмоц/устойчивость	3,1	4,2	35,5%
Взаимодействие	3,3	4,6	39,4%
Самоконтроль	2,9	4,1	41,4%

Результаты, представленные в таблице 1, свидетельствуют о положительном влияние системной психологической подготовки на развитие личностных и спортивных качеств юных баскетболистов.

Одновременно отмечается снижение уровня тревожности, что указывает на эффективность применения методов саморегуляции и игровых форм психологической подготовки.

Для наглядного представления динамики показателей психологической подготовленности юных баскетболистов результаты исследования были представлены в графической форме (Рисунок 1).

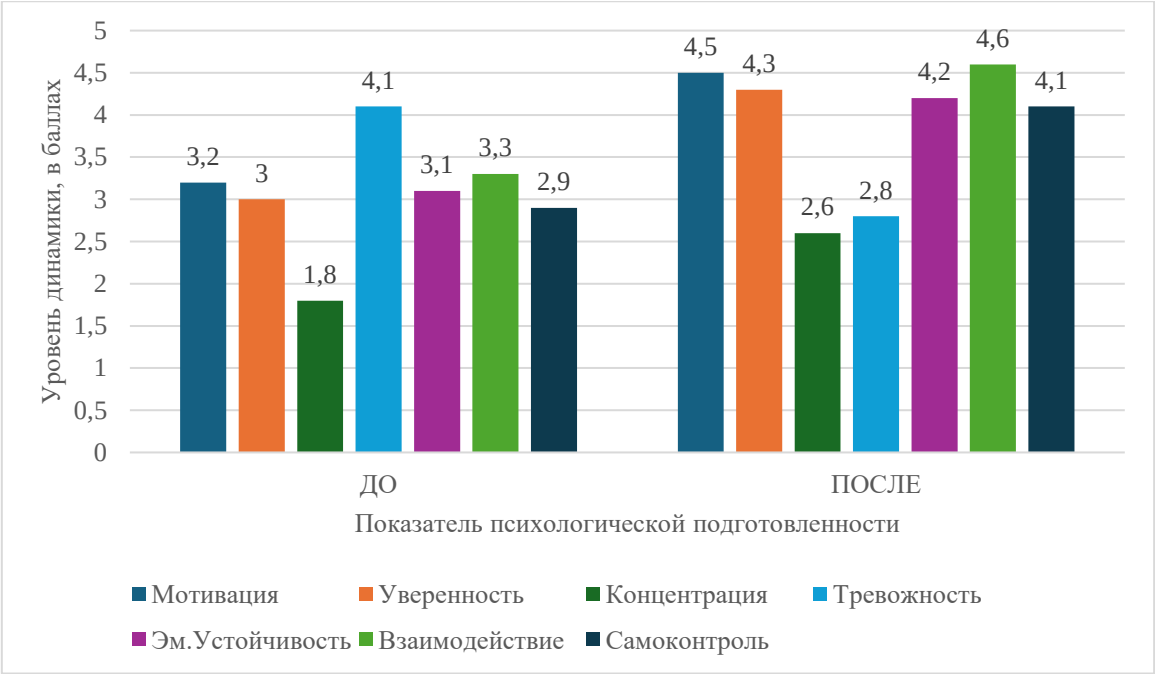


Рис.1. Динамика показателей психологической подготовленности юных баскетболистов 10-11 лет

Анализ графика показывает положительную динамику большинства показателей, особенно в развитии уверенности, самоконтроля и концентрации внимания.

Полученные данные подтверждают целесообразность системного включения психологической подготовки в тренировочный процесс на начальном этапе.

По результатам исследования можно сделать следующие общие выводы:

1. Возраст 10–11 лет является ключевым периодом для формирования психологической устойчивости и мотивации.

2. Психологическая подготовка должна носить системный характер и учитывать возрастные особенности.

3. Использование игровых методов и упражнений на саморегуляцию повышает эффективность тренировочного процесса.

4. Взаимодействие тренера и родителей является важным условием успешной подготовки спортсменов.

Список литературы

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология: учебное пособие / Г.С. Абрамова. – Москва: Академичсекий проект, 2018. – 496 с.

2. Выготский Л.С. Психология развития ребенка / Л.С. Выготский. – Москва: Смысл, 2017. – 352 с.

3. Ильин Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – Санкт-Петербург: Питер, 2020. – 768 с.

4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: этапы спортивной подготовки / Л.П. Матвеев. – Москва: Физкультура и спорт, 2015. – 544 с.

КОГНИТИВНЫЕ ИСКАЖЕНИЯ КАК ФАКТОР СНИЖЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТАКТИЧЕСКИХ РЕШЕНИЙ В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА

Скубий Ю.А.
ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко», г. Тирасполь

Аннотация. В статье рассматривается проблема когнитивных искажений как системных ошибок мышления, негативно влияющих на качество тактических решений спортсменов в игровых видах спорта. Показано, что структура когнитивных ошибок изменяется в зависимости от этапа спортивной подготовки. Обосновывается необходимость целенаправленной коррекции когнитивных искажений через развитие метакогнитивных навыков, саморегуляции и сценарного прогнозирования.

Ключевые слова: спортсмен, когнитивные искажения, игровые виды спорта, тактические решения, дефицит времени, психоэмоциональное напряжение.

Современный спорт высших достижений характеризуется не только ростом физических нагрузок, но и колоссальным усложнением тактической борьбы. В игровых видах спорта (футбол, баскетбол, хоккей, гандбол, волейбол) спортсмен вынужден принимать решения в условиях жесткого дефицита времени (часто менее 0,5 секунды), неполноты информации, высокой вариативности игровых ситуаций и значительного психоэмоционального напряжения.

Традиционно подготовка спортсменов фокусируется на развитии технических навыков и физической выносливости. Однако, как показывает практика, именно тактические ошибки, обусловленные не рациональным анализом ситуации, а системными сбоями в мышлении, часто становятся причиной поражения в ключевых моментах матча.

Как отмечает А.Ю. Гиринская, высокий уровень спортивной конкуренции показывает, что решающую роль для победы часто играет психологическая подготовленность спортсмена, эмоциональная устойчивость, минимальное число тактических ошибок, обусловленное развитыми когнитивными функциями [2].

К когнитивным функциям спортсменов принято относить процессы ощущения, восприятия, внимания, мышления, памяти, которые принимают

активное участие в восприятии и обработке информации в условиях психоэмоционального и физического соперничества [4].

Понятие «когнитивные искажения» возникло в конце XX века и впервые было использовано Д. Канеманом и А. Тверски в 1972 г. Под когнитивными искажениями подразумеваются «систематические ошибки в мышлении или шаблонные отклонения, которые возникают на основе дисфункциональных убеждений, внедренных в когнитивные схемы, и которые легко обнаруживаются при анализе автоматических мыслей». В данном случае имеются в виду ошибки, которые появляются с разной степенью предсказуемости при одних и тех же обстоятельствах или в схожем лексическом окружении [1].

В спортивной психологии под когнитивными ошибками понимаются нарушения в процессах приема, переработки и передачи информации, возникающие под влиянием различных факторов (утомление, стресс, недостаток опыта и др.) и приводящие к неоптимальным тактическим решениям. А.Ю. Гиринская подчеркивает, что когнитивные ошибки спортсменов представляют собой «ситуации, когда запланированная последовательность умственных и моторных действий не позволяет достигнуть желаемых результатов» [6].

В игровых видах спорта тактическое решение – это не просто выбор технического приема, а сложный когнитивный акт, совершаемый в условиях дефицита времени, неопределенности и высокого уровня помех. Приведенный текст описывает механизм, который в спортивной практике часто называют «тактической инерцией» или «стереотипизацией мышления».

Когнитивные искажения приводят к тому, что спортсмен, даже адекватно оценивая ситуацию как проблемную и осознавая необходимость изменения действий, в решающий момент оказывается неспособным реализовать эту осознанную потребность. Вместо гибкого тактического выбора происходит редукция – сужение репертуара реагирования до привычных, но нередко неоптимальных в данный момент действий.

Характерные ошибки в спортивной реальности проявляются как: отказ от нестандартных тактических ходов даже при наличии явного преимущества; формальное выполнение тренерской установки без внутренней вовлеченности и веры в успех; закрепление неэффективных игровых алгоритмов, которые продолжают воспроизводиться в схожих эпизодах.

А.Ю. Гиринская в своих исследованиях установила, что структура когнитивных ошибок имеет качественные различия у спортсменов разных этапов подготовки [5]. На учебно-тренировочном этапе преобладают ошибки, связанные с недостаточным развитием базовых когнитивных функций и отсутствием тактического опыта. На этапе высшего спортивного мастерства когнитивные

ошибки чаще обусловлены стрессом, утомлением и влиянием иррациональных установок.

Ю.А. Дубинкина провела сравнительное исследование показателя «контроль» по шкале когнитивных ошибок у спортсменов разных видов спорта и различных разрядов [7]. Результаты показали, что уровень контроля значимо различается у спортсменов игровых видов спорта и представителей циклических видов, что объясняется различными требованиями к когнитивной сфере в этих видах деятельности.

Когнитивные искажения представляют собой систематические ошибки в восприятии, обработке информации и принятии решений, возникающие вследствие использования эвристических механизмов мышления. В игровых видах спорта, характеризующихся дефицитом времени, неопределенностью и высоким уровнем психоэмоционального напряжения, когнитивные искажения становятся значимым фактором, снижающим качество тактических решений.

Таким образом, ключевой проблемой принятия тактических решений в игровых видах спорта становится не столько недостаток «игрового интеллекта» или технической оснащенности, сколько устойчивость когнитивных искажений, блокирующих перенос осознаваемого знания (аналитического понимания) в реальное поведение в условиях игрового давления. Преодоление данного разрыва требует не просто тренировки технических навыков, но целенаправленного развития тактической гибкости, вариативности мышления и формирования установки на поиск новых решений в привычных ситуациях [3].

Коррекция когнитивных искажений требует комплексного подхода, включающего развитие саморегуляции и метакогнитивных навыков, когнитивную тренировку, работу с иррациональными установками и использование метода сценарного прогнозирования.

Список литературы

1. Аксенова, К.А. Современная медиасреда: когнитивные искажения, алгоритм критического анализа «когнитивных ошибок» // Лингвистика. Лингводидактика. Межкультурная коммуникация. Сборник научных трудов. Липецк, 2024. – С. 3-5.
2. Аратов, В.Е. Анализ когнитивных ошибок у спортсменов / В.Е. Аратов, Ду Лунь // East European Scientific Journal. – 2023. – № 12(97). – С. 34-36.
3. Вострикова, Т.В., Труевцев Д.В. Когнитивные искажения в структуре деятельности // Труды молодых ученых Алтайского государственного университета. – 2013. – № 10. – С. 355-357.
4. Гиринская, А.Ю. Когнитивная сфера спортсмена (теория и практика): методические рекомендации / А.Ю. Гиринская, Н.В. Кухтова, Е.В. Мельник, В.Г. Сивицкий; М-во образования Республики Беларусь, ВГУ имени П.М. Машерова. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2018. – 74 с.

5. Гиринская, А.Ю. Когнитивные ошибки с позиции тренера и спортсмена / А.Ю. Гиринская // Право. Экономика. Психология. – 2017. – № 3. – С. 72-78.
6. Гиринская, А.Ю. Особенности проявления когнитивных ошибок у учащихся и спортсменов [Электронный ресурс] / А.Ю. Гиринская // 13 Международная научно-практическая конференция психологов физической культуры и спорта «Рудиковские чтения»: материалы / под общ. ред.: Ю.В. Байковского, А.В. Вощинина; Министерство спорта РФ, ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК)». – Москва, 2017. – С. 135-141.
7. Дубинкина, Ю.А. Измерение шкалы «контроль» в рамках оценки когнитивных ошибок спортсменов разных видов спорта / Ю.А. Дубинкина // Инновационный потенциал молодежи: спорт, культура, образование: сборник научных трудов. – Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2022. – С. 184-187.

АНАЛИЗ ОСОБЕННОСТЕЙ СПОРТИВНОГО ОТБОРА ДЕТЕЙ В ХОККЕЕ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Сычёва К.С., М.В. Жуков
ОГБПОУ УСУТ, г. Ульяновск

Аннотация: Современный хоккей предъявляет высокие требования к различным сторонам подготовленности спортсменов, а также их и функционального, физиологического и психофизиологического состояния. В связи с этим возникает потребность совершенствования спортивного отбора в данном виде спорта.

Ключевые слова: спортивный отбор, хоккей, дети, модельные характеристики.

Целенаправленная многолетняя подготовка и воспитание спортсменов высокого класса – это сложный процесс, качество которого определяется целым рядом факторов. Один из таких факторов – отбор одаренных детей и подростков, их спортивная ориентация.

Спорт высших достижений как деятельность в экстремальных ситуациях, сопровождаемая высоким нервно–психическим и физическим напряжением, требующая высокой степени точности, быстроты и сложности действий, безусловно, нуждается в мероприятиях по отбору людей, способных достичь спортивного мастерства. Построение рациональной системы отбора и спортивной ориентации позволяет своевременно выявить задатки и способности детей и подростков, создать благоприятные предпосылки для наиболее полного раскрытия их потенциальных возможностей.

Как отмечают Ж.К. Холодов и В.С. Кузнецов, спортивный отбор – это комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренность) ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта).

Спортивная ориентация – это система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта. Она исходит из оценки возможностей конкретного человека, на основе которой производится выбор наиболее подходящей для него спортивной деятельности [3].

Задачей спортивной ориентации является правильный выбор вида спортивной деятельности для каждого занимающегося, а также отбор наиболее пригодных детей, исходя из требований вида спорта.

Отбор юных хоккеистов на протяжении многолетней подготовки был и будет одним из самых важных этапов для каждой хоккейной школы. От этого процесса зависит то, как будет развиваться команда, и какие результаты она будет получать. Поэтому прежде чем принять решение о выборе того или иного спортсмена, необходимо убедиться в том, что чемпионские амбиции ребёнка действительно соответствуют его природным и физическим данным.

Спортивный отбор начинается в детском возрасте и завершается в сборных командах страны для участия в Олимпийских играх. Он осуществляется в четыре этапа. На первом этапе отбора проводится массовый просмотр контингентов детей 6-10 лет с целью их ориентации на занятие тем или иным видом спорта. Однако, данные, полученные на этом этапе отбора, следует использовать как ориентировочные из-за существенных индивидуальных различий в биологическом развитии.

На втором этапе отбора выявляются одаренные в спортивном отношении дети школьного возраста для комплектования учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования ДЮСШ, УОР. В ходе второго этапа проводятся педагогические наблюдения, контрольные испытания, медико-биологические и психологические исследования с целью дальнейшего определения сильных и слабых сторон подготовленности. Основными методами отбора на данном этапе являются антропометрические обследования, медико-биологические исследования, педагогические наблюдения, контрольные испытания (тесты), психологические и социологические обследования.

На третьем этапе спортивного отбора проводится обследование соревновательной деятельности спортсменов с экспертной оценкой и с последующим их тестирование в ходе соревнований для младших юношеских групп. На четвертом этапе спортивного отбора в каждом олимпийском виде спорта

должны проводиться просмотровые учебно-тренировочные сборы. Данный отбор осуществляется по следующим показателям:

1) Спортивно-технические результаты и их динамика (начало, вершина, спад) по годам подготовки;

2) Степень закрепления техники выполнения наиболее неустойчивых элементов при выполнении упражнения в экстремальных условиях;

3) Степень технической готовности и устойчивости спортсмена к сбивающим факторам.

В последние годы в системе спортивной подготовки широко распространилось моделирование различных сторон мастерства. Модельные характеристики в спорте – это свойства спортсмена, при которых он способен показать высокие спортивные результаты. Они характеризуют состояние подготовленности, которого должен достичь спортсмен к моменту ответственных соревнований на различных этапах подготовки в многолетнем процессе. Стоит учитывать, что игровые амплуа в хоккее сильно влияют на специфику двигательной деятельности. По этой причине необходимо определять комплекс требований для каждой игровой позиции спортсмена.

В современном хоккее сегодня принято выделять три игровых амплуа: нападающий, защитник и голкипер (или вратарь). Защитники решают задачи по разрушению атак соперника, силовой борьбе и быстрому выходу из зоны с помощью сильной передачи вперёд. Нападающие ориентированы на решение задач по созданию скоростных прорывов, обыгрышу игроков другой команды и реализации голевых моментов. Вратари в своё время выполняют уникальные задачи по последнему рубежу обороны, где требуются молниеносная реакция, взрывная сила ног для перемещений в рамке и способность удерживать концентрацию при минимуме движений.

Одним из немаловажных критерием является темперамент спортсмена. В хоккее холерики часто становятся отличными нападающими. Их взрывная энергия, стремление быть в центре событий и азарт идеально подходят для атакующей игры. Флегматики являются прирожденными защитниками или вратарями. Они способны сохранять спокойствие и хладнокровие под большим давлением, а их аналитический склад ума незаменим в обороне. Сангвиники могут быть универсальными игроками. Они легко адаптируются к смене игровой ситуации, поэтому могут быть одинаково полезны и в защите, и в нападении, часто занимая позицию центрального нападающего [2].

По результатам различных исследований, можно сделать вывод, что одной из важных составляющих спортивной работоспособности являются физическое развитие и состав тела спортсмена. Наиболее значимыми антропометрическими показателями на этапе спортивного совершенствования игровиков являются длина

тела, масса тела, длина нижней конечности, отношение длины нижней конечности к длине тела. Сравнивая некоторые показатели физического развития представителей различных спортивных игр, можно констатировать, что в игровых видах спорта на высшем уровне выступают люди выше среднего роста, имеющие вес в пределах 70-100 кг. Кроме того, рекомендуется учитывать обхват бедра над четырехглавой мышцей. Мышцы ног – это сила толчка коньком, а значит высокая скорость передвижения. Мышцы рук – это сила броска и удара по шайбе. Мышцы плеча участвуют в начальном разгоне шайбы, а мышцы предплечья завершают разгон шайбы, увеличивая скорость ее полёта.

Исследования морфотипологических особенностей хоккеистов высокой квалификации позволяют сделать вывод, что среди защитников чаще преобладает гиперстенический тип телосложения, который характеризуется высокими силовыми показателями. Это можно объяснить тем, что действия в обороне всегда сопровождаются силовой борьбой.

Характер деятельности нападающих более скоростной и динамичный, поэтому в группе нападающих выявлено примерно равное соотношение спортсменов нормостенического и астенического морфотипов, меньшее количество среди нападающих представителей гиперстенического типа телосложения. Скорость игры и передвижения игроков по льду высокие, необходимы маневренность, ловкость наряду с высокими значениями скоростных и скоростно-силовых показателей [1].

Достижении высокого спортивного результата у спортсменов-игровиков важную роль играют аэробная и анаэробная производительность. Лучшие показатели работоспособности и анаэробных возможностей выявлены у хоккеистов-нападающих, а высокие значения аэробных возможностей – у игроков обороны.

Таким образом, спортивный результат в игровых видах спорта зависит от множества факторов: от уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности спортсмена и команды в целом, являясь в целом интегральным показателем функционального состояния и функциональных возможностей организма.

Список литературы

1. Быков, Е.В. Использование модельных характеристик спортсменов игровых видов спорта (футбол и хоккей) по показателям функциональной подготовленности на разных этапах подготовки: методические рекомендации / Е. В. Быков, О. В. Балберова, Е. Г. Сидоркина, С. С. Жаворонков и др. / под ред. Е. В. Быкова, О. В. Балберовой. – Челябинск :УралГУФК, 2022. – 76 с.

2. Минченкова, Н.В. Темперамент и воля у хоккеистов / Н.В. Минченкова, И.В. Овечкина // Международный научно-исследовательский журнал – 2014. – №1-4 (20)

– С. 31-32.
3. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник для студентов высших учебных заведений физической культуры / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – Москва : Физкультура и спорт, 2001. – 472 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ФАКТОР СНИЖЕНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ И ПОВЫШЕНИЯ АКАДЕМИЧЕСКОЙ УСПЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ

Тютин К. В.
научный руководитель: Щукин А. В.
Кульков Я. А.
федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого», г. Санкт-Петербург

Аннотация: В статье рассматривается взаимосвязь между регулярными физическими нагрузками, уровнем тревожности и академической успеваемостью студентов. На материале отечественных исследований проанализированы нейробиологические механизмы, через которые двигательная активность влияет на психоэмоциональное состояние и когнитивные функции. Показано, что систематические занятия физической культурой снижают тревожность, улучшают концентрацию и память, а это, в свою очередь, отражается на учебных результатах. Сделан вывод о целесообразности включения регулярной двигательной активности в образовательный процесс вуза.

Ключевые слова: физическая активность, тревожность, академическая успеваемость, студенты, когнитивные функции, физическая культура.

Введение. Студенческие годы – период высокой нагрузки, причём не только учебной. Сессии, дедлайны, финансовая самостоятельность, нередко совмещение работы с учёбой – всё это создаёт почву для хронического стресса. Тревожность среди студентов давно перестала быть редкостью: исследования фиксируют её у значительной части обучающихся, и она напрямую сказывается на успеваемости [1]. При этом физическая культура часто рассматривается лишь как формальный зачет, хотя в условиях цифровизации и гиподинамии она остается практически единственным доступным физиологическим инструментом, способным быстро стабилизировать нейрохимический баланс и вернуть студенту работоспособность.

Цель исследования. выявить и обосновать влияние регулярных физических нагрузок на функциональное состояние организма, психоэмоциональные

характеристики студентов и их академическую успеваемость на основе анализа и обобщения данных отечественных исследований в области физической культуры, спортивной психологии и педагогики.

Методы исследования. В работе использован метод теоретического анализа и обобщения данных современной научной литературы, материалов профильных исследовательских институтов, а также результатов эмпирических исследований в области спортивной физиологии и психологии.

Результаты исследования и их обсуждение. В процессе двигательной активности организм инициирует синтез нейромедиаторов. Выброс эндорфинов снижает болевую чувствительность, а параллельно активизируется выработка серотонина, стабилизирующего настроение, и дофамина, связанного с механизмами мотивации и удовлетворения [2]. Совокупность данных реакций приводит к снижению уровня кортизола, хронический избыток которого ведет к истощению нервной системы и формированию тревожных расстройств.

Помимо изменения баланса нейромедиаторов, физическая нагрузка усиливает церебральный кровоток, повышая доставку кислорода к нейронам. Физические упражнения стимулируют экспрессию нейротрофического фактора мозга (BDNF), который индуцирует нейрогенез (в частности, в гиппокампе) и формирование новых синаптических связей [3]. Данные изменения объективно способствуют улучшению когнитивных функций, включая кратковременную память, скорость обработки информации и концентрацию внимания.

Исследования, проведенные на базе Тихоокеанского государственного университета (ТОГУ), подтверждают, что показатели тревожности напрямую коррелируют с двигательным режимом обучающихся. Автор определяет тревожность как особенность личности, проявляющуюся в частом волнении по несущественным поводам, что в студенческой среде обостряется из-за резкой смены условий жизни и академического давления [4]. Опрос показал, что 96,7% респондентов видят прямую связь между своим физическим состоянием и уровнем психоэмоционального напряжения [4].

Эмпирически обосновано, что физические нагрузки позволяют канализировать тревожные состояния через генетически заложенные механизмы «борьбы или бегства». Помимо долгосрочных изменений в работе ЦНС, отмечается немедленный биохимический эффект: выброс эндорфинов вызывает чувство удовлетворения, что критически важно для купирования «экзаменационной тревоги» [4].

Практический интерес представляют методы оперативного снижения напряжения: выполнение простых упражнений (наклоны, вращения плечами) в течение всего 1-1,5 минут позволяет устранить мышечные зажимы и восстановить церебральный кровоток [4]. Таким образом, регулярная аэробная активность не

только снижает балл тревожности, но и способствует успешной социализации, формируя уверенность в себе и волевые качества, необходимые для преодоления стрессовых факторов [4].

Студент, который меньше тревожится и лучше спит, в среднем учится эффективнее. Опрос, проведённый среди студентов Петрозаводского государственного университета, подтвердил: те, кто регулярно занимался спортом, отмечали улучшение концентрации и рост учебной мотивации [1].

Данные других исследований показывают, что занятия физической культурой и спортом повысили успеваемость приблизительно у 20% респондентов, улучшили эмоциональное состояние у 35%, повысили общий жизненный тонус у 25% [5]. Сами студенты связывают эти изменения именно со снятием нервного напряжения. Таким образом, двигательная активность оптимизирует работу центральной нервной системы, что положительно сказывается на качестве освоения образовательной программы [5].

Выводы. Три вещи можно считать достаточно хорошо установленными. Первое: регулярная физическая нагрузка запускает нейрохимические изменения, которые объективно снижают тревожность – через эндорфины, серотонин, дофамин и снижение кортизола. Второе: параллельно улучшаются когнитивные функции – память, внимание, скорость обработки информации – и это напрямую влияет на учёбу. Третье: высокая тревожность и низкая успеваемость устойчиво коррелируют между собой, а физическая активность – один из немногих доступных инструментов, способных разорвать этот круг.

Из этого вытекает практическое следствие: занятия физической культурой в вузе не должны восприниматься как формальная дисциплина или приятный бонус. Это рабочий инструмент поддержания работоспособности студентов. Создание условий для регулярной двигательной активности – как в рамках учебного расписания, так и вне его – это в том числе вопрос качества образования.

Список литературы

1. Углов, П. А. Влияние регулярной физической активности на успеваемость и психоэмоциональное состояние студентов / П. А. Углов, Е. М. Солодовник // Мир педагогики и психологии. – 2025. – № 3(104). – С. 359-366.

2. Кокоулина, О. П. Влияние физической активности на когнитивные способности головного мозга / О. П. Кокоулина, Б. А. Ахметова, Д. А. Ахметова // Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов : Материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Москва, 22–23 апреля 2021 года. – Москва: ФГБОУ ВО «РЭУ им.Г.В.Плеханова», 2021. – С. 1003-1006

3. Альшина, А. И. Влияние двигательной активности на процессы памяти и обучения / А. И. Альшина, А. П. Архипов // Академическая публицистика. – 2021. – № 6. – С. 511-521.
4. Струтинская, И. В. Физическая культура как средство борьбы со стрессом и тревожностью студентов / И. В. Струтинская // Социально-педагогические вопросы образования и воспитания : Материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Чебоксары, 24 декабря 2024 года. – Чебоксары: ООО "Издательский дом "Среда", 2024. – С. 236-237.
5. Петрина , Е. Д. Влияние физической культуры и спорта на здоровье студентов высших учебных заведений / Е. Д. Петрина, Г. В. Федотова, Л. П. Федосова // Тенденции развития науки и образования. – 2023. – № 93-7. – С. 135-136. – DOI 10.18411/trnio-01-2023-374.

ЦИФРОВОЙ ДЕТОКС КАК ИНСТРУМЕНТ УПРАВЛЕНИЯ ВОССТАНОВЛЕНИЕМ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Тютин К. В.
Щукин А. В.
Кульков Я. А.
федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого», г.Санкт-Петербург

Аннотация: В работе анализируется зависимость между принудительным ограничением экранного времени и физиологическим откликом организма в фазе суперкомпенсации. Рассматривается концепция цифрового детокса как базового регулятора циркадной ритмики, позволяющего купировать когнитивный шум. На основе анализа эмпирических данных профильных институтов подтверждается, что элиминация влияния HEV-спектра в предсонный период детерминирует рост показателей вариабельности сердечного ритма. Итогом являются прикладные схемы информационной декомпрессии для профессиональных атлетов.

Ключевые слова: цифровая гигиена, восстановление в спорте, секреция мелатонина, когнитивная нагрузка, сон атлета, парасимпатическая активация.

Введение. В условиях предельных физических нагрузок эффективность восстановления становится решающим фактором конкурентоспособности атлета. Традиционные методы регенерации сегодня нивелируются деструктивным влиянием избыточной цифровой среды, которая нарушает нейроэндокринный баланс и препятствует полноценному отдыху ЦНС. Исследование способов

минимизации этого влияния необходимо для совершенствования современных протоколов спортивной подготовки.

Однако современная спортивная методология столкнулась с противоречием: на фоне прогресса в физиотерапии и фармакологии наблюдается стагнация темпов регенерации. Причина кроется в лавинообразной информационной нагрузке, превращающей смартфон в триггер психоэмоционального стресса [1]. Цифровой детокс здесь переходит из категории факультативных советов в статус витальной необходимости для защиты ЦНС. Антагонизм между цифровым ландшафтом и биологической потребностью в торможении когнитивных процессов становится критическим именно в предсоревновательные микроциклы.

Цель исследования. теоретическое обоснование и разработка практических рекомендаций по применению цифрового детокса как инструмента оптимизации процессов восстановления у спортсменов высокой квалификации.

Методы исследования. В работе использован метод теоретического анализа и обобщения данных современной научной литературы, материалов профильных исследовательских институтов, а также результатов эмпирических исследований в области спортивной физиологии и психологии.

Результаты исследований и их обсуждение. Показательны в этом отношении результаты исследования Шкурдай А.С. (2022), проведённого на выборке из 100 фигуристов высокой квалификации (КМС–ЗМС): анализ режима сна атлетов показал, что нарушение его продолжительности и качества напрямую ухудшает функциональное состояние организма — в частности, снижает пик мышечной активности и замедляет восстановление кислородного обмена [2]. При этом в качестве ключевого внешнего триггера нарушений сна респонденты называли использование цифровых устройств в вечернее время. Параллельно данные Жукова Ю.Ю. фиксируют, что у спортсменов в условиях хронического недовосстановления уровень кортизола стабильно повышен, что свидетельствует о доминировании симпатоадреналовой оси и препятствует наступлению фазы суперкомпенсации [5].

Эта взаимосвязь принципиальна: именно нормализация сна является необходимым условием для снижения базового уровня кортизола и запуска анаболических процессов. Группы спортсменов, соблюдавшие режим информационной тишины в вечернее время, демонстрировали более быструю нормализацию вегетативного тонуса по сравнению с теми, кто сохранял привычную модель взаимодействия с гаджетами.

Совокупность рассмотренных исследований указывает на устойчивую закономерность: ограничение воздействия цифровых устройств в вечернее время влечёт выраженный сдвиг вегетативного баланса в сторону парасимпатической активации. У спортсменов, практикующих информационную гигиену, фиксируются

улучшение качества глубокой фазы сна и сокращение времени засыпания — что напрямую создаёт условия для более полноценного анаболического восстановления [2]. Параллельно снижается базовый уровень кортизола, который при хроническом недовосстановлении выступает маркером срыва адаптации и предиктором перетренированности [5].

Эффект «цифровой абстиненции», фиксируемый в первые трое суток, к концу первой недели сменяется стабилизацией [3]. Опросники САН демонстрируют рост ментальной свежести у тех, кто практиковал детокс, в то время как контрольные группы показывают признаки кумулятивной усталости.

Эффективность методики обусловлена нейроэндокринными факторами. Фоторецепция HEV-излучения ганглионарными клетками сетчатки в вечерние часы дезориентирует супрахиазматическое ядро, ингибируя секрецию мелатонина [4]. Информационная сепарация выступает единственным надежным немедикаментозным рычагом восстановления сомногенного цикла.

Параллельно ограничение скроллинга нивелирует эффект «информационного резонанса», разгружая лимбическую систему [1]. Для атлета подобная «когнитивная тишина» становится фактором профилактики перетренированности. Социальный детокс также снижает уровень фонового кортизола [5], убирая почву для невольного сравнения своих кондиций с медийными успехами конкурентов.

Внедрение протоколов детокса должно носить итерационный характер. Рекомендуется формировать «окна тишины» за 120 минут до сна, замещая цифровую активность кинестетическими практиками или аналоговым чтением [3]. Это минимизирует стресс от изменения привычного уклада.

Необходимо адаптировать детокс под специфику дисциплины. Если в циклических видах приоритетом является метаболическая регенерация, то в сложнокоординационных — разгрузка зрительного анализатора и вестибулярного аппарата, чувствительных к мелкой динамике цифровых интерфейсов.

Выводы. Информационная гигиена является фундаментальным инструментом повышения соревновательной надежности. Синергия физиологического отдыха и психологической декомпрессии создает резерв для реализации потенциала в решающие моменты сезона. Включение таких практик в систему подготовки позволяет эффективнее управлять функциональным состоянием без привлечения лишней фармакологии.

Список литературы

1. Жуков, Ю. Ю. Уровень кортизола как маркер хронического стресса и его влияние на организм спортсмена / Ю. Ю. Жуков. — Текст : непосредственный // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. — 2009. — № 9 (55). — С. 33–38.

2. Физиологические аспекты сна / Н. Чечик, Ю. Рушкевич, И. Абельская, С. Лихачев. — Текст : непосредственный // Наука и инновации. — 2017. — № 12 (178). — С. 4–8.
3. Шаев, Ю. М. Информационная избыточность и цифровой детокс в контексте онтологии коммуникации / Ю. М. Шаев. — Текст : непосредственный // Гуманитарный вектор. — 2018. — Т. 13, № 2. — С. 23–28.
4. Шкурдай, А. С. Механизмы, влияющие на здоровый сон и основные факторы изменения функционального состояния организма фигуристов при нарушении режима сна / А. С. Шкурдай. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2022. — № 14 (409). — С. 50–55.
5. Цифровой детокс: что это такое и как избавиться от цифровой зависимости. — Текст : электронный // Unecon Media : сайт. — 2025. — URL: https://um.unecon.ru/articles/tsifrovoj-detoks/ (дата обращения: 26.03.2026).

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КЛИМАТ СПОРТИВНОЙ КОМАНДЫ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОЙ РАБОТЫ

Федоренко В.В.,
обучающаяся 9 класса
ГБПОУ «КазУОР» г. Казань
Гузанова С.В.,
науч. руководитель;

Аннотация. В статье обосновывается актуальность проведения психологических исследований по различным аспектам подготовки спортсмена. В работе представлен анализ психологического климата спортивной команды, а также обосновывается необходимость создания благоприятной психологической атмосферы. В статье представлены результаты исследования психологического климата в волейбольной команде.

Ключевые слова: волейбольная команда, психологический климат, уровень коммуникации.

Стремительное развитие волейбола как вида спорта в мире, его высокая популярность диктует необходимость целенаправленных научных исследований по различным аспектам подготовки спортсменов. Наряду с технической и тактической подготовкой волейболистов ведущая роль принадлежит психологической подготовке.

На успешное выступление команды в соревнованиях существенную роль оказывает уровень развития коллектива, а также межличностные отношения, которые складываются в команде.

Особая роль в формировании благоприятных межличностных отношений принадлежит тренеру и капитану команды. Влияние стресс-факторов на тренировках и соревнованиях, воздействие которых может снижать взаимопонимание членов команды, ухудшить психологический климат, что не может не сказаться сказывается негативно на результативности деятельности спортсменов.

Особенно остро эта проблема стоит в видах спорта командно-игрового характера, где результативность определяется таким качеством как взаимодействие, именно поэтому так важно уделять психологическому климату спортивной команды.

"От того, как команда играет как единое целое, зависит ее успех. У вас может быть самая большая в мире группа отдельных звезд, но, если они не будут играть вместе, клуб не будет стоить ни копейки." — Бэйб Рут [1].

Актуальность отвечает интересам команды к самопознанию, пониманию сильных и слабых сторон своей команды. Располагая полученными данными, спортсменам будет легче достигать высоких результатов.

Цель: выявить психологический климат в волейбольной спортивной команде с помощью методик опроса и анализа.

Задачи исследования:

Провести диагностику психологического климата команды;

Проанализировать полученные данные, сформулировать выводы;

Составить рекомендации, способствующие эффективной работе команды.

Впервые термин «психологический климат» был произнесен Н. С. Мансуровым, который изучал производственные коллективы. Психологический климат — широкое понятие, остальные входят в его состав. Психологический климат — характер эмоций, возникающих во взаимоотношениях людей, основанных на их симпатиях, совпадении интересов, характеров и склонностей. Особенность психологического климата как феномена состоит в том, что его создает сам человек, способный влиять на климат, улучшать и изменять его. [4].

В исследовании приняли участие девушки-волейболистки в количестве 15 человек. Возраст спортсменок – 14 – 19 лет, спортивная квалификация – КМС (15 чел.). В этом году в команду вошли шесть новых игроков, поменялся ее капитан.

Предмет исследования: психологический климат

Объект исследования: команда «**Динамо-Ак Барс-УОР»**

При проведении исследования и в ходе работы над публикацией мы использовали следующие **методики исследования**:

-методика оценки психологической атмосферы в коллективе (А. Ф. Фидлер) предназначена для исследования психологической атмосферы в коллективе;

-методика диагностики оценки самоконтроля в общении М.Снайдера заключается в выявлении уровня коммуникативного контроля.

Остановимся подробнее на анализе данных, полученных в диагностики по методике оценки психологической атмосферы в коллективе (А. Ф. Фидлер). [3].

Согласно полученным данным, общий Кср. психологического климата составляет 23,3 что позволяет сделать вывод, что в данной спортивной команде он благоприятный (выше среднего).

Были также выявлены следующие показатели психологической атмосферы:

•высокий уровень выраженности дружелюбия-2,1;
•уровень проявления согласия средний-3,1;
•высокий уровень удовлетворенности-2,5;
•выше среднего увлеченность-2,0;
•взаимная поддержка развита на уровне выше среднего-2,4;
•уровень развития такого качества как теплота на уровне выше среднего-2,0;
•уровень развития сотрудничества на уровне выше среднего-2,4;
•уровень выраженности взаимовыручки развито на высоком уровне-1,5;
•уровень выраженности занимательности на уровне выше среднего-2,6;
•уровень выраженности успешности развито на уровне выше среднего-2,4.

Таким образом, результаты исследования психологического климата в спортивной команде показали, что он в исследуемой команде достаточно благоприятный, поскольку большинство диагностированных психологических качеств, имеют выраженность и развитость на уровне выше среднего, а уровень взаимовыручки очень высокий, что будет благоприятно сказываться на принятии коллективных решений, сплоченности и сыгранности волейбольной команды.

Проанализируем данные, полученные по методике М.Снайдера:

Высокий коммуникативный контроль (легко входят в любую роль, гибко реагируете на изменение ситуации, хорошо чувствуете и даже в состоянии предвидеть впечатление, которое производят на окружающих) продемонстрировали 5 человек, что составляет 33 %;

Средний коммуникативный контроль (искренние, но не сдержанны в своих эмоциональных проявлениях, считаются в своем поведении с окружающими людьми) продемонстрировали 8 человек, что составляет 54%;

Низкий коммуникативный уровень (поведение устойчиво, но не считают нужным изменяться в зависимости от ситуаций, способны к искреннему

самораскрытию в общении. Их считают «неудобным» в общении по причине прямолинейности) продемонстрировали 2 человека, что составило 13%.

Результаты диагностики методики М. Снайдера показывают, что большинство спортсменов имеют высокий и средний уровень коммуникации, что позволяет установить взаимопонимание и дружескую атмосферу, умение понять друг друга.

Таким образом, результаты исследования психологического климата в волейбольной команде показали хороший результат, но остается необходимость проведение целенаправленной работы по сплочению коллектива средствами психологии.

Результаты анализа литературы по нашей теме позволили нам сформулировать следующие рекомендации по формированию благоприятного психологического климата и достижения согласия в команде:

1.Иметь традиции в группе. Традиции принимаются всеми членами спортивного коллектива, обсуждаются. Они позволяют формировать позитивное групповое взаимодействие, в процессе реализации традиций все члены команды могут раскрыться и установить положительный контакт.

2.Вовлечение спортсменов в совместные общественно-полезные дела, которыми могут быть уборка территории, оказание кому-либо помощи, поездки на экскурсию, спортивные походы, спортивные мероприятия и др.

3.В групповых делах не навязывать решение, давать первый шаг в их обсуждении группе, который можно впоследствии откорректировать и дополнить. При групповых обсуждениях или реализации дела давать возможность высказаться каждому, чтобы человек чувствовал себя членом группы и получил возможность самовыражения и публичного взаимодействия.

4.Если вы склонны думать, что группа может ссориться из-за мелких разногласий, предложите им провести оставшуюся часть совещания, стоя (пока не будет достигнуто решение). Это иногда используется как неожиданный метод для поощрения краткости и атмосферы компромисса.

5.Используйте облегчающий метод, способствующий совместному принятию решений (например, диаграммы родства, точечное голосование, и т.д.) Обычно эти методы дают каждому участнику определенное число голосов; затем участники голосуют одновременно, и выбираются мнения, получающие наибольшее число голосов в целом.

6.Если вы понимаете, что разногласия управляются личностными конфликтами или иными личными причинами, отдельно решите эти проблемы с вовлеченными в них людьми в более неофициальной обстановке [2].

Список литературы
1. Дарвиш О.Б. Повышение уровня групповой сплочённости в спортивных группах и её влияние на психологическую устойчивость спортсменов // Мир науки, культуры, образования. – 2015. – № 2 (51). – С. 315-318.
2. Зайцева Н.В. Управление формированием сплоченности спортсменов командных видов спорта // Концепт. – 2015. – Спецвыпуск № 01. – С. 1-9.
3. Иноземцева Е.С., Матросова Т.С. Сравнительный анализ групповой сплоченности и физической подготовленности в игровых видах спорта (на примере футбола и волейбола) // Вестник Томского государственного университета. – 2019. – № 351. – С. 135-136.
4. Мансуров Н.С. Морально-психологический климат и его изучение /Н.С. Мансуров. — М., 2004. — 235 с.

ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Хавлина В.Д.,
Ивченко Е.Е.,
Ершов Е.Н.
ФГБОУ ВО «ВГМУ им. Н.Н. Бурденко», г. Воронеж

Аннотация: в статье рассматриваются психолого-педагогические аспекты физической активности, ее компоненты, виды, формы и методы, способствующие профессиональному совершенствованию, становлению и развитию военных специалистов.

Ключевые слова: физическая активность, физическая культура, профессиональное совершенствование, виды физической активности.

В настоящее время в обществе наблюдается увеличение интереса к физической культуре и спорту. Вместе с этим повышается значимость психологических аспектов в этих областях. Изучение психологических факторов, влияющих на развитие физической культуры и спорта, является актуальной задачей, поскольку он помогает улучшить подходы к тренировке, обучению и управлению в спортивной сфере.

Для достижения этой цели будет использован ряд методов исследования, включая анализ научных материалов, опросы спортсменов, тренеров и практиков физической культуры. Кроме того, будет проведен анализ практического опыта в области спорта и физической культуры.

Ожидается, что результаты исследования позволят выявить основные психологические факторы, которые влияют на успехи в физической культуре и спорте. Будут проанализированы такие аспекты, как мотивация, психологическая устойчивость, саморегуляция, эмоциональный интеллект и другие.

Психология физической культуры и спорта является научным направлением, которое изучает психологические аспекты физической активности, спортивной тренировки и участия в соревнованиях. Она основывается на принципах общей психологии и специфических требованиях, связанных с физическими упражнениями и спортом.

Психология физической культуры и спорта является многомерной и интересной областью, которая изучает различные аспекты психической деятельности в контексте спортивной деятельности. Она направлена на понимание и оптимизацию психологических факторов, влияющих на спортивные результаты.

Одной из важнейших областей исследования является мотивация. Исследования показывают, что различные типы мотивации могут оказывать различное влияние на вовлеченность, усилие и результаты в спорте. Внутренняя мотивация, основанная на стремлении к самосовершенствованию, обеспечивает более высокие уровни мотивации и лучшие результаты, чем внешняя мотивация, связанная с внешними поощрениями.

Эмоции также играют важную роль в спорте. Позитивные эмоции способствуют улучшению мотивации и результатам, в то время как отрицательные эмоции могут отрицательно влиять на производительность спортсмена.

Когнитивные процессы, такие как внимание и концентрация, играют важную роль в спортивной деятельности. Спортсмены должны обладать способностью, концентрироваться на задаче, принимать решения в условиях соревнования. Благодаря отработки данных навыков возможно повысить спортивные результаты.

Психическое состояние и поведение спортсменов анализируются для увеличения эффективности тренировки, управления стрессом и достижения высоких результатов в соревнованиях. Работа с тренерами и психологами помогает формированию психологической подготовки спортсменов.

Психология физической культуры и спорта применяет различные методы для изучения и анализа психологических аспектов. В данную методику включено проведение психологических тестов и опросов, наблюдение, интервью и тренинги для спортсменов и работа с тренерами необходима для помощи в эффективном управлении психологическими аспектами тренировки и соревнований.

Психология физической культуры и спорта широко применяется на практике и представляет важность для тренеров, спортсменов и других участников спортивной деятельности. Исследования в этой области позволяют им понять и

использовать психологические механизмы для достижения высоких результатов, а так же развития своего потенциала в спорте.

Психология физической культуры и спорта – это наука, которая изучает, как физическая активность и тренировки влияют на наше психическое состояние. Все больше и больше исследований показывают, что наше сознание и настроение напрямую связаны с физическими упражнениями. Когда мы занимаемся спортом или участвуем в физической тренировке, наши мозг и тело начинают вырабатывать эндорфины – гормоны счастья. Эти эндорфины помогают нам чувствовать себя бодрее, более энергичными и уверенными [1].

Однако психология физической культуры и спорта занимается не только изучением положительного влияния физической активности на наше психическое состояние. Она также изучает, как наши мысли и эмоции могут влиять на наши физические результаты. Например, наши внутренние убеждения и мотивация могут определить нашу предел на тренировках и в соревнованиях. Если мы верим в себя и полностью посвящаем себя тренировкам, мы можем достичь высоких результатов. Но если мы сомневаемся в своих способностях или не мотивированы, наши результаты могут быть ниже.

Психология физической культуры и спорта помогает спортсменам и тренерам понять, какие факторы могут влиять на их успех. Она также предлагает различные техники и стратегии для улучшения психологической подготовки и достижения лучших результатов. Например, тренировки по визуализации и ментальному тренингу могут помочь спортсменам визуализировать свои успехи и улучшить свою концентрацию и уверенность [3].

Таким образом, психология физической культуры и спорта играет важную роль в области спорта и физической активности. Она помогает нам понять, как наше психическое состояние влияет на нашу производительность и как мы можем использовать психологические стратегии для достижения наших целей в спорте и физической деятельности.

Согласно свидетельствам и исследованиям, чрезмерное волнение и страх на самом деле могут негативно сказываться на спортивных результатах. Поэтому спортсмены, особенно те, у которых отсутствуют навыки саморегуляции, часто обращаются за помощью к спортивному психологу. Однако страх в определенной мере также является полезным эмоциональным состоянием, которое помогает спортсмену мобилизоваться и достигать лучших результатов.

Роль спортивного психолога заключается в том, чтобы помочь спортсмену контролировать свои эмоции и использовать их в своих интересах. Это может включать различные техники тренировки ментальной подготовки, которые помогают спортсмену справляться со стрессом и тревогой. Спортивный психолог

также может помочь спортсмену развивать навыки концентрации, уверенности и мотивации, что существенно влияет на его спортивные результаты [2].

Кроме того, работа спортивного психолога также включает в себя работу с эмоцией раздражения, которая часто сопровождает спортивную деятельность. Спортсмены могут ощущать снижение эмоционального фона и непонятное раздражение, которое может оказывать негативное влияние на их результаты. Спортивный психолог помогает спортсмену раскрыть истинные причины своего раздражения, а также осознать происходящее в его жизни и принять осознанные жизненные решения, чтобы сохранять эмоциональное равновесие и достигать оптимальных результатов.

В настоящее время психология спорта и физической культуры является значимым и развивающимся направлением, получающим все большее признание в разных частях света. Большое количество специалистов работает в этой области в различных странах, включая Северную Америку, Европу, Латинскую Америку, Азию и Африку.

Таким образом, важной задачей в работе психологии спорта является решение проблем, возникающих во время соревновательной деятельности. Спортивная психология исследует психическую деятельность спортсменов и тренеров во время тренировок и соревнований с целью сделать этот процесс наиболее оптимальным и продуктивным.

Список литературы

1. Гогунов, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта / Е.Н. Гогунов, Б.И. Марьянов. – М.: Академия, 2019. – 154 с.
2. Лукин, Ю.А. Психология физической культуры и спорта / Ю.А. Лукин, Т.В. Шелкунова. – Красноярск – Лесосибирск, 2019. – 119 с.
3. Психология физической культуры / под ред. Б.П. Яковлева. – М.: Издательство «Спорт», 2020. – 263 с.

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ ПОСЛЕ ЗАВЕРШЕНИЯ СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ

Харькова А. Д., обучающаяся 2 курса
Научный руководитель: Киреева В. А.
БП ОУ ОО «Училище олимпийского резерва», г. Орёл

Аннотация: завершение спортивной карьеры профессиональных легкоатлетов представляет собой критический период, сопряженный с глубокой перестройкой идентичности, социального статуса и жизненных ориентиров. В статье анализируются основные трудности адаптационного процесса: утрата привычной структуры дня, снижение физической активности, потеря социальных связей внутри спортивного сообщества, необходимость профессиональной переквалификации. Рассматриваются психологические аспекты перехода, включая кризис идентичности и эмоциональное выгорание.

Ключевые слова: социально-психологическая адаптация, профессиональные легкоатлеты, завершение спортивной карьеры, кризис идентичности, психологическая поддержка, профессиональная переквалификация, постспортивная карьера.

Лёгкая атлетика в России традиционно занимает позицию одного из наиболее массовых и престижных видов спорта. По данным Министерства спорта РФ, в 2024 году численность спортсменов, имеющих спортивные разряды по легкой атлетике, превысила 380 тысяч человек. Однако карьера профессионального легкоатлета редко продолжается дольше 12-15 лет. Возраст завершения выступлений варьируется: у спринтеров и прыгунов это обычно 28- 32 года, у стайеров может достигать 35-38 лет.

Профессиональный спорт формирует особую жизненную траекторию. С подросткового возраста спортсмены погружены в жестко структурированную среду: тренировочный процесс по шесть-семь дней в неделю, соревновательный календарь, медицинский контроль, режим питания и восстановления. Все существование подчинено единственной цели — достижению максимального результата. Эта система создает устойчивую идентичность: «я — спортсмен».

Резкий выход из этой среды — травма, возрастное снижение результатов, исчерпание мотивационного ресурса — часто воспринимается как катастрофа. Привычные опоры рушатся одновременно. Пропадает четкая структура дня, которая годами определялась тренировочным планом. Теряется статус: вчерашний призер национального первенства сегодня становится обычным человеком, которого никто не узнает на улице.

Психологи фиксируют у бывших спортсменов признаки, близкие к посттравматическому стрессу. Некоторые пытаются сохранить прежний уровень физических нагрузок, не осознавая, что организм уже не восстанавливается так же быстро. Другие, напротив, полностью прекращают тренировки, что приводит к резкому набору веса и ухудшению самочувствия.

Перед экс-спортсменом встает необходимость не просто «выйти на пенсию», а начать новую профессиональную жизнь практически с нуля.

Кризис идентичности и социальная изоляция.

Одна из наиболее болезненных проблем — трансформация самовосприятия. Спортивная идентичность формируется годами интенсивной работы и побед. Она становится стержнем личности, определяет круг общения, образ жизни, даже манеру мышления. Когда этот стержень исчезает, возникает экзистенциальная пустота: «кто я теперь?»

Исследования показывают, что наиболее сложно адаптация протекает у тех, чья идентичность была полностью поглощена спортом. Если человек с юности не развивал другие интересы, не получал образование параллельно спортивной карьере, не имел хобби и увлечений вне лёгкой атлетики — разрыв оказывается максимально травматичным. В этом случае завершение карьеры воспринимается не как переход к новому этапу жизни, а как её окончание.

Немалую роль играет потеря социального признания. Профессиональные спортсмены привыкают к вниманию — медиа, болельщиков, спонсоров. Победы приносят не только материальное вознаграждение, но и эмоциональное удовлетворение от признания заслуг. После завершения карьеры - это внимание исчезает почти мгновенно. Пресса переключается на новых героев, спонсоры разрывают контракты, фанаты забывают имена.

Социальная изоляция усугубляется тем, что прежний круг общения часто оказывается недоступен. Действующие спортсмены погружены в тренировочный процесс, сборы, соревнования — у них просто нет времени поддерживать прежнюю интенсивность контактов. Тренер переключается на новых подопечных. В результате экс-спортсмен оказывается в вакууме: старые связи разорваны, новые не сформированы.

Здесь картина неоднородная. Те, кто заранее готовился к завершению карьеры — получал образование, строил отношения вне спорта, имел семью и детей — адаптируются значительно легче. Впрочем, это справедливо не для всех случаев. Даже при наличии диплома и планов на будущее психологический кризис может оказаться глубоким. Речь идёт не столько о рациональной подготовке, сколько о глубинном эмоциональном принятии новой реальности.

Отдельная проблема — финансовая нестабильность. Не все легкоатлеты зарабатывают большие деньги. Только элита — олимпийские чемпионы, призеры крупнейших международных стартов — получает значительные гонорары и спонсорские контракты. Большинство спортсменов живут на стипендии спортшкол, скромные призовые и государственную поддержку. После завершения карьеры эти источники дохода исчезают, а накоплений часто не хватает даже на первые полгода поиска работы.

Механизмы поддержки и пути профессиональной реализации.

К 2024 году в российской системе спорта начали формироваться более системные подходы к сопровождению завершающих карьеру атлетов. Несколько

ведущих региональных федерации легкой атлетики — Москва, Санкт-Петербург, Свердловская область — запустили пилотные программы психологической и профессиональной поддержки:

1) Психологическое сопровождение предполагает индивидуальные консультации, групповые тренинги, помощь в проработке кризиса идентичности. Специалисты помогают экс-спортсменам пересмотреть систему ценностей, найти новые источники смысла и самореализации. Практика показывает: наличие квалифицированного психолога в первые месяцы после завершения карьеры снижает риск депрессии и существенно ускоряет адаптацию.

2) Образовательные программы — второй важный инструмент. Ряд вузов предлагают спортсменам возможность получить высшее образование по ускоренным или дистанционным программам. Наиболее востребованы специальности, связанные со спортивной индустрией: тренерская работа, спортивный менеджмент, физическая реабилитация, спортивная журналистика. Это позволяет остаться в знакомой среде, но уже в новом качестве.

Тренерская карьера — естественный и часто выбираемый путь. Бывшие легкоатлеты становятся наставниками для следующего поколения, передают опыт, остаются в привычной структуре тренировочного процесса. Однако успешность в роли спортсмена не гарантирует успешности в роли тренера.

Менеджмент в спорте — ещё одна перспективная ниша. Организация соревнований, работа в федерациях, спортивный маркетинг — всё это требует знания специфики изнутри. Бывшие атлеты обладают таким знанием и пониманием логики спортивных процессов, что делает их ценными кадрами для управленческих позиций.

3) Третье направление — фитнес-индустрия: многие легкоатлеты открывают собственные тренажерные залы, студии функционального тренинга, становятся персональными тренерами. Это даёт финансовую независимость и позволяет работать в сфере, связанной с физической активностью.

Некоторые находят себя в совершенно иных областях. Есть примеры успешного перехода в IT, недвижимость, логистику, даже творческие профессии. Ключевой фактор здесь — готовность учиться заново, принять позицию новичка, смириться с тем, что в новой сфере прежние заслуги не имеют значения.

Важную роль играет семья. Те, кто имеет крепкие семейные отношения, поддержку супруга или супруги, переживают кризис значительно легче. Семья становится новым источником смысла и структуры жизни. Для многих рождение детей оказывается тем событием, которое помогает переключить фокус внимания с утраченной спортивной карьеры на новую роль — родителя.

Социальная адаптация профессиональных легкоатлетов после завершения спортивной карьеры представляет собой многогранный процесс, затрагивающий

психологические, социальные, профессиональные и экономические аспекты жизни. Резкий выход из жестко структурированной спортивной среды приводит к кризису идентичности, потере привычных социальных связей, необходимости поиска новых профессиональных путей.

Список литературы

1. Воробьёва Н.В., Семенова Л.А. Психологические аспекты адаптации спортсменов после завершения профессиональной карьеры // Теория и практика физической культуры. 2024. № 3. С. 45-47. [Электронный ресурс]. - URL: https://elibrary.ru/item.asp?id=56742391 (дата обращения: 18.04.2026).
2. Ильин А.Б. Кризис идентичности у профессиональных спортсменов в постсоревновательный период // Психология спорта. 2023. Т. 15. № 2. С. 112-128.
3. Макаров С.П., Тимофеев В.Г. Профессиональная переориентация бывших легкоатлетов: проблемы и перспективы // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 7 (221). С. 234-239.
4. Минспорт РФ. Статистический сборник «Физическая культура и спорт в Российской Федерации». М., 2024. [Электронный ресурс]. - URL: https://minsport.gov.ru/statistics/ (дата обращения: 15.04.2026).

ВНЕУРОЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ШКОЛЕ КАК ФАКТОР ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Швецов Д. А.
Трегубова Т. М.
«ПГУФКСиТ», г. Казань, Россия

Аннотация: В статье представлены результаты теоретического и опытно-экспериментального исследования, посвященного проблеме профессионального самоопределения будущих учителей физической культуры. Обоснован потенциал внеурочной физкультурно-спортивной деятельности как средства активизации профессионального самоопределения студентов в период педагогической практики. Разработан и апробирован проект организации внеурочной деятельности.

Ключевые слова: профессиональное самоопределение, внеурочная деятельность, будущий учитель физической культуры, педагогическая практика, мотивация профессиональной деятельности, проект.

Профессиональная ориентация будущих учителей физической культуры выступает как одна из базовых проблем современного педагогического образования. В сценариях внедрения федеральных государственных образовательных стандартов

и при осуществлении модернизации кадровой подготовки актуализируется не только усвоение теоретических положений, но и становление у студентов устойчивого внутреннего побудительного механизма к педагогической деятельности. Одновременно усиливается потребность в готовности к самостоятельному выстраиванию образовательных и воспитательных траекторий. Согласно данным исследований, сложившаяся педагогическая практика, «сжатая» до границ классического урока, далеко не всегда предоставляет учащимся-практикантам достаточный канал для полноценной отработки организаторских, коммуникативных и креативных возможностей. В этой логике внеурочная физкультурно-спортивная деятельность – при своей добровольной природе, вариативной структуре и выраженной прикладной направленности – трактуется как значимый, однако задействованный недостаточно интенсивно, ресурс профессионального самоопределения будущего педагога [2].

Центральная исследовательская задача сводилась к теоретическому обоснованию, проектированию и последующей экспериментальной апробации модели организации внеурочной работы в школе, ориентированной на профессиональное самоопределение будущих учителей физической культуры. Было выдвинуто предположение, что данный процесс протекает результативнее, если студенты в период педагогической практики включаются в специально сконструированный проект внеурочной деятельности.

Эмпирическая часть реализовывалась на базе МБОУ «Гимназия №6» г. Казани и Поволжского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. В экспериментальном исследовании участвовали 50 студентов 3–4 курсов направления подготовки «Педагогическое образование» (профиль «Физическая культура»). Сформированы контрольная и экспериментальная выборки, каждая включала по 25 человек. Экспериментальная группа в ходе педагогической практики осваивала разработанный проект внеурочной деятельности (72 часа, 12 недель), тогда как контрольная группа действовала в логике традиционного формата практики. Диагностический инструментарий включал: методику изучения мотивации профессиональной деятельности (К. Замфир в модификации А.А. Реана), авторскую анкету, предназначенную для оценки когнитивного компонента, а также педагогическое наблюдение. Статистическая верификация осуществлялась посредством t-критерия Стьюдента.

Содержательное наполнение проекта было организовано через три последовательных блока: подготовительный (проектировочный), основной (деятельностный) и аналитико-рефлексивный. Тематически проект разворачивался в четырех взаимосвязанных направлениях: спортивно-массовая работа (турниры, праздники), физкультурно-оздоровительная и секционная деятельность (секции, танцевальные перемены), творческо-познавательная и проектная работа (конкурсы,

квесты), социально-значимые практики (акции, мастер-классы для родителей). В ходе реализации студенты принимали на себя профессиональные функции главного судьи, тренера, организатора, аниматора, наставника и консультанта, что обеспечивало разнообразие ролевых установок и усложняло рефлексивный контур их профессионального опыта.

Результаты констатирующего этапа показали отсутствие значимых различий между группами и недостаточный уровень профессионального самоопределения: преобладание внешней положительной мотивации – 10,1-10,2 балла над внутренней – 6,8-6,9; средний уровень когнитивной готовности у 50-60% студентов, средний балл профессионально значимых качеств около 3,2.

После реализации проекта в экспериментальной группе произошли значимые изменения, в то время как в контрольной группе динамика была незначительной, подробнее табл.1.

Таблица 1

Динамика показателей профессионального самоопределения в контрольной и экспериментальных группах

Показатель	Экспериментальная группа (n=25)		Контрольная группа (n=25)	
	До	После	До	После
Внутренняя мотивация (ВМ), баллы	6,9	8,6	6,8	7,1
Внешняя отрицательная мотивация (ВОМ), баллы	6,5	4,8	6,4	6,2
Высокий уровень когнитивной готовности, %	12	44	12	20
Средний балл профессионально значимых качеств	3,16	4,5	3,18	3,42

Выявленная в ходе статистической обработки динамика указывает на достоверность сдвигов в экспериментальной группе: по показателю внутренней мотивации зафиксировано $t_{Эмп}$ = 17,2 ($p<0,001$), а по среднему баллу профессионально значимых качеств – $t_{Эмп}$ = 21,6 ($p<0,001$). При этом распределение мотивационных профилей претерпело заметное перераспределение: удельный вес студентов с оптимальным мотивационным комплексом (ВМ > ВПМ > ВОМ) возрос в ЭГ с 16% до 60%, тогда как в контрольной группе прирост оказался значительно более умеренным – до 24%.

Наряду с указанным, когнитивная готовность также демонстрирует

качественно иные конфигурации. Доля обучающихся с высоким уровнем когнитивной готовности в экспериментальной группе увеличилась до 44% (в КГ – 20%), а сегмент с низким уровнем, наоборот, сократился до 8% (в КГ – 24%). С практической стороны это проявилось в том, что будущие педагоги экспериментальной группы начали более уверенно выстраивать деятельность детей, чаще демонстрировать инициативность и креативность, а также эффективнее действовать в условиях внезапных, нештатных обстоятельств.

Поскольку описанные эффекты согласуются с ожиданиями исследования, полученные результаты подтвердили выдвинутую гипотезу. Целенаправленная организация внеурочной физкультурно-спортивной деятельности, предусматривающая апробацию различных профессиональных ролей, развитие рефлексии и систематическое получение позитивной обратной связи, выступает действенным условием профессионального самоопределения будущих учителей физической культуры. Вследствие этого разработанный проект может быть рекомендован к внедрению в программу педагогической практики педагогических вузов и колледжей.

Список литературы

1. Алхасов, Д. С. Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. – Москва : Юрайт, 2025. – 115 с.
2. Бакулин, С. В. Модель практико-ориентированной подготовки будущих педагогов по физической культуре к организации спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности / С. В. Бакулин // Современные наукоемкие технологии. – 2020. – № 12-2. – С. 335-340.

КОМПЛЕКСНОЕ РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И ПРОИЗВОЛЬНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ КАК ОСНОВА ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ФУТБОЛИСТОВ 15–17 ЛЕТ

Шумова Н.С., Байковский Ю.В., Чжан Цзяци
РУС «ГЦОЛИФК», Москва

Аннотация. Статья посвящена проблеме развития координационных способностей (КС) и произвольной саморегуляции у футболистов 15–17 лет. Анализ показал критически высокую долю (более 50 %) ошибок в технико-тактических действиях (удары по воротам, обводка, острые и длинные передачи, удары головой),

связанную с неправильной техникой ведения мяча и обводки; низкой точностью передач и ударов; трудностями в быстром изменении направления движения с сохранением равновесия, более низкими способностями футболистов к планированию. На основе полученных данных разработана методика комплексного развития координационных способностей и произвольной саморегуляции для футболистов 15–17 лет, включающая три взаимосвязанных компонента: саморегуляцию по отклонению, саморегуляцию по опережению, изменение цели действия. Повышение качества выполнения технико‑тактических действий и технической оснащённости игроков, развитие навыков произвольной саморегуляции необходимо для достижения высоких спортивных результатов с учётом возрастных особенностей футболистов 15–17 лет и специфики их тренировочной и соревновательной деятельности.

Ключевые слова: координационные способности, произвольная саморегуляция, технико‑тактические действия, саморегуляция по отклонению, саморегуляция по опережению, перестройка целевого уровня.

Актуальность исследования. Подготовленность футболистов к соревнованиям во многом определяется уровнем развития координационных способностей (КС) и произвольной саморегуляции. Особенно это актуально для юных спортсменов 15–17 лет — в период активного биологического созревания и качественной перестройки психики, связанной с активным формированием высших психических функций.

Испытуемые и организация и методы исследования. На рисунке 1 представлены основные показатели соревновательной статистики (средние значения за 3 матча), полученные у 11 футболистов 15–17 лет, принявших участие в трех матчах. Уровень квалификации: от без разряда, до 1-го спортивного разряда. Критически высокий уровень ошибок (более 50 %) был обнаружен в следующих технико-тактических действиях: удары ногой по воротам, обводка, острые передачи, удары головой, длинные передачи.

По шкале А. А. Бубнова общая доля ошибок, составляющая в среднем 29,6%, соответствует оценке между «удовлетворительно» и «неудовлетворительно».

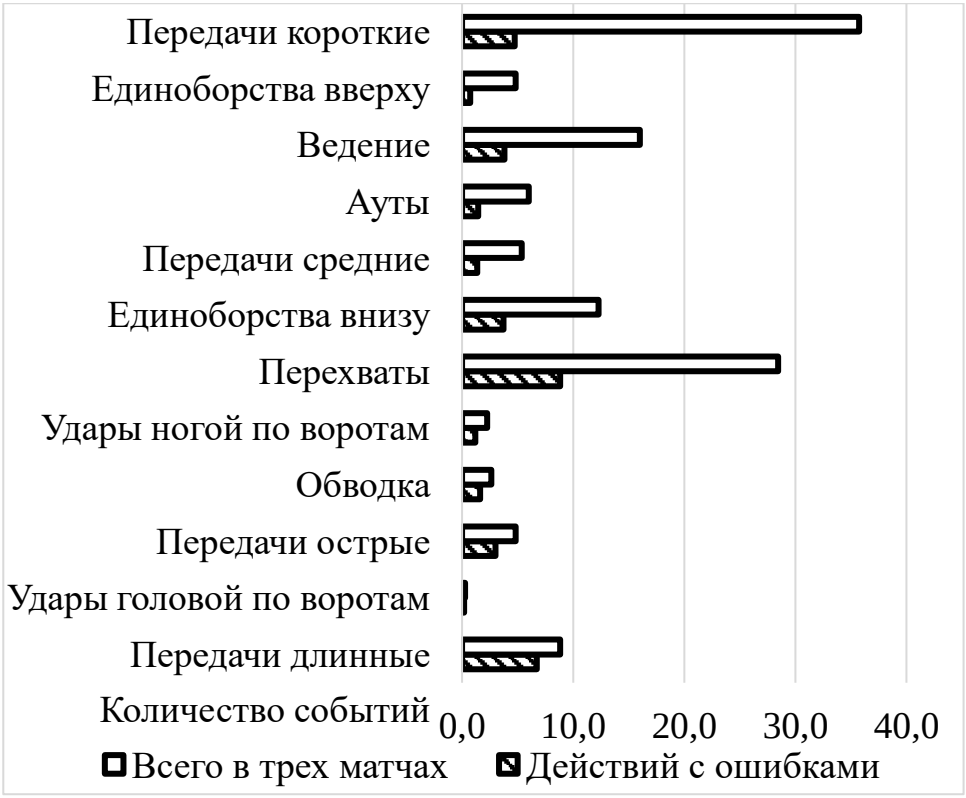


Рис. 1. Основные показатели соревновательной статистики, полученные у 11 футболистов основного состава ЭГ, принявших участие в трех матчах (средние значения за 3 матча). Доля ошибок в технико-тактических действиях возрастает сверху вниз

Результаты исследования. Анализ данных, полученных у футболистов при помощи 5 специфических тестов для оценки координационных способностей и технического мастерства (1. «Координационная лестница с элементами техники владения мячом»; 2. «Жонглирование мячом»; 3. «Ведение мяча»; 4. «Быстрота и продуктивность моторных реакций на зрительные стимулы» (количество и быстрота касаний световых тренажеров ногой за 1 мин.); 5. «Футбольный лабиринт»), показал, что у спортсменов есть проблемы с развитием координационных способностей.

Так, неправильная техника ведения мяча, обводки не позволяет спортсменам вести комбинационную игру, в том числе, в штрафной площади, быстро меняя направление движения, точно контролируя мяч за счет правильного использования разных частей стопы, изменения положения корпуса для сохранения динамического равновесия.

Низкая точность передач и ударов, в том числе, острых передач и ударов по воротам не позволяет футболистам реализовать созданные ими голевые моменты.

Был проведен корреляционный анализ полученных данных и показателей особенностей саморегуляции спортсменами тренировочной и соревновательной деятельности, полученных при помощи опросника В. И. Моросановой, И. Н. Бондаренко «Саморегуляция подготовки спортсмена» (СПС).

Было обнаружено, что выполнение футболистами большего количества технико-тактических действий связано с плохой координацией движений и большим количество ошибок, совершаемых футболистами во время матчей, более низкими способностями к планированию.

Более активные на поле, выполняющие большую нагрузку игроки делают больше ошибок во всех совершаемых ими действиях, кроме ведения мяча. В то же время при выполнении тестов на координацию движений именно тест «ведение мяча» они проходят медленнее других, часто теряя мяч.

Это говорит о неправильной технике выполнения предметных действий (в данном случае – техники ведения мяча и обводки, проблемы с которыми не позволяют спортсменам вести комбинационную игру, в том числе, в штрафной площади, быстро меняя направление движения, точно контролируя мяч за счет правильного использования разных частей стопы), необходимости целенаправленной работы со спортсменами по развитию координационных способностей и произвольной саморегуляции.

На основе полученных данных разработана методика комплексного развития координационных способностей и произвольной саморегуляции спортсменов, реализующаяся в формате 12-недельного мезоцикла, структурированного на три последовательных этапа по 4 недели каждый.

Развитие координационных способностей в соответствии с теоретической моделью разработанной методики проводится в комплексе с развитием трех групп механизмов саморегуляции, что обуславливает выделение трех взаимосвязанных компонентов методики, образующих целостную систему координационной подготовки:

1. Саморегуляция по отклонению. Этот комплекс механизмов включает выявление и устранение непосредственной причины ошибок при выполнении действий или отклонения реальных показателей координационных способностей от целевых (эталонных).

Эталоном служат показатели уровня развития координационных способностей игроков команды, лучшей в данной возрастной подгруппе, сходной по наличию значимых для тренировочного процесса качеств – опыт, стаж занятий футболом, исходная физическая подготовка, задатки и способности, состояние здоровья.

2. Саморегуляция по опережению. Включает:

– изучение стратегии и тактики футбола, разработку и освоение стратегии и тактики своей игры на основании знания сильных/слабых сторон своих КС, причин типичных ошибок;

– заблаговременное создание или перераспределение ресурсов КС на основе планирования, целеполагания, прогнозирования развития событий, от ближайших

(ближайшая встреча с соперниками) до отдаленных (изменения в стратегии и тактике в футболе).

3. Перестройка целевого уровня (изменение цели действия, например, когда достигнута предыдущая цель). Приоритетная цель выделяется из целей, обнаруженных при саморегуляции по отклонению и по опережению.

Алгоритм выбора цели:

– в первую очередь, при наличии, устраняются явные пробелы в формировании базовых компонентов КС (равновесие, дифференцировка усилий при выполнении разных последовательностей локомоций, координировании движений на уровне синергий и штампов);

– после решения или при отсутствии этих проблем решается задача повышения эффективности ориентировки и перемещений в пространстве, требующих быстрого изменения направления движения; коррекция техники выполнения предметных действий (техники ведения мяча и обводки, проблемы с которыми не позволяют спортсменам вести комбинационную игру, в том числе, в штрафной площади, быстро меняя направление движения, точно контролируя мяч за счет правильного использования разных частей стопы; повышения точности движений, в том числе, острых передач и ударов по воротам для реализации созданных голевых моментов);

– после решения или при отсутствии этих проблем решается задача повышения для приведения в соответствие с эталоном способности к стратегическому планированию и регуляторно-тактической гибкости;

– повышается быстрота и продуктивность (количество в единицу времени) моторных реакций на зрительные сигналы в пространственном поле за счет: повышения быстроты создания и реализации тактических схем, улучшения способностей к координации движений на фоновых уровнях (А.В), улучшения кондиционных компонентов подготовленности футболистов, предоставлению возможности каждому спортсмену проявить свои сильные стороны, индивидуализации деятельности спортсменов, имеющих разные задатки;

– определяются целевые уровни КС, развитие которых необходимо для создания и реализации стратегии и тактики игры, позволяющих выступать на более высоком уровне спортивного мастерства (юношеские лиги, профессиональные клубы).

Выводы:

1. Подготовленность футболистов к соревнованиям во многом определяется уровнем развития координационных способностей и произвольной саморегуляции юных спортсменов 15–17 лет.

2. Низкое качество выполнения технико-тактических действий, связанное с низким уровнем произвольной саморегуляции (способностей к планированию)

требует разработки и проведения методик их развития с учётом возрастных особенностей футболистов 15–17 лет и специфики их тренировочной и соревновательной деятельности.

Список литературы

1. Лях, В. И. Развитие и тренировка координационных способностей юных футболистов 11–19 лет / В. И. Лях, З. Витковски // Физиология человека. – 2010. – Т. 36, № 1. – С. 74-82.
2. Лях, В.И. Координационная тренировка в футболе / Владимир Лях, Збигнев Витковски. – Москва : Советский спорт, 2010. – 215 с. : ил., табл. : 24 см – (Спорт без границ).; ISBN 978-5-9718-0443-7.
3. Осницкий, А. К. Саморегуляция деятельности школьника и формирование активной личности / А. К. Осницкий. – М.: Знание, 1986. – 77, с.; 17 см. – (Новое в жизни, науке, технике. Педагогика и психология; № 6/1986).
4. Осницкий, А. К. Структура, содержание и функции регуляторного опыта человека: дис. … д-ра психол. наук / А. К. Осницкий. – М., 2000.
5. Селецкий, А. И. Развитие саморегуляции у подростков-спортсменов / А. И. Селецкий // Гуманитарные научные исследования. – 2025. – №8 [Электронный ресурс]. – URL: https://human.snauka.ru/2025/12/55731 (дата обращения: 04.02.2026).

СПОРТИВНО-ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Ярис Г.Н.,
Дрюханов И.А.,
Аралов Э.И.
ФГКВОУ ВПО ВУНЦ ВВС «ВВА», г. Воронеж

Аннотация: в статье рассматривается спортивно-патриотическое воспитание государственной политики в сфере физической культуры и спорта, его основные компоненты, формы и методы.

Ключевые слова: спортивно-патриотическое воспитание, физическая культура, спорт, физкультурно-спортивных организаций, гражданственность и патриотизм.

В отечественной сфере спортивно-педагогической науки существует четкая концепция воспитания. Она подразумевает целенаправленную деятельность, направленную на формирование определенной системы качеств, взглядов, ценностей и убеждений, то есть формирование мировоззрения у учащихся.

В последние годы российское общество все больше озабочено будущим детей, подростков и молодежи, что проявляется в следующих основных проблемах [2]:

- Резкое снижение образовательного и культурного потенциала молодого поколения.

- Дальнейшая нравственная деградация поколения в целом, выраженная, в частности, в появлении криминализации сознания и поведения, а также снижении нравственного уровня допустимого.

- Значительный рост наркомании и алкоголизма практически во всех слоях общества, даже в сравнении с текущей ситуацией. Это вследствие перехода этого явления в неконтролируемый режим и разрушения генофонда.

- Реальное разрывание преемственности поколений не только в идеологических аспектах, но также и в сфере нравственных характеристик. Это всего лишь несколько основных аспектов, с которыми общество стремится справиться, чтобы обеспечить благополучное будущее для молодежи.

Учитывая важность развития государственной системы воспитания подрастающего поколения, в России был создан Государственный комитет по спорту и патриотическому воспитанию. Совет является коллегиальным и совещательным органом, в состав которого входят представители заинтересованных министерств и ведомств, государственных учреждений, спортивных федераций, физкультурно-спортивных организаций, спортивных общественных молодежных объединений, средств массовой информации, различных ветвей власти, специалисты и ученые, занимающиеся проблемами воспитания [1].

Однако главной задачей, стоящей перед Советом, является разработка концептуальной основы такого образования. Эта основа будет состоять из «Концепции спортивно-патриотического воспитания детей и молодежи в Российской Федерации» и «Программы спортивно-патриотического воспитания детей и молодежи в системе физической культуры и спорта».

Следует отметить, что надежное функционирование системы спортивно-патриотического воспитания невозможно без соответствующего законодательного обеспечения. Для этого необходима разработка закона, который бы регулировал воспитательную деятельность. Такой закон необходим не только для устранения несогласованностей в действиях различных социальных институтов, причастных к воспитанию подрастающего поколения. Главное назначение закона – стать инструментом регулирования отношений, связанных с детьми и молодежью. Только закон может регулировать воспитательную деятельность, ее осуществление, а также пресекать деятельность организаций, нарушающих закон. Ярким примером такой необходимости закона являются боевые искусства и восточные единоборства, где уровень педагогической подготовки инструкторов оставляет желать лучшего.

Однако основными инструментами обеспечения прав граждан, защиты их

законных интересов, нравственности и здоровья являются лицензирование и сертификация. В настоящее время Госкомспорт России разрабатывает и дорабатывает проект положения о лицензировании деятельности негосударственных организаций и индивидуальных предпринимателей, оказывающих физкультурно-оздоровительные и спортивные услуги населению. Этот проект находится на завершающей стадии согласования с соответствующими министерствами и ведомствами.

Структурный анализ вопроса о воспитании в современной России свидетельствует о том, что ключевым фактором, определяющим систему, является воспитание гражданства и патриотизма. Ни одно здравомыслящее государство не может функционировать без активного населения, состоящего в основном из граждан и патриотов. Множество исследований показывают, что молодые люди, которые определились как патриоты и граждане, имеют более благоприятные ценностные ориентации, четче сформулированные жизненные планы и проявляют большую социальную активность.

В настоящее время воспитательное влияние оказывается множеством социальных и политических институтов, среди которых семья, СМИ, образовательная система, государственная власть, религиозные организации, политические партии, предпринимательская сфера, физическая культура и спорт.

Из-за своей специфики спорт и физическая культура обладают значительным потенциалом в воспитании, они являются мощными инструментами формирования таких ценностных основ личности, как гражданственность и патриотизм, и рассматриваются как средства спортивно-патриотического воспитания.

Не случайно воспитание молодежи в духе спорта и патриотизма является приоритетным направлением государственной политики в области физической культуры и спорта. Спорт и физическая культура по своей природе обладают огромным воспитательным потенциалом и могут рассматриваться как один из самых мощных механизмов формирования таких ценностей, как гражданственность и патриотизм. Однако воспитание, направленное на развитие гражданственности и патриотизма у молодых людей, не гарантирует, что они будут избегать употребления наркотиков. В частности, сложные социально-экономические процессы начала 1990-х годов, связанные с реформированием российского общества, привели к размыванию некогда традиционных морально-психологических черт у молодого поколения в неблагоприятной обстановке. Значительная часть современной молодежи лишена таких качеств, как романтизм, целеустремленность, честность, справедливость и стремление к истине. Статистика свидетельствует о росте негативного отношения к гражданскому долгу, ответственности перед обществом и размывании патриотических ценностей, которые ранее считались незыблемыми. Важно отметить, что чувство патриотизма

и любовь к родине, являющиеся основными качествами настоящего гражданина, формируются и развиваются с самого раннего возраста [3].

Однако выяснилось, что восстановление государственной системы образования – это сложный процесс, требующий не только одноразовых усилий воли. Прежде всего, невозможно построить новую систему образования на основе устаревшего проекта, который соответствовал другим требованиям и целям и вытекал из политической и идеологической составляющей ныне несуществующей системы.

Спортивно-патриотическое воспитание – это многогранный, систематический, направленный и координированный процесс, осуществляемый государственными органами, общественными организациями, с целью формирования физически и духовно развитых личностей с высоким уровнем гражданственности и патриотизма, способных реализовать свой творческий потенциал и выполнить свой конституционный долг. Основная цель спортивно-патриотического воспитания заключается в формировании у молодежи гражданственности и патриотизма – важнейших духовных и социально значимых ценностей личности, развитии высокой физической подготовленности, формировании профессионально значимых качеств, навыков и готовности к их проявлению в разных сферах общественной жизни [2].

Это всего лишь несколько основных аспектов, с которыми общество стремится справиться, чтобы обеспечить благополучное будущее для молодежи. В настоящее время каждый, кто занимается социальными вопросами, должен четко понимать, что система образования является ключевой силой, способной противостоять деструктивным тенденциям, потому что без полноценного, здорового и образованного поколения нет возможности решать жизненно важные проблемы России.

Таким образом, развитие физкультурно-патриотического воспитания является важным направлением государственной политики в системе физической культуры и спорта, что позволяет разработать стратегию развития физической культуры и спорта в целом, определить характер научных исследований в области спортивно-патриотического воспитания, а также провести информационную политику, направленную на формирование гражданского самосознания учащихся.

Список литературы

1. Командный спорт [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://hvat.ru/komandnyjsport (дата обращения: 14.02.2026).
2. Тяглова Е. Воспитание в спортивной деятельности. [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://iknigi.net/avtor-e-tyaglova/105228-vospitanie-v-sportivnoy-deyatelnosti-elenatyaglova.html (дата обращения: 14.02.2026).

3. Методическое пособие по организации работы в сфере патриотического воспитания [Электронный ресурс] Режим доступа: http://school-zaozernoe.ru/files/patrioticheskoye-vospitaniye-metodicheskoye-posobiye.pdf (дата обращения: 14.02.2026).

Адаптивная физическая культура и спорт

Организация адаптивной физкультуры в технических вузах

Алехина А.А. студент 1 курса
Никонова Д.В. студент 1 курса
Спиридонова М.А. студент 1 курса
Научный руководитель: Донцов В.В., Курганова Е.Н.
ФГБОУ Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева, г.Орел

Актуальность исследования обусловлена противоречием между растущей потребностью государства в инженерных кадрах с высоким уровнем профессионального долголетия и реальным состоянием здоровья студентов технических вузов и определяется необходимостью разработки и внедрения организационно-педагогических моделей АФК, которые позволят не только компенсировать физические недостатки студентов, но и сформировать у будущих инженеров устойчивую мотивацию к здоровьесбережению как элементу профессиональной компетентности.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, организация занятий, инклюзивное образование, нозологическая группа, индивидуальная программа.

Цель работы: разобраться, как лучше организовать занятия физкультурой в техническом вузе для студентов с ограничениями по здоровью (ОВЗ) и инвалидностью, чтобы им было комфортно заниматься, полезно для здоровья и легче адаптироваться в учебной и студенческой среде.

Главная сложность проблемы — в том, что в одной группе собраны студенты с разными видами нарушений (зрение, слух, опорно-двигательный аппарат), а технический вуз чаще всего не имеет ни специальной инфраструктуры, ни подготовленных кадров, ни гибких методик. При этом высокая учебная нагрузка и психологические барьеры студентов мешают выделить время и желание для полноценных занятий. В итоге адаптивная физкультура либо отсутствует, либо проводится формально.

Решение этой проблемы включает в себя несколько пунктов. Например, программы АФК должны учитывать психофизические возможности, уровень развития физических качеств, физкультурные интересы и индивидуальные особенности студентов. Важно проводить сбор информации о студентах (анамнез, паспортные данные, перенесённые заболевания и т. д.), определять уровень функциональной и физической подготовленности. Разрабатывать индивидуальные маршруты коррекции и использовать технологии. Можно применять модульный подход, дистанционные технологии для занятий АФК, что расширяет возможности организации образовательного процесса. Важно, чтобы вузы развивали программы

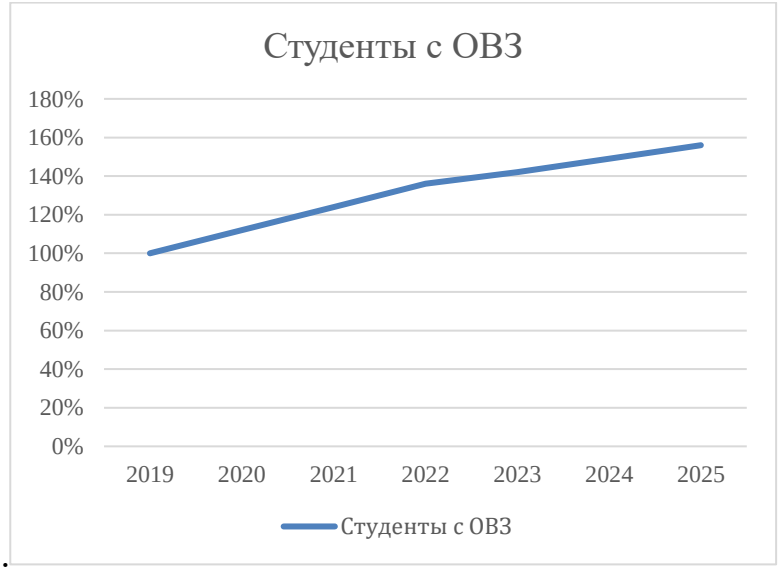
подготовки кадров в области АФК, включая формирование профессиональных двигательных компетенций и умений, специфичных для работы с людьми с ОВЗ. Можно организовывать курсы повышения квалификации с участием врачей ЛФК, ввести в штат инструктора-методиста по АФК, создавать современные методические пособия. Ведение «дневника самонаблюдения» с фиксацией личного прогресса и позитивное подкрепление от преподавателя помогут сохранить настрой и повысят мотивацию. Кроме того, необходимо оборудовать спортивные залы, обеспечить доступность инфраструктуры. Организация безбарьерной среды малыми средствами (мобильные напольные метки, регулируемые скамьи) обеспечит более комфортное выполнение упражнений и уменьшит психологический барьер. Для некоторых категорий студентов (например, с нарушением слуха) важно включать в программы ППФП с учётом нозологий, рекреационные ресурсы и здоровьесберегающие технологии. Также важно формировать у студентов толерантное отношение к людям с ограниченными возможностями, создавать атмосферу поддержки и взаимопомощи в процессе занятий.

Таким образом, успешная организация адаптивной физкультуры в технических вузах требует комплексного подхода, включающего совершенствование программ, подготовку кадров, создание инфраструктуры и формирование инклюзивной среды.

Для определения значимости данной темы была взята официальная статистика.

Статистика представлена на диаграмме 1.

Диаграмма 1.



.

На диаграмме мы можем видеть, что за последние годы количество студентов с ОВЗ увеличилось, что подтверждает важность данной темы.

Проведённое исследование показало, что организация эффективной адаптивной физической культуры сталкивается с тремя системными барьерами. Неподходящие архитектурная, информативная и социальные среды сильно влияют на мотивацию и здоровье студентов. В ходе работы было установлено, что только комплексный подход и переход от «формальной доступности» к «функциональной среде» поможет снизить число пропусков занятий, повысить социальную вовлечённость студентов, качество их здоровья и удовлетворённость занятиями.

Список литературы

1. Евсеева О. Э., Аксенов А. В., Грачиков А. А. и др. Совершенствование процессов физической подготовки, образования, воспитания и социализации лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов, средствами и методами адаптивной двигательной рекреации и адаптивного спорта // Научно-педагогические школы Университета. — 2023. — № 8. — С. 27-32.
2. Ли П. О необходимости совершенствования форм занятий адаптивной физической культурой в вузе со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. — 2024. — Т. 29, № 6. — С. 1726-1734.
3. Михалев И. В., Котовская С. В., Захарова Н. Л., Беленкова Л. Ю. Мотивация к занятиям адаптивной физической культурой как условие здоровьесбережения, способствующее психологическому благополучию, жизнеспособности и улучшению качества жизни студенческой молодежи с инвалидностью // Спортивная медицина: наука и практика. — 2025. — Т. 15, № 1. — С. 54-64.

ФОРМИРОВАНИЕ ИНКЛЮЗИВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ: ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ РЕШЕНИЯ

Асеев А.В., обучающийся 1 курса
Научный руководитель: Вороничева Е.Н.
БП ОУ ОО «Училище олимпийского резерва», г. Орёл

Аннотация: В статье рассматриваются актуальные проблемы формирования инклюзивной образовательной среды на уроках физической культуры в условиях современной образовательной системы. Выделены основные барьеры (психологические, физические, методические, организационные), препятствующие успешной интеграции обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) в физкультурно-спортивную деятельность. Предложены практические пути

их преодоления, включающие повышение компетентности педагогов, адаптацию содержания занятий, создание безбарьерной среды и вовлечение волонтеров.

Ключевые слова: инклюзивная образовательная среда, адаптивная физическая культура, обучающиеся с ОВЗ, урок физической культуры, инклюзия, барьеры.

В последние годы в Российской Федерации уделяется значительное внимание развитию инклюзивного образования. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ гарантирует равные права на получение качественного образования для всех обучающихся, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Однако, несмотря на законодательную базу, процесс формирования инклюзивной образовательной среды на уроках физической культуры сталкивается с рядом объективных и субъективных трудностей.

Урок физической культуры обладает уникальным потенциалом для социализации и интеграции детей с ОВЗ. Именно в процессе двигательной деятельности формируются коммуникативные навыки, развивается эмоционально-волевая сфера, происходит преодоление физических и психологических барьеров. Однако для реализации этого потенциала необходима системная работа по созданию инклюзивной среды, которая включает не только материально-техническое оснащение, но и изменение профессионального сознания педагогов, адаптацию методик и формирование толерантного отношения в детском коллективе.

Анализ научно-методической литературы и практического опыта позволяет выделить основные группы проблем, с которыми сталкиваются образовательные организации при формировании инклюзивной среды на уроках физической культуры [1].

Психологические барьеры занимают особое место. Они проявляются на трех уровнях: уровень педагога (неуверенность в своих компетенциях, страх перед необходимостью работать с «особыми» детьми, отсутствие мотивации), уровень здоровых сверстников (непонимание, неприятие, насмешки, или наоборот, гиперопека) и уровень самого ребенка с ОВЗ (заниженная самооценка, боязнь неуспеха, негативный предыдущий опыт).

Физические и материально-технические барьеры связаны с отсутствием доступной архитектурной среды (пандусы, широкие дверные проемы, специальные раздевалки), а также недостатком адаптированного инвентаря и оборудования (мячи разной фактуры и веса, тактильные дорожки, специализированные тренажеры).

Методические и организационные барьеры обусловлены неготовностью учителей физической культуры применять дифференцированный подход. Традиционные программы рассчитаны на здоровых детей и не учитывают нозологические особенности обучающихся с ОВЗ. Отсутствие тьюторского

сопровождения, высокая наполняемость классов и недостаточное количество часов для индивидуальной работы также усложняют процесс.

Кадровые проблемы выражаются в дефиците специалистов, владеющих компетенциями в области адаптивной физической культуры. Не все педагоги имеют соответствующее образование или прошли курсы повышения квалификации по работе с детьми с ОВЗ [4].

Преодоление обозначенных барьеров и проблем требует комплексного подхода, объединяющего усилия администрации образовательной организации, педагогов, родителей и социальных партнеров.

Эффективным инструментом решения вышеуказанных проблем выступает комплексная программа «ПроЧувствуй. Школа равных возможностей», реализуемая в г. Орле.

Ее методологическая основа базируется на формировании эмпатии через «проживание» ограничений. В 2023-2026 гг. программа масштабирована с 3 пилотных школ до 40 образовательных учреждений при грантовой поддержке областного бюджета. В 2025 году автор проекта (В.В. Клычкова) признана финалистом Всероссийского конкурса «Женщины за здоровое общество» [3].

Ярким примером реализации проекта является МБОУ - лицей № 21 имени генерала А.П. Ермолова г. Орла, где созданы все условия для инклюзивного образования детей с ОВЗ [2]:

- сенсорное и адаптивное оборудование: противошумные наушники (для аутичного спектра), светоблокирующие повязки (для развития вестибулярного аппарата у незрячих и слабовидящих), тактильные ящики с сенсорными панелями (развитие кинестетической чувствительности), напольные мячи разной фактуры и веса, утяжеленные жилеты для коррекции тонуса мышц;

- специализированные модули: спортивные фишки с тактильной разметкой, адаптированные тренажеры для развития мелкой моторики и координации, нескользящие покрытия в зонах двигательной активности;

- организационно-содержательный компонент: реализация образовательных программ с учетом психофизических особенностей (нозологий) и возможности освоения индивидуального учебного плана (ИУП) по физической культуре;

- кадрово-сопроводительный компонент: функционирование психолого-медико-педагогического консилиума (ПМПк) образовательного учреждения с расширенным составом (тьютор, учитель-логопед, педагог-психолог, медсестра), осуществляющего динамическое наблюдение и коррекцию траектории развития;

- социально-просветительский компонент: системная работа с родительской общественностью и педагогическим коллективом по вопросам принятия инклюзии, проведение внеклассных мероприятий, в которых принимают участия все дети, независимо от состояния их здоровья.

Необходимо отметить, что важным условием успешной инклюзии является не только адаптация общих условий, но и изменение содержания урока физической культуры. Практика показывает, что эффективными формами работы являются:

1. Использование разноуровневых заданий. Один и тот же вид деятельности (например, эстафета) может выполняться по упрощенным правилам или с использованием дополнительной опоры для ребенка с ОВЗ, в то время как остальные дети работают в стандартном режиме.

2. Включение элементов адаптивных видов спорта. Бочче, голбол, шаффлборд — эти виды спорта доступны для детей с разными нозологиями и вызывают интерес у всех обучающихся.

3. Организация совместных физкультурно-оздоровительных мероприятий. «Веселые старты», фестивали ГТО с включением специальных ступеней, спортивные праздники создают атмосферу сотрудничества и взаимопомощи.

4. Волонтерское сопровождение. Привлечение студентов профильных учебных заведений (УОР, колледжей, вузов) для помощи на уроках и внеурочных занятиях позволяет обеспечить индивидуальную поддержку.

Опыт внедрения инклюзивных практик в образовательных организациях показывает, что совместные занятия физической культурой положительно влияют на всех участников. У детей с ОВЗ улучшаются физические показатели, повышается самооценка и расширяется круг общения. У здоровых сверстников развиваются эмпатия, толерантность, ответственность и готовность к взаимодействию с людьми, имеющими особенности развития.

Однако важно подчеркнуть, что формирование инклюзивной среды – это не разовое мероприятие, а непрерывная системная работа, требующая методического сопровождения, анализа и корректировки. Особую роль в этом процессе играют организации физкультурно-спортивной направленности, в частности училища олимпийского резерва, где готовят будущих тренеров и педагогов с компетенциями в области адаптивной физической культуры и инклюзивного образования [5].

Таким образом, создание инклюзивной среды на уроках физической культуры – сложный и многоаспектный процесс. Для преодоления психологических, материально-технических, методических и кадровых барьеров необходим комплексный подход: адаптация инфраструктуры, совершенствование методик, повышение квалификации педагогов и формирование ценностного отношения к инклюзии. Это позволит сделать уроки физической культуры доступными для детей с ОВЗ и превратить их в пространство для личностного роста, социализации и взаимопонимания.

Список литературы

1. Назарова, Н.М. Теоретические и методические основы инклюзивного образования / Н.М. Назарова. – М.: ИНФРА-М, 2021. – 154 с.

2. Официальный сайт МБОУ - лицей № 21 имени генерала А.П. Ермолова г. Орла [Электронный ресурс]. URL: https://orel-lic21.obr57.ru/
3. «ПроЧувствуй. Школа равных возможностей» [Электронный ресурс]. URL: https://орловский-социальный-кластер.рф/
4. Солнцева, А.С. Организационно-педагогические условия инклюзивного обучения в образовательных организациях спортивной направленности / А.С. Солнцева // Теория и методика детско-юношеского спорта. – 2022. – № 3. – С. 45-49.
5. Шапкова, Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры / Л.В. Шапкова. – М.: Советский спорт, 2018. – 464 с.

РАННЯЯ ДИАГНОСТИКА ЗАДЕРЖКИ РЕЧЕВОГО РАЗВИТИЯ-КЛЮЧ К УСПЕШНОЙ КОРРЕКЦИИ И РЕАБИЛИТАЦИИ

Ахломова З.
ФГБОУ "Оренбургский государственный педагогический университет"
Оренбург, Россия

Аннотация. Работа посвящена анализу современных подходов к ранней диагностике задержки речевого развития у детей дошкольного возраста. Рассматриваются критические периоды формирования речевой функции, основные диагностические маркеры отклонений, роль междисциплинарного взаимодействия специалистов. Представлены данные о распространенности речевых расстройств в российской популяции за 2022–2025 годы, проанализированы препятствия на пути своевременного обращения за помощью. Обоснована необходимость скрининговых программ в детских учреждениях и первичном звене здравоохранения.

Ключевые слова: задержка речевого развития, ранняя диагностика, физическая реабилитация, моторное развитие, скрининг, дошкольный возраст

По данным Росстата и региональных центров здравоохранения, в 2023–2025 годах доля детей с различными формами речевых нарушений в возрастной группе 3–6 лет достигла 22–28% в зависимости от региона [6].

Волкова Л. С. и Смирнова И. А., изучавшие выборку из 340 дошкольников Московской области, отмечают: к моменту поступления в школу около 35% детей демонстрируют признаки недоразвития речи различной степени выраженности [1]. Часть этих нарушений могла быть компенсирована или существенно редуцирована при раннем вмешательстве – но запрос на диагностику поступил слишком поздно.

Критический период для речевого развития – возраст от 18 до 36 месяцев. Именно тогда формируются нейронные связи, отвечающие за фонематический слух,

артикуляционный праксис, грамматическое структурирование. Пропущенное «окно возможностей» на этом этапе приводит к тому, что коррекция в 5–6 лет требует несопоставимо больших усилий и далеко не всегда приводит к полному восстановлению речевой функции.

Речь и движение развиваются не параллельно, а взаимосвязанно. Еще в работах отечественных нейропсихологов середины XX века – Лурии, Цветковой, Бернштейна – было показано, что речевые и двигательные зоны коры головного мозга функционально связаны. Современные нейровизуализационные исследования это подтверждают: зоны Брока (речепродукция) и премоторная кора (планирование движений) имеют тесные нейронные связи [3]. Практика демонстрирует закономерность: дети с задержкой речевого развития в 60–70% случаев демонстрируют и отставание в развитии крупной или мелкой моторики [4].

Реабилитолог, наблюдающий ребенка в возрасте 2–3 лет, может провести простой скрининг: попросить повторить серию движений (хлопки, топанье, поднимание рук), выполнить задание с мелкими предметами (переложить горошины, нанизать бусины), повторить ритмический рисунок. Параллельно – задать родителям целевые вопросы о речи: использует ли ребенок фразы из двух слов, понимает ли простые инструкции, есть ли звукоподражания, как реагирует на обращенную речь. Сочетание отставания в моторике и бедности активного словаря – повод для немедленного направления к логопеду или неврологу [2].

Современная логопедическая и нейропсихологическая практика располагает валидизированными инструментами для оценки речевого развития детей раннего возраста. К ним относятся адаптированные русскоязычные версии шкал коммуникативного развития (MacArthur-Bates CDI), тесты на понимание грамматических конструкций, наблюдение за спонтанной речью в структурированной игровой ситуации.

Российская система ранней помощи детям с отклонениями в развитии находится в стадии становления. В 2010-х годах были созданы службы ранней помощи в ряде регионов – по модели, близкой к международным стандартам. Однако их покрытие остается недостаточным, а финансирование – нестабильным.

Ключевые направления, требующие развития:

Интеграция скрининга речевого развития в плановые осмотры детей первых трех лет жизни. Это требует разработки кратких, валидных инструментов, обучения педиатров и медсестер их использованию, создания алгоритмов маршрутизации при выявлении рисков.

Развитие междисциплинарных команд на базе детских поликлиник, реабилитационных центров, образовательных организаций. Команда должна включать как минимум логопеда, психолога, дефектолога, специалиста по

физической реабилитации. Критически важна супервизия и регулярные командные встречи для обсуждения случаев.

Информирование родителей и формирование культуры внимания к раннему развитию. Через систему родильных домов, детских поликлиник, социальных сетей – распространение понятной информации о нормах речевого развития, тревожных признаках, возможностях ранней помощи. Важно преодолевать мифы («само пройдет», «мальчики позже говорят») и снижать стигматизацию обращения к специалистам.

Научные исследования эффективности различных моделей ранней помощи в российских условиях. Нужна доказательная база, какие подходы работают лучше, для каких категорий детей, при каких ресурсах семьи. Пока таких данных крайне мало.

Ранняя диагностика задержки речевого развития – не абстрактная научная задача, а конкретная социальная и клиническая проблема, от решения которой зависят судьбы тысяч детей. Пропущенное критическое окно возможностей в первые три года жизни приводит к долгосрочным последствиям: трудностям обучения, социальной дезадаптации, ограничениям в профессиональном выборе. Между тем значительная часть этих последствий предотвратима при своевременном выявлении и грамотной коррекции [5].

Специалист по физической реабилитации занимает в этом процессе уникальную позицию. Благодаря тесной связи моторного и речевого развития, регулярному контакту с детьми раннего возраста, доверительным отношениям с семьей – реабилитолог может стать тем звеном, которое инициирует диагностику и обеспечивает междисциплинарный подход к коррекции. Интеграция речевого скрининга в практику физической реабилитации, обучение реабилитологов базовым маркерам речевых нарушений, налаживание взаимодействия с логопедами и дефектологами – всё это реальные, практически реализуемые шаги, которые могут значительно повысить процент ранних выявлений.

Список литературы

1. Волкова Г.А., Смирнова Л.Н. Динамика речевого развития детей дошкольного возраста в условиях мегаполиса // Специальное образование. 2024. № 2 (66). С. 34–48. URL: https://elibrary.ru/item.asp?id=54226789 (дата обращения: 12.04.2026).
2. Гаврилова Е.В. Особенности моторного и речевого развития детей раннего возраста: междисциплинарный анализ // Физическая реабилитация детей и подростков. 2023. Т. 15. № 4. С. 112–125. URL: https://elibrary.ru/item.asp?id=53018734 (дата обращения: 12.04.2026).

3. Корнев А.Н. Основы логопатологии детского возраста: клинические и психологические аспекты. СПб.: Речь, 2022. 380 с.
4. Левина Р.Е., Никашина Н.А. Характеристика общего недоразвития речи у детей // Основы теории и практики логопедии / под ред. Р.Е. Левиной. М.: Просвещение, 2023. С. 67–85.
5. Петрова И.А. Ранняя диагностика и коррекция речевых нарушений: катамнестическое исследование // Дефектология. 2025. № 1. С. 22–31.
6. Российский статистический ежегодник. 2024: стат. сб. / Росстат. М., 2024. 708 с.

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА У ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ

Варнель В. В.
Учреждения образования
"Гродненский государственный
университет имени Янки Купалы,
Гуманитарный колледж ", Гродно.

Аннотация: В статье анализируется проблема физического воспитания детей с нарушениями зрения в системе специального образования Беларуси. Показано, что зрительная депривация тормозит двигательное развитие и социализацию учащихся. На основе обзора литературы обоснована необходимость сочетания внешних (звуковых, тактильных) и внутренних (кинестетических) ориентиров при обучении двигательным действиям. Сделан вывод о недостаточной разработанности методик пространственной ориентировки для данной категории детей и необходимости их научного обоснования.

Ключевые слова: Адаптивная физическая культура, нарушения зрения, зрительная депривация, пространственная ориентировка, дети с патологией зрения, специальное образование, двигательные навыки.

Специальное образование Республики Беларусь в последние годы характеризуется активным обновлением его содержания. В системе специального образования страны в учебные планы были введены предметы «Адаптивная физическая культура» и «Физическая культура и здоровье». В настоящее время в республике ведется работа по созданию учебно-методического обеспечения специального образования. Приоритетным направлением данной работы является процесс социализации учащихся, формирования у них жизнеспособности и приобретения навыков бытовой самостоятельности. Поэтому особая роль отводится

адаптивной физической культуре (АФК) как самостоятельной сложноорганизованной педагогической системе.

Сложной и специфической в своем психофизическом проявлении следует признать категорию лиц с нарушениями зрения. Отсутствие зрения, будь то частичное или полное, лишает ребенка возможности свободно ориентироваться в окружающей среде. Следствием всего этого является ограничение двигательной активности, которая сопровождается различными физическими и психическими отклонениями, протекающими в организме. Такие дети менее сильные и стойкие, не в полной мере способны к решению сложных двигательных задач.

По мнению ученых, физическое воспитание данной категории детей должно быть адаптировано к возможностям ребенка, учитывать уровень его психофизического развития, максимально обеспечивать удовлетворение в двигательной активности. Однако зрительная депривация сопровождается существенной задержкой двигательного развития и ограничением двигательных возможностей ребенка, проявляющихся в виде недостаточного развития крупной и мелкой моторики, координационных способностей (темпа и точности движений, пространственной ориентировки и др.) [1,2,3,6,8,12,14].

Чем позже ребенок потерял зрение, тем больше у него объем зрительных представлений, который можно воссоздать за счет словесных описаний.

Снизить число детей с нарушениями функции зрения с одновременным уменьшением сопутствующих заболеваний, повышением умственной и физической работоспособности способны специально организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия в рамках адаптивной физической культуры. В данной ситуации наиболее эффективными формами реабилитации выступают занятия физическими упражнениями, помогающими инвалиду обрести самостоятельность, социальную, бытовую и психическую независимость, приобщиться к профессиональной деятельности, поскольку дети с нарушениями зрения характеризуются высокими компенсаторными возможностями организма.

Нарушение функции зрения вызывает затруднения в высоком уровне психофизического развития, пространственной ориентировке, в формировании двигательных умений и навыков, в проявлении двигательной и познавательной активности, в полноценном познании окружающего мира.

Уровень физического развития детей с депривацией зрения значительно отстает от нормально видящих сверстников. У детей с патологией зрения отмечается нарушение координации движений. По сравнению с нормально видящими учащимися, у старших школьников с нарушениями зрения значительно ослаблена мышечная сила, движения угловаты, медленны и нерешительны, наблюдается нарушение статического и динамического равновесия [5,7,9,10].

С возрастом показатели физической подготовленности у детей со зрительной депривацией увеличиваются, но медленнее по сравнению с нормально видящими.

Еще одна причина, вызывающая низкий уровень физической подготовленности учащихся с нарушениями зрения, кроется в некачественной организации дошкольного физического воспитания детей, посещающих детские дошкольные учреждения [3,11,13].

В связи с трудностями зрительного восприятия, двигательный навык не всегда является доступным для формирования, что приводит к нарушению правильной позы при ходьбе, беге, естественных движениях в подвижных играх, нарушается равновесие и точность движений. Индивидуальные двигательные отклонения от нормы обусловлены рядом причин: прежде всего расстройством функций зрения на основе органических нарушений, сопровождающихся трудностями развития двигательных способностей; ограничением возможностей зрительного подражания, отражающегося на качестве овладения представлениями о двигательном действии, а также искаженном представлении об окружающей действительности [1,3,8,13].

Зрительная наглядность играет ведущую роль в полном и адекватном восприятии человеком информации, обеспечивающей формирование полноценного образа двигательного действия и его ориентировочной основы.

Однако только простое количественное насыщение образовательного процесса различными видами наглядности не приносит желаемого результата. Важным условием является то, в каком сочетании с другими приемами и способами работы они будут использоваться и каким образом будут представлены на различных этапах формирования двигательного умения и навыка.

Выполнение физических упражнений с применением пространственных визуально осязаемых ориентиров делает двигательные действия более доступными, а их использование на уроке АФК способствует успешному решению двигательной задачи, оказывает стимулирующее воздействие на развитие физических способностей. Важно, чтобы имеющее место организационное обеспечение не только создавало у занимающегося внешнюю ориентировочную основу предстоящей деятельности, но, при своей простоте и конкретности, делало доступным понимание сути и способа выполнения физического упражнения, оказывало существенную помощь в достижении максимально возможного результата, в условиях, соответствующих степени выраженности и характеру имеющихся психофизических особенностей развития.

Для создания наглядного «слухового образа», ритма и темпа движений, акцента на реализацию максимального усилия управление действиями занимающегося рекомендуется использовать устные команды, распоряжения, указывающие направления передвижения, указания, команды учителя типа «до упора», «выше» «стоп», а также звуки, создаваемые музыкальными инструментами,

метрономами, хлопками, свистком, подсчетом и т.п.. В роли ориентира могут выступать свойства предмета. При этом ведущими являются не кенестезические (внутренние) ощущения, возникающие в результате работы опорно-двигательного аппарата, а внешние (визуально воспринимаемые) ориентиры, представляющие собой систему, в рамках которой должно происходить выполнение двигательного действия. Все это дает возможность занимающемуся медленно, но правильно воспроизвести каждую операцию и, в конце концов, двигательное действие в целом [12,13].

Однако добиться повышения качественного уровня исполняемого движения невозможно без кинестетических ориентиров, возникающих вследствие соответствующих ощущений и формирующих двигательный образ изучаемого действия. Их недостаток не всегда может быть восполнен внешними зрительными ориентирами, а сложность формирования у детей с зрительной депривацией связана с несостоятельностью механизмов проприоцепции. Решение задач, связанных с адекватным восприятием сигналов от работающих мышц, связок или отдельных частей тела, возможно с использованием методов направленного «прочувствования» двигательного действия. Расширение ориентировочной основы и включение в чувственно-наглядное восприятие мышечных ощущений осуществимо за счет методических подходов, позволяющих учащемуся воспринимать и анализировать положение тела в различные моменты выполнения движения в сочетании с внешними ориентирами или без них. В этом случае наиболее эффективны различные варианты направляющей помощи учителя, выполнения упражнений в замедленном темпе, фиксации положения тела и его частей в определенных фазах двигательного действия, в том числе и при помощи учителя или специальных тренажерных устройств.

В большинстве своем ориентиры позволяют учащемуся правильно принять исходное положение и указывают направление и траекторию движения его самого или выпущенного им снаряда.

При обучении детей с различными видами зрительного дефекта рекомендован индивидуально-дифференцированный подход. Использование в процессе адаптивного физического воспитания актуального предметного стимула в значительной степени способствует повышению мотивации учащегося и ведет к улучшению демонстрируемого им результата.

В результате анализа научно-методической литературы было выявлено, что немаловажное значение для социализации детей с нарушениями зрения имеет организация адаптивного физического воспитания в педагогическом процессе специальных общеобразовательных школ-интернатов, в ходе которого преимущественно осуществляется коррекция нарушений двигательной сферы, физического развития и функциональных возможностей детей с патологией зрения.

Установлена недостаточная научная обоснованность методик развития пространственной ориентировки у данной категории детей, указывающая на необходимость их научной разработки.

Список литературы

1. Астапов, Б.М. Дети с нарушениями в развитии. Хрестоматия / сост. Б.М. Астапов. – М, 1995. – 69 с.

2. Барков, В.А. Педагогическое обеспечение коррекции детей с особенностями психофизического развития средствами адаптивной физической культуры / В.А. Барков // Научный журнал Национального педагогического университета им. М.П. Драгоманова. – Серия № 15. «Научно-педагогические проблемы физической культуры / Физическая культура и спорт» / 36. Научных работ / под ред. Г.А. Арзютова. – Выпуск 10. – К.: Изд-во НПУ имени М.П. Драгоманова, 2011. – С. 37–41.

3. Барков, В.А. Пути социализации детей с нарушениями зрения средствами адаптивной физической культуры / В.А Барков // Вісник Чернігівського національного педагогічного унівеситету. – Том І. Серия: Педагогічні науки / Фізичне виховання та спорт / под ред. М.О. Носко. – Випуск 91. – Чернігів, 2011. – С.35–36.

4. Барков, В.А. Физкультурно-оздоровительная работа в начальных классах вспомогательной школы: учеб.-метод. пособие / В.А. Барков, А.М. Полещук, Д.В. Тихон; под ред. В.А. Баркова. – Гродно: ГрГУ, 2003. – 107 с.

5. Бондаревский, Е.Я. Возрастные особенности развития функций равновесия у детей школьного возраста. – В кн.: Развитие двигательных качеств школьников / Е.Я. Бондаревский. – М.: Просвещение, 1967. – С.153-178.

6. Боровская, И.К. Развитие пространственного ориентирования у детей с особенностями психофизического развития. / Дэфекталогія. /. И.К. Боровская. – 2005. - №2. – С. 50-54.

7. Бретз, К.Т. Устойчивость равновесия тела человека: Дисс. Док.пед. наук. / К.Т. Бретз. – Будапешт: Венгерский ун-т. физвоспитания, 1996. – 240 с.

8. Дмитриев, А.А. Организация двигательной активности умственно отсталых детей / А.А. Дмитриев. – М.: Сов. спорт, 1991.

9. Зациорский, В.М. Биомеханические аспекты сохранения равновесия человеком при внешних возмущающих действиях. Методические рекомендации для студентов ГИОЛИФКА / В.М. Зациорский, Б.И. Прилуцкий. – М., ГЦОЛИФК, 1984. – 49 с.

10. Коноплева, А.Н. Интегрированное обучение детей с особенностями психофизического развития : монография / А.Н. Коноплева, Т.Л. Лещинская. – Минск : НИО, 2003. – 232 с.

11. Лях, В.И. Координационные способности и ловкость / В.И. Лях / Теория и практика физической культуры. / – 1983. - №8. С. 44-47.
12. Назаренко, Л.Д. Средства и методы развития двигательных координаций / Л.Д. Назаренко / Монография. – М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2003. – 258 с.
13. Смирнов, В.М. Физиология физического воспитания и спорта : учеб. для студ. сред. и высш. учебных заведений / В.М. Смирнов, В.И. Дубровский. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. - 608 с.
14. Современные педагогические технологии в специальном образовании: пособие для педагогов спец. общеобразоват. шк. / Т.Л. Лещинская [и др.] ; под. ред. А.М. Змушко. – Минск : Нар. асвета, 2005. – 143 с.
15. Солнцева, Л.И. Развитие компенсаторных процессов у слепых детей дошкольного возраста. / Л.И. Солнцева. - М.: «Педагогика», 1980 - 192 с.

ПРИКЛАДНОЕ ЗНАЧЕНИЕ ВОДНОГО ПОЛО В ГИДРОРЕАБИЛИТАЦИИ ИНВАЛИДОВ И УЧАСТНИКОВ БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ

Звягина Е.В.
ФГБОУ ВО «УралГУФК», г. Челябинск

Аннотация: В статье рассматривается прикладное значение водного поло как средства гидрореабилитации для лиц с ограниченными возможностями здоровья и участников специальной военной операции. Анализируется методика, разработанная главным тренером паралимпийской сборной России Ю.А. Назаренко и презентованная в ходе семинара Федерации водного поло России в г. Дзержинске (2024 г.). Раскрыты механизмы физического, психологического и социально-адаптационного воздействия элементов водного поло на процесс восстановления. Определены перспективы внедрения программы гидрореабилитации в регионах Российской Федерации.

Ключевые слова: водное поло, адаптивный спорт, гидрореабилитация, участники СВО, паралимпийская сборная, прикладное значение.

Актуальность. Современная геополитическая ситуация обусловливает необходимость поиска и внедрения эффективных методов реабилитации военнослужащих, получивших ранения в ходе специальной военной операции. Одновременно сохраняется высокая потребность в совершенствовании системы восстановления лиц с ограниченными возможностями здоровья. В этих условиях гидрореабилитация признается одним из наиболее действенных методов восстановления нарушенных функций организма благодаря уникальным свойствам

водной среды [2]. В ноябре 2024 года Федерацией водного поло России совместно с центром Паралимпийской сборной России в г. Дзержинске был проведен открытый учебно-тренировочный семинар «Адаптивная физическая культура и адаптивный спорт как средство реабилитации, в том числе участников СВО. Прикладное значение водного поло» [1]. Данное событие актуализировало необходимость научно-методического осмысления потенциала водного поло в системе гидрореабилитации.

Цель: на основе анализа опыта Федерации водного поло России выявить прикладное значение элементов водного поло в гидрореабилитации инвалидов и участников боевых действий и определить перспективы внедрения данной программы в регионах РФ.

Материалы и методы исследования. Проведен анализ официальных материалов Федерации водного поло России, публикаций органов государственной власти Нижегородской области, научно-методической литературы по проблемам адаптивного спорта и гидрореабилитации. Использованы методы теоретического анализа, обобщения передового практического опыта, систематизации.

Результаты исследования и их обсуждение. Основой для развития нового направления адаптивного спорта стала программа гидрореабилитации, разработанная главным тренером паралимпийской сборной России, Заслуженным тренером России Юрием Алексеевичем Назаренко [5]. Ключевой особенностью программы является перенос акцента с традиционного обучения плаванию на прикладное использование элементов спортивной игры.

Методика включает два блока: теоретический и практический. Теоретический блок направлен на освоение знаний о безопасном поведении на воде, принципах гидрореабилитации, правилах взаимодействия в водной среде. Практический блок реализует принцип «от горизонтального положения к вертикальному» через последовательное освоение элементов водного поло: перемещения с мячом, передачи, броски, взаимодействие с партнерами [2; 3]. Важнейшим компонентом методики стало моделирование экстремальных ситуаций, включая отработку навыков выживания на глубине в специальной военной экипировке [2].

Развитие навыков плавания, активное функционирование в водной среде, социализация. Анализ семинара в Дзержинске и практики Центра реабилитации «Кристалл» (г. Анапа) позволяет выделить три взаимосвязанных аспекта прикладного значения водного поло [1; 4].

Первый аспект – физическая реабилитация. Водная среда снижает нагрузку на позвоночник и суставы, что критически важно при последствиях минно-взрывных травм, ампутациях, поражениях опорно-двигательного аппарата. Игровая деятельность в водном поло вовлекает в работу практически все мышечные группы, способствует восстановлению координации движений, тренирует сердечно-

сосудистую и дыхательную системы. Уникальность методики заключается в том, что реабилитант не просто выполняет упражнения, а решает игровые задачи, что повышает мотивацию и снижает субъективное восприятие тяжести нагрузки [4].

Второй аспект – активное функционирование в водной среде. Программа Назаренко направлена на преодоление страха воды, восстановление утраченных навыков плавания и формирование новых двигательных стереотипов, адекватных изменившимся возможностям организма. Участники СВО с ампутациями конечностей осваивают способы удержания на воде, перемещения с мячом, выполнения бросков, что качественно расширяет границы их самостоятельности [1].

Третий аспект – социализация и психологическая реабилитация. Водное поло как командный вид спорта создает условия для восстановления коммуникативных навыков, формирования чувства принадлежности к коллективу, переживания «ситуации успеха». Заместитель министра спорта Нижегородской области Е. Парилова подчеркнула, что создание Центра адаптивных видов спорта «Парус» и внедрение программы гидрореабилитации позволяет «показать ребятам, которые возвращаются из зоны военных действий, что есть все необходимое для их восстановления» [2]. Спортивные турниры по водному поло, как показывает опыт Центра «Кристалл», дарят участникам яркие эмоции, заряд бодрости и, что наиболее ценно, уверенность в собственных силах [4].

Семинар в Дзержинске имел статус открытого учебно-тренировочного мероприятия и собрал делегатов из Ярославля, Саратова, Московской области, Воронежа, Белгорода, Тюмени, Санкт-Петербурга [1]. Данный факт свидетельствует о запуске процесса масштабирования программы на региональном уровне.

Ключевым фактором успешного внедрения является наличие специализированной инфраструктуры. Нижегородская область располагает уникальным Центром адаптивных видов спорта «Парус», где функционирует отделение центра спортивной медицины, обеспечивающее медико-биологическое сопровождение реабилитационного процесса [2]. Для других регионов перспективным представляется путь создания аналогичных межведомственных кластеров, объединяющих возможности министерств спорта, здравоохранения, социальной защиты, а также филиалов фонда «Защитники Отечества».

Не менее значимым ресурсом распространения программы является подготовка тренерских кадров. Участники семинара – тренеры из регионов – прошли обучение непосредственно у автора методики Ю.А. Назаренко, что обеспечивает сохранение содержательного ядра программы при ее трансляции в субъекты РФ [3]. Целесообразно включение модуля «Гидрореабилитация средствами водного поло» в программы повышения квалификации специалистов по адаптивной физической культуре, функционирующие на базе училищ олимпийского

резерва, вузов физической культуры, в том числе Брянского государственного училища олимпийского резерва.

Выводы. Прикладное значение водного поло в гидрореабилитации инвалидов и участников боевых действий определяется уникальным сочетанием физического, психологического и социально-адаптационного потенциала данной спортивной игры. Программа, разработанная Ю.А. Назаренко и апробированная в ходе семинара Федерации водного поло России, представляет собой научно обоснованную, методически обеспеченную и практически реализуемую модель восстановления лиц с ограниченными возможностями здоровья и участников СВО.

Перспективы внедрения программы в регионах Российской Федерации связаны с развитием специализированной инфраструктуры (центры адаптивных видов спорта с бассейнами), подготовкой тренерских кадров по методике гидрореабилитации, межведомственным взаимодействием спортивных, медицинских и социальных учреждений. Брянское государственное училище олимпийского резерва, располагая необходимыми кадровыми и материально-техническими ресурсами, может выступить региональной площадкой для апробации и распространения данной программы в Центральном федеральном округе.

Список литературы

1 Ананьева, Е. Э. Адаптивный спорт как способ физической реабилитации и социальной адаптации ветеранов СВО / Е. Э. Ананьева, О. Е. Клименко // Вестник науки. – 2025. – Т. 4, № 4(85). – С. 338-348.

2 Колмаков, В. И. Международный опыт социальной реабилитации травмированных и раненых участников боевых действий на основе физической активности и адаптивного спорта / В. И. Колмаков, А. И. Картавцева, И. В. Составнев // Журнал Сибирского федерального университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2024. – Т. 17, № 2. – С. 374-389.

3 Кузнецова, Е. Ю. Основы педагогической гидрореабилитации при дорсопатии и заболеваниях суставов / Е. Ю. Кузнецова, Г. А. Григорян // Адаптивная физическая культура. – 2022. – Т. 89, № 1. – С. 8-11.

4 Лукьянова, Л. М. Плавание как средство гидрореабилитации студентов с ограниченными возможностями здоровья / Л. М. Лукьянова // Наука-2020. – 2020. – № 4(40). – С. 19-24.

5 Открытый учебно-тренировочный семинар в Дзержинске: Адаптивная физическая культура и спорт [Электронный ресурс] // Федерация водного поло России : официальный сайт. – 2024. – 11 ноября. – URL: https://www.waterpolo.ru/news.php?news_id=1265b2dc6439366c760001d3 (дата обращения: 12.02.2026).

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

Кулинченко И.В.,
Сенин В.Н.,
Борзых С.Э.
ФГКВОУ ВПО ВУНЦ ВВС «ВВА», г. Воронеж

Аннотация: В статье рассматриваются особенности методики физического воспитания школьников с отклонениями в состоянии здоровья. Проведено изучение методик физического воспитания для школьников с отклонениями в состоянии здоровья, что позволило выделить несколько основных подходов к решению этой проблемы.

Ключевые слова: здоровье, физическое воспитание, школьник, психологическое состояние

Здоровье – это самое ценное, что есть у человека. И оно особенно важно в школьном возрасте, когда формируются основы физического развития. Однако, не все школьники имеют идеальное состояние здоровья. Многие сталкиваются с различными отклонениями, которые могут затруднять их учебу и развитие [2]. В таких случаях особую роль играют методики физического воспитания, адаптированные к потребностям детей с отклонениями в состоянии здоровья. Проведенное исследование методик физического воспитания для школьников с отклонениями в состоянии здоровья позволяет выделить несколько основных подходов [1]:

1. Подход «Индивидуализация обучения»

При работе с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья, важно учитывать их индивидуальные особенности. Каждый ребенок является уникальной личностью, и его физическое развитие требует индивидуального подхода.

2. Учет медицинских рекомендаций

При разработке методики физического воспитания для школьников с отклонениями в состоянии здоровья, необходимо учитывать медицинские рекомендации и ограничения, которые накладываются на детей. Консультация врача и медицинский осмотр позволят определить, какие виды физической активности безопасны для ребенка и какие следует исключить или ограничить.

3. Вариативность программы

Для успешного физического развития школьников с отклонениями в состоянии здоровья необходимо предложить им вариативность в методике физического воспитания. Данный подход позволяет каждому ребенку выбирать такие виды физической активности, которые ему наиболее подходят и приносят удовольствие.

4. Игровой подход

Игровые элементы помогают делать занятия по физическому воспитанию более интересными и привлекательными для детей. Они стимулируют активность, развивают координацию и ловкость, а также способствуют социализации и общению между учениками. Игры также улучшают настроение и повышают самооценку ребенка.

5. Регулярность занятий

Особенно важно обеспечить регулярность занятий физическим воспитанием для школьников с отклонениями в состоянии здоровья. Регулярные упражнения помогут укрепить тело, повысить выносливость и улучшить общее состояние здоровья.

6. Поддержка со стороны педагогов и родителей

Для успешной реализации методики физического воспитания школьники с отклонениями в состоянии здоровья необходима поддержка со стороны педагогов и родителей.

7. Возможность роста и достижения

Методика физического воспитания для школьников с отклонениями в состоянии здоровья должна создавать условия для роста и достижения. Важно учить детей устанавливать реалистичные цели и постепенно их достигать. Это поможет повысить их мотивацию, уверенность в себе и развитие физических навыков.

8. Внимание к психологическому состоянию

Физическое здоровье тесно связано с психологическим состоянием ребенка. Поэтому, методика физического воспитания должна обращать внимание и на психологический аспект.

9. Комплексный подход

Методика физического воспитания должна быть частью комплексного подхода к здоровью и развитию школьника с отклонениями. Она должна сопровождаться другими мероприятиями, включающими правильное питание, медицинское наблюдение и поддержку, а также регулярные медицинские осмотры.

10. Создание благоприятной среды

Разработка методики физического воспитания для школьников с отклонениями в состоянии здоровья требует создания благоприятной среды для занятий.

11. Измерение и контроль прогресса

Для эффективной методики физического воспитания важно проводить измерение и контроль прогресса каждого ребенка. Регулярное измерение физических показателей и оценка результатов помогут определить эффективность ведения занятий и внести необходимые коррективы.

12. Поддержка со стороны сверстников

Важное место в методике физического воспитания занимает поддержка со стороны сверстников. Ребенок с отклонениями в состоянии здоровья может найти поддержку, понимание и мотивацию во время занятий физической активностью.

13. Привлечение профессионалов

В разработке и реализации методики физического воспитания для школьников с отклонениями в состоянии здоровья может принять участие команда профессионалов. Взаимодействие и сотрудничество специалистов позволит создать эффективную методическую программу и обеспечить качественное проведение занятий.

14. Внесение корректировок

Методика физического воспитания для школьников с отклонениями в состоянии здоровья не является константой. Она требует постоянного внесения корректировок и адаптаций в соответствии с потребностями и изменениями здоровья каждого ребенка. Гибкость и адаптивность методики позволяют достичь наилучших результатов.

15. Мониторинг эффективности

В заключение, методика физического воспитания для школьников с отклонениями в состоянии здоровья требует комплексного и индивидуального подхода.

Список литературы

1. Геков, А.Х. Физическое воспитание и адаптивная физическая культура: учебно-методический комплекс / А.Х. Геков, Р.В. Гехшерли. – М: Академия, 2015. – 224 с.
2. Зинченко, Н.Б. Организация физического воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья / Н.Б. Зинченко, С.Н. Смирнов // Вопросы психологии и педагогики. – 2016. – № 1(15). – С. 128-133.

ПАРАЛИМПИЙСКИЙ СПОРТ В КИТАЙСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКЕ: ЭТАПЫ СТАНОВЛЕНИЯ И РАЗВИТИЯ

Леонтьева Н.С., к.п.н., доцент
Леонтьева Л.С., ст. преподаватель
Юань И., магистрант
ФГБУ ВО «РУС «ГЦОЛИФК»», г. Москва

Аннотация: в исследовании выявлены и систематизированы основные особенности становления и развития паралимпийского спорта в Китайской Народной Республики, а также этапы, определившие хронологию формирования данного вида спортивной деятельности для людей с ограниченными возможностями здоровья в этой стране.

Ключевые слова: КНР, паралимпийский спорт, становление, развитие, этапы, особенности.

В результате сбора, анализа и систематизации доступных данных, была сформирована таблица, в которой представлены ключевые этапы, отражающие предпосылки и особенности формирования и развития паралимпийского спорта в Китайской Народной Республике [1-5].

Таблица 1

Этапы формирования и развития паралимпийского спорта в Китайской Народной Республике

Годы, этап	**Наименование**
до 1949 г.	Предпосылки формирования паралимпийского спорта
1949-1982 гг.	Первоначальный период формирования и развития паралимпийского спорта
1983-2003 гг.	Развитие паралимпийского спорта
2004-2014 гг.	Расширение и совершенствование летнего паралимпийского спорта
С 2015 г. по н.в.	Расширение и совершенствование зимнего паралимпийского спорта

Анализ, позволивший определить этапы становления и развития паралимпийского спорта в КНР, представленные в таблице 1, позволил определить следующее: к предпосылкам формирования и развития паралимпийского спорта в КНР относится период до 1949 г., т.е. до образования Китайской Народной республики, где основой для возникновения паралимпийского движения стала трудовая, военная, бытовая деятельность на территории страны; возникновение международного спортивного, олимпийского и паралимпийского движения в мире

в конце XIX - в первой половине XX вв., том числе, первые паралимпийские соревнования - Игры Стоук-Мандевилля (1948 г.), а также отдельные случаи участия китайских спортсменов в международных соревнованиях и др. [1].

Второй этап формирования и развития паралимпийского спорта в КНР приходится на период 1949-1982 гг. - первоначальный период формирования и развития паралимпийского спорта - который характеризуется следующими основными особенностями: создание Китайской Народной Республики; формирование государственных и общественных форм управления в области ФКиС, создание и деятельность Главного управления спортом КНР (1949 г.); проведение первой Национальной спартакиады для незрячей молодежи в Шанхае (1957 г.); организация и проведение первых Национальных соревнований по мужскому баскетболу для людей с нарушениями слуха (1959 г.); внедрение Закона КНР об обеспечении прав людей с ограниченными возможностями (1982 г.); первое участие спортивной делегации Китая на 3-х Дальневосточных и Южно-Тихоокеанских игр для инвалидов (1982 г.) и др. [1, 2, 3].

Третий этап - 1983-2003 гг. Развитие паралимпийского спорта - характеризуется созданием и деятельностью Китайского паралимпийского комитета (КПК) (1983 г.), в том числе вхождением КПК в состав Международного паралимпийского комитета (1984 г.); проведением Национального гостевого спортивного турнира для людей с ограниченными возможностями (1983 г.); организацией и проведением 1-й Всекитайской спартакиады для людей с ограниченными возможностями (с 1984 г.); дебютом китайской команды в 7-х Паралимпийских играх в Нью-Йорке (1984 г.), где были завоеваны первые медали; 6-ми Дальневосточными и Южно-Тихоокеанскими играми для людей с ограниченными возможностями, ставшими первыми организованными Китайским городом комплексными международными спортивными соревнованиями для людей с ограниченными возможностями (1994 г.) и др. [1].

Четвертый этап - 2004-2014 гг. - расширение и совершенствование летнего паралимпийского спорта - характеризуется завоеванием лидерства китайских паралимпийцев на международной арене по летним видам спорта, в том числе, впервые занятым первым местом китайской паралимпийской сборной по количеству завоеванных медалей на Паралимпийских играх в Афинах (2004 г.) и на всех последующих Играх; расширением спектра спортивных соревнований для людей с нарушениями в состоянии здоровья национального и международного уровня, проводящихся в китайских городах, в том числе, Всемирных летних специальных Олимпийских игр (для людей с ограниченными интеллектуальными возможностями) в Шанхае (2007 г.), летних Паралимпийских игр в Пекине (2008 г.), Азиатских Паралимпийских игр в Гуанчжоу (2010 г.); регулярным проведением Национального специального олимпийского дня (с 2007 г.), а также Недели фитнеса

для людей с ограниченными возможностями (с 2011 г.); расширением нормативной документации в сфере паралимпийского спорта: Стратегия всенародного укрепления здоровья, Стратегия здорового Китая, Стратегия сильного спортивного государства и др.; Закон КНР об обеспечении общественных услуг в сфере культуры; Положения о создании безбарьерной среды, предусматривающие приоритетное развитие безбарьерной инфраструктуры в местах оказания спортивных услуг и др. [2, 4, 5].

Пятый этап - с 2015 г. по настоящее время - расширение и совершенствование зимнего паралимпийского спорта - характеризуется получением Пекином права проведения зимних Паралимпийских игр 2022 г. (2015 г.), что стало существенным стимулом для развития зимних паралимпийских видов спорта в Китае; строительством Национального тренировочного центра по ледовым видам спорта для спортсменов-инвалидов; проведением Сезонов зимних видов спорта для людей с ограниченными возможностями (с 2016 г.); проведением национальных зимних Паралимпийских игр (с 2018 г.); расширением спектра, не только летних, но и зимних паралимпийских видов спорта в стране [2, 4, 5].

Это привело, в том числе, к росту спортивного мастерства и результативности на мировой спортивной арене, в частности, была завоевана первая золотая медаль по керлингу на инвалидных колясках на зимних Паралимпийских играх в Пхёнчхане (2018 г.), а по итогам зимних Паралимпийских игр в Пекине (2022 г.) китайская команда впервые за всю историю своего участия в данном виде соревнований стала лидером по количеству завоеванных наград, и, таким образом, китайские паралимпийцы стали лидерами и летних и зимних Паралимпийских игр; проведением крупных международных паралимпийских соревнований в городах КНР: зимних Паралимпийских игр в Пекине (2022 г.), Азиатских Паралимпийских игр в Ханчжоу (2023 г.) и др.; расширением международного сотрудничества, например, подписанием Соглашения о стратегическом сотрудничестве с Паралимпийскими комитетами России, Финляндии, Греции и других стран (2017 г.); а также развитием нормативной документации, в том числе, внедрением "Национальных стандартов базового общественного обслуживания в области здравоохранения" (выпуск 2021 г.) и др. [2, 3].

Таким образом, в результате проведенного анализа, были и выявлены и проанализированы этапы становления и развития паралимпийского спорта в КНР, который обусловил дифференциацию этапов формирования данного вида спортивной деятельности для людей с ограниченными возможностями здоровья в рассматриваемом государстве, к которым относятся: первый этап (до 1949 г.), в котором были созданы предпосылки формирования паралимпийского спорта в Китае; второй этап (1949-1982 гг.), характеризующийся первоначальным периодом формирования и развития паралимпийского спорта; третий этап (1983-2003 гг.),

выражающийся активным развитием паралимпийского спорта в стране; четвертый этап (2004-2014 гг.), в котором наблюдалось динамичное расширение и совершенствование летнего паралимпийского спорта; и пятый этап (с 2015 г. по н.в.), носящий преемственный характер и характеризующийся расширением и совершенствованием зимнего паралимпийского спорта.

Список литературы

1. Китайская федерация инвалидов. [Электронный ресурс]. - Режим доступа. - URL: https://www.cdpf.org.cn/ (дата обращения 01.02.2026)
2. Паралимпийский комитет Китая. Официальный сайт. - [Электронный ресурс]. - Режим доступа. - URL: https://www. cnp.org.cn (дата обращения 03.02.2026).
3. Развитие спорта для людей с ограниченными возможностями и защита их прав в Китае. [Электронный ресурс]. - Режим доступа. - URL: https://russian.news.cn/2022-03/31/c_1310537737.htm (дата обращения 04.02.2026).
4. Степанова Е.Г. Сравнительный анализ основных показателей зимних Олимпийских и Паралимпийских игр / Степанова Е.Г., Леонтьева Н.С. // Студенческая наука. Материалы Межрегиональной научной конференции. Москва, 2020. С. 393-397.
5. Степанова Е.Г. Сравнительный анализ основных показателей Игр Олимпиад и летних Паралимпийских игр / Степанова Е.Г., Леонтьева Н.С. // Студенческая наука. Материалы Межрегиональной научной конференции. Москва, 2019. С. 398-403.

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ СЛАБОВИДЯЩИХ УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВОМ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Ляшкова А. П.
Студентка 46 группы АФК
руководитель –Колесникова И.В.
преподаватель теории и методики адаптивного спорта
ФГБУ ПОО «Брянское государственное училище
(колледж) олимпийского резерва

Аннотация. Статья посвящена анализу литературных источников, касающихся темы работы, теоретических аспектов особенностей организации и проведения подвижных игр на дополнительных занятиях слабовидящих учащихся младшего школьного. Был проведен анализ полученных данных по подбору подвижных игр, контрольных испытаний для развития физических качеств и способностей учащихся младшего школьного возраста с ослабленным зрением и

проведения занятий. Верно подобранные методики, позволили определить ряд подвижных игр, как уникальных и доступных средств для развития показателей физических качеств и способностей учащихся в процессе занятий. Полученные результаты позволили сделать правильные выводы и дать практические рекомендации.

В настоящее время особую актуальность приобретает проблема состояния здоровья и физического развития детей младшего школьного возраста. Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения превращается сейчас в первоочередную социальную проблему. Одним из путей, ведущих к преодолению отклонений в состоянии здоровья школьников с нарушениями зрения, является целенаправленное комплексное воздействие средствами физического воспитания.

Движение – одно из важнейших условий жизни и развития ребёнка. Для детей с нарушениями зрения дефицит движения возрастает в несколько раз, так как эти дети ограничены зрительными возможностями. Движение для детей – это лекарство, которое помогает развитию и становлению жизненно важных систем организма.

По мнению многих специалистов, слабовидящие дети имеют определённую специфику развития, до 62% детей с косоглазием и амблиопией в младшем возрасте имеют отклонения в физическом развитии, к старшему возрасту до 70%. Это происходит по причине не достаточной двигательной активности, обусловленной сложностями зрительно – пространственной ориентации слабовидящих детей. Неправильно сформированные навыки в ходьбе, беге и других движениях, недостаточная двигательная активность детей также создают опасность для большего проявления различных нарушений.

В связи с особенностями зрительного восприятия у детей отмечается: замедленность, грубое искажение, снижение скорости выполняемых действий, фрагментарность, пропуск деталей техники движений, повторение движений с ошибкой, появление пауз при выполнении различных заданий, несформированность пространственных представлений, затруднено само восприятие движений, быстрая утомляемость и вследствие этого потеря интереса к выполняемым заданиям. Двигательная активность является обязательным условием для нормального развития и формирования растущего детского организма.

Цель работы – изучить динамику показателей физических способностей слабовидящих учащихся младшего школьного возраста посредством подвижных игр в процессе занятий.

Объект исследования – учебно-воспитательный процесс.

Предмет исследования – показатели физических способностей слабовидящих учащихся младшего школьного возраста.

Рабочая гипотеза – предполагается, что посредством подвижных игр показатели физических способностей слабовидящих учащихся младшего школьного возраста улучшатся.

Перед работой были поставлены следующие задачи:

1. Определить показатели физических способностей слабовидящих детей в начале и конце исследования.
2. Выявить эффективность применения подвижных игр, для развития физических способностей слабовидящих учащихся младшего школьного возраст.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

1. Анализ литературных источников.
2. Тестирование.
3. Педагогический эксперимент.
4. Методы математической обработки данных.

Практическая значимость.

Для повышения физических показателей слабовидящих учащихся младшего школьного возраста через подвижные игры необходимо комплексно адаптировать как сами игры, так и условия их проведения, уделяя первостепенное внимание безопасности и максимальному вовлечению каждого ребенка. Ключевым аспектом является модификация игровых средств с использованием звуковых сигналов (например, мячи с колокольчиками, свистки) для ориентации в пространстве и тактильных меток (шершавые ленты, рельефные элементы) для обозначения границ и направлений. Правила игр должны быть упрощены, а действия стандартизированы, с возможностью увеличения времени на выполнение заданий и предоставлением индивидуальных пауз для ориентации.

При организации занятий крайне важно обеспечить полную безопасность площадки, исключив посторонние предметы и препятствия, а также предоставить достаточное пространство для свободного передвижения. Инструкции должны быть четкими, понятными и повторяемыми, а любая активность должна сопровождаться похвалой и поддержкой для формирования позитивного настроя и уверенности в себе. Систематичность занятий является залогом достижения устойчивых результатов. Роль педагога заключается в постоянном наблюдении за детьми, своевременной коррекции хода игры и правил, а также в создании мотивирующей и доброжелательной атмосферы, способствующей активному участию всех учеников.

Выводы:

1. Установлено, что средние показатели физических способностей у слабовидящих учащихся младшего школьного возраста в КГ и ЭГ не имеют существенных различий. Это указывает на относительную однородность групп на начало педагогического эксперимента.

2. В конце исследования показатели улучшились и составили по тесту: Челночный бег 3х10м.(с.) – ЭГ-14,35с., КГ- 14,50с., по тесту Ёлочка (с.) - ЭГ-26,42с., в КГ - 27,40с., по тесту Прыжок в длину с места ЭГ – 163см., КГ- 160см. 2. Комплекс подвижных игр на занятиях физкультуры эффективен. Прирост показателей физических способностей в экспериментальной группе составил:

по тесту «Челночный бег 3х10м.» - 7,6 %

по тесту «Ёлочка» - 3,9%

по тесту «Прыжок в длину с места»- 4,1 %

Литература:

1. Абрамов, В.Г. Основные заболевания глаз в детском возрасте и их клинические особенности / В.Г. Абрамов. - М.: 2022. - 207с.

2. Аветисов, Э.С. Занятия физической культурой при близорукости / Э.С. Аветисов, Ю.П. Курпан. - М.: Физкультура и спорт, 2022. -149с.

3. Антонюк, С. Д. Особенности двигательного развития детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья / С. Д. Антонюк, М. В. Хватова, А. В. Сычев // Физическая культура: образование, воспитание, тренировка. - 2021. - с. 56–57.

4. Бегидова, Т.П. Основные аспекты адаптивной физической культуры / Т.П. Бегидова // учебное пособие 2-е изд : Физическая культура и спорт, 2023. -247 с.

5. Смирнова, Е. О. Психология и педагогика игры : учебник для среднего профессионального образования / Е. О. Смирнова, И. А. Рябкова. – М.: Юрайт, 2026. - 223 с.

6. Покровский, Е. А. Детские игры: для среднего профессионального образования / Е. А. Покровский. – М.: Юрайт, 2026. - 418 с.

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПРОИЗВОЛЬНОГО ВНИМАНИЯ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ ПОД ВЛИЯНИЕМ СЮЖЕТНО - ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ

Мамбетов Р.
учащийся 9 А класса Укромской школы
руководитель – Горских Е.А.
преподаватель физической культуры и основ ОБЗР
МБОУ "Укромновская Школа" Республика Крым,
Симферопольский район,
село Укромное, Путилинская улица, 24.

Аннотация. Статья посвящена анализу литературных источников, касающихся темы работы, теоретических аспектов особенностей организации и проведения сюжетно-физкультурных занятий на дополнительных занятиях с ослабленными

здоровьем детей младшего школьного возраста. Был проведен анализ полученных данных по подбору подвижных игр, игровых заданий для развития произвольного внимания учащихся младшего школьного возраста и проведения занятий. Верно подобранные методики, позволили определить ряд сюжетных занятий и игр, как уникальных и доступных средств для развития показателей произвольного внимания учащихся в процессе занятий. Полученные результаты позволили сделать правильные выводы и дать практические рекомендации.

Актуальность. Современные тенденции общества формируют новые требования к личности ребенка. Постоянный рост потока информации приводит к тому, что увеличивается объем знаний, нужных для адаптации и социализации в рамках современного общества. Данные изменение детерминируют необходимость развития внимания, чтобы научиться вычислят нужную и полезную информацию, при этом переключаюсь от одной информации к другой. Успешное обучение и воспитание детей, в частности, детей с ослабленным здоровьем, является предпосылкой полноценной социально-трудовой адаптации их в обществе.

В работе с младшими школьниками чрезвычайно актуально является проблема внимания. Переход к школьному обучению предполагает достаточную степень сформированности основных познавательных процессов, в структуре которых базисное положение занимает произвольное внимание, так как уровень его развития является одним из условий успешности любого вида деятельности и становления личности в целом «Невнимательность», «несобранность», «отвлекаемость» отмечаются у многих нормально развивающихся младших школьников и представляют некую проблему у младших школьников с ослабленным здоровьем, так как внимание является необходимым.

Ученики с ослабленным здоровьем на уроках крайне рассеяны, часто отвлекаются, не способны сосредоточенно слушать или активно работать более 5-10 мин. Отвлечение внимания, снижение уровня его концентрации наблюдается при утомлении детей. Они перестают воспринимать учебный материал, не уделяют должного внимания урокам, в результате чего в знаниях образуются значительные пробелы.

Возрастными особенностями внимания у младших школьников являются сравнительная слабость произвольного внимания и его небольшая устойчивость. Младшим школьникам довольно трудно сосредотачивать свое внимание на однообразной и неинтересной деятельности. Однако, младшие школьники в некоторой степени могут уже самостоятельно планировать свою деятельность

Особую значимость имеет развитие произвольного внимания. Это обусловлено тем, что именно произвольное внимание позволяет ребенку анализировать особенности объекта, сосредотачиваться на изучении нового материала, что имеет важное значение в период младшего школьного возраста.

Существует значительное количество методов развития произвольного внимания детей младшего школьного возраста, к одному из которых относятся сюжетно - физкультурные занятия. Именно игра выступает самым распространенным методом развития, что обусловлено ее специфичностью, выражающейся в том, что в процессе игровой деятельности развитие внимания происходит непринужденно, без особого целенаправленного воздействия.

Цель исследования - изучить динамику показателей произвольного внимания у детей младшего школьного возраста с ослабленным здоровьем под влиянием сюжетно- физкультурных занятий.

Объект исследования – учебно - воспитательный процесс.

Предмет исследования – показатели произвольного внимания.

Рабочая гипотеза - предполагается, что под влиянием сюжетно - физкультурных занятий, показатели произвольного внимания у учащихся младшего школьного возраста улучшатся.

Перед работой были поставлены следующие задачи:

1. Определить показатели произвольного внимания у детей младшего школьного возраста с ослабленным здоровьем в начале исследования

2. Сравнить показатели развития произвольного внимания у детей младшего школьного возраста с ослабленным здоровьем под влиянием сюжетно-физкультурных занятий за период исследования.

3.Выявить эффективность сюжетно физкультурных занятий на показатели произвольного внимания у детей младшего школьного возраста с ослабленным здоровьем за период исследования.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

1. Анализ литературных источников.

2. Тестирование.

3. Педагогический эксперимент.

4. Методы математической обработки данных.

Практическая значимость.

Периодический контроль и оценка показателей произвольного внимания учащиеся младшего школьного возраста с ослабленным здоровьем в МБОУ "Укромновская Школа" Республика Крым, позволили определить основные направления подбора средств и методов обучения и воспитания детей. Анализ проведенного исследования доказывает, что учащиеся младшего школьного возраста с ослабленным здоровьем могут выполнить игровые задания и упражнения успешно. Рекомендуется использовать индивидуальный подход к каждому ученику, с учётом особенностей развития и возможностей организма занимающихся. Рекомендуем комплекс упражнений, направленный на повышение показателей

произвольного внимания учащихся младшего школьного возраста, такие упражнения как:

1. Покажи то, что я называю;

2. Покажи и разложи в определенной последовательности предметы, которые лежали на полу в зале;

3. Хлопни в ладоши, и изобрази животное, если его называет учитель.

Выводы:

1. Установлено, что средние показатели произвольного внимания у учащихся младшего школьного возраста с ослабленным здоровьем в КГ и ЭГ не имеют существенных различий. Это указывает на относительную однородность групп на начало педагогического эксперимента.

2. В конце исследования показатели улучшились. По первому тесту «Найти лишний предмет в ряду» ЭГ группы составил 82 с, а КГ- 83,8с. По тесту два «Запомнить и расставить одноклассников в правильном порядке» ЭГ- составил 136с, КГ- 137с. По тесту 3 «Запомнить какие предметы лежали в зале и показать» ЭГ - 74с, КГ -76с.

3. Сюжетно- физкультурные занятия, комплекс игр на занятиях физкультуры эффективен. Прирост показателей произвольного внимания учащиеся составил:

по тесту 1 составило – 82 с.

по тесту 2 составило – 136 с.

по тесту 3 составило – 74 с.

Список литературы

1. Айгумова, З. И. Психология детей младшего школьного возраста /; З. И. Айгумова, под общей редакцией А. С. Обухова. - М.: Юрайт, 2022. - 424 с.

2. Калугина, И.Ю. Психология детей младшего школьного возраста: учебник и практикум для среднего профессионального образования / И.Ю. Калугина. – М.: Юрайт, 2021. – 217 с.

3. Смирнова, Е. О. Психология и педагогика игры / Е. О. Смирнова, И. А. Рябкова. - М.: Юрайт, 2022. - 223 с.

4. Тарабукина С.В. Развитие внимания младших школьников // Российская наука в современном мире / С.В. Тарабукина - М.: Юрайт,2017.– 187 с

5. Черемошкина, Л. В. Как развивать внимание и память ребенка / Л. В. Черемошкина. - М.: Юрайт, 2022. - 277 с.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ

Михалева Н.Н.
Преподаватель ФГБУ ПОО «БГУОР», г. Брянск

Аннотация: В статье рассматриваются актуальные вопросы физического воспитания детей с интеллектуальными нарушениями (умственной отсталостью, задержкой психического развития). Обосновывается необходимость коррекционной направленности занятий физической культурой.

Ключевые слова: физическое воспитание, интеллектуальные нарушения, физические упражнения

Каждый ребенок заслуживает возможности расти здоровым, активным и счастливым. И дети с интеллектуальными нарушениями – не исключение. Существует множество причин и факторов, по которым могут возникнуть интеллектуальные нарушения, и не все из них изучены до конца. Самыми распространенными являются:

Разные интоксикации, употребления беременной женщиной лекарственных препаратов, которые могут повлиять на изменение развития плода. Тяжелые инфекционные болезни, которые переносит женщина во время беременности – краснуха, скарлатина, грипп и так далее. Тяжелые формы дистрофии беременной женщины, то есть нарушенный обмен веществ в тканях и органах, которые вызывают расстройства их функции, изменения в строении. Травматическое поражение плода, возникшее в результате ушиба или удара. Травмы при родах, заражение плода разными паразитами, которые существуют в организме беременной женщины. Особое значение имеет наследственный фактор. Этот фактор проявляется часто в несовместимости крови ребенка и крови матери, в хромосомных заболеваниях. Неблагополучная экологическая обстановка, повышенная радиация, наркомания или алкоголизм одного из родителей, в особенности матери.

Дети с интеллектуальными нарушениями часто сталкиваются с рядом физических проблем:

- сниженный мышечный тонус и координация: затрудняет выполнения простых движений (ходьба, бег, прыжки)
- нарушение осанки: слабые мышцы спины и живота приводят к сутулости, сколиозу
-избыточный вес: малоподвижный образ жизни
- проблемы с равновесием: увеличивает риск падений и травм
- сниженная выносливость: дети быстро устают, трудно поддерживают активность в течении длительного времени.

К специальным задачам физического воспитания коррекции детей с интеллектуальными нарушениями относятся:

1.Коррекция основных движений в ходьбе, беге, плавании, метании, прыжках, лазании, упражнениях с предметами и т.д.;
- согласованности движений отдельных звеньев тела (рук, ног, туловища, головы);
- согласованности выполнения симметричных и ассиметричных движений;
- согласованности движений и дыхания;
- компенсация утраченных или нарушенных двигательных функций;
- формирование движений за счет сохранных функций.
2. Коррекция и развитие координационных способностей:
- ориентировки в пространстве;
- расслабления;
-быстроты реагирования на изменяющиеся условия;
- статического и динамического равновесия;
-ритмичности движений;
- точности мелких движений и пальцев.
3. Коррекция и развитие физической подготовленности:
- целенаправленное «подтягивание» отстающих в развитии физических качеств;
- развитие мышечной силы, элементарных форм скоростных способностей, ловкости, выносливости, подвижности в суставах.
4. Коррекция и профилактика соматических нарушений:
- формирование и коррекция осанки;
- профилактика и коррекция плоскостопия;
- коррекция массы тела;
- коррекция речевого дыхания;
Укрепление сердечно- сосудистой и дыхательной систем.
5. Коррекция и развитие психических и сенсорных способностей:
- развитие зрительно- предметного, зрительно- пространственного и слухового восприятия;
-дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
- развитие зрительной и слуховой памяти;
- развитие зрительного и слухового внимания;
- дифференцировка зрительных, слуховых, тактильных ощущений;
- развитие воображения;
-коррекция и развитие эмоционально- волевой сферы.
6. Развитие познавательной деятельности:
- формирование представлений об элементарных движениях, частях тела, суставах (название, понятие, роль в движении), об упражнениях, их технике и влиянии на организм, требованиях к осанке, дыханию, питанию, режиму дня, закаливанию, значению движений в жизни человека.

- расширение и закрепление знаний основанных на межпредметных связях, являющихся составной частью физических упражнений (формирование пространственных представлений, речевой и коммуникативной деятельности, знакомство с животным миром и т.п.)

7. Воспитание личности ребенка с интеллектуальными нарушениями

Основным нарушением двигательной сферы детей с интеллектуальными нарушениями является нарушение координации движений

Главным средством адаптивной физической культуры являются физические упражнения, их можно объединить в следующие группы:

1. Упражнения связанные с перемещением тела в пространстве: ходьба, прыжки, ползание, плавание, передвижение на лыжах.
2. Общеразвивающие упражнения:

– без предметов

- с предметами (флажками, лентами, гимнастическими палками, малыми и большими мячами и др.)
- на снарядах (гимнастической стенке, гимнастической скамейке)

3. Упражнения на развитие физических качеств (сила, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость)
4. Упражнение на развитие и коррекцию координационных способностей: согласованности движений рук, ног, головы, туловища; согласованности движений с дыханием, ориентировки в пространстве, равновесия, ритмичности движений, расслабления.
5. Упражнения на коррекцию осанки. Сводов стопы, телосложения, укрепления мышц спины, живота, плечевого пояса, ног.
6. Упражнения профилактического и лечебного воздействия: восстановление функций паретических мышц, опороспособности, подвижности в суставах.
7. Упражнение на развитие мелкой моторики кистей и пальцев рук.
8. Художественно- музыкальные упражнения: ритмика, танец, элементы ритмопластики и хореографии.
9. Упражнения с речитативами, стихами, загадками, счетом, активизирующие познавательную деятельность.
10. Упражнения, направленные на развитие и коррекцию восприятия, мышления, воображения, зрительной и слуховой памяти, внимания и других психических процессов.

Развитие скоростных способностей

Скоростные способности необходимы в бытовой, учебной, спортивной, трудовой деятельности.

Быстрота простой двигательной реакции развивается в упражнениях с реагированием на внезапно возникающий сигнал: во время ходьбы, бега по хлопку – остановка, поворот кругом и т.п.

Быстрота двигательной реакции развивается в подвижных и спортивных играх, эстафетах.

Основным нарушением двигательной сферы детей с интеллектуальными нарушениями является нарушение координации движений.

Развития координационных способностей

Для коррекции и развития используются следующие методические приемы:

Элементы новизны в изучаемом физическом упражнении (изменение исходного положения, направления, темпа, усилий, скорости, амплитуды);

Симметричные и ассиметричные движения;

Релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;

Упражнения на реагирующую способность (сигналы на слуховой и зрительный аппарат);

Упражнения на раздражения вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной, подвижной, наклонной опоре);

Упражнения на точность, временных отрезков и расстояния (использование предметных ориентиров, указывающих направление, амплитуду, траекторию, время движения, длину и количество шагов);

Упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;

Воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки, звуковые, световые сигналы);

Пространственная ориентация на основе тактильных, зрительных, слуховых ощущений;

Упражнения на мелкую моторику (пальчиковая гимнастика, жонглирование предметами, неспецифические упражнения: конструирование, работа с глиной, песком);

Парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

Коррекция ходьбы

У большинства детей с интеллектуальными нарушениями отклонения в физическом развитии отражаются на устойчивости вертикальной позы, сохранении равновесия, походке, способности соизмерять и регулировать свои движения во время ходьбы.

Нарушения в ходьбе индивидуальны и имеют разные формы выраженности, но типичными являются следующие: голова опущена вниз, шаркающая походка,

стопы развернуты носком внутрь (или наружу), ноги слегка согнуты в тазобедренных суставах, движения рук и ног несогласованные, не ритмичные. У некоторых детей отмечается боковое раскачивание туловища.

Ходьба служит основным способом перемещения и составной частью многих упражнений на всех занятиях.

В процессе обучения особое внимание уделяется формированию правильной осанки, постановки головы, плеч, движению рук, разгибанию ног в момент отталкивания. В младших классах выполняется ходьба по прямой с изменением направления, скорости, перешагиванием через предметы, с ускорением. Нагрузку увеличивают постепенно от класса к классу.

Коррекция бега

У детей с интеллектуалами нарушениями при выполнении бега типичными ошибками являются: излишнее напряжение, порывистость, внезапные остановки, сильный наклон туловища или отклонения назад, запрокидывание головы, раскачивание из стороны в сторону, несогласованность и малая амплитуда движений рук и ног, мелкие неритмичные шаги, передвижение на прямых или полусогнутых ногах.

Коррекция осанки

Большинство детей из-за общей функциональной слабости, гипотонического состояния мышц и связочного аппарата, низкого уровня развития физических качеств и координационных способностей имеют самые разнообразные нарушения осанки, включая все наиболее типичные ее формы.(вялая спина, сутулость, лордоз, сколиоз)

Часто нарушение осанки сочетается с плоскостопием, деформацией стопы, косолапостью, что отрицательно сказывается на положении таза и позвоночника. У многих умственно отсталых школьников мешковатая осанка, движения неловкие, походка напряженная и неустойчивая.

При коррекции осанки у детей с интеллектуальными нарушениями необходимо руководствоваться следующими положениями:

1. В основе формирования осанки лежит развитие силы мышц спины, брюшного пресса, верхних и нижних конечностей, умение дифференцировать мышечно-суставные ощущения, положения отдельных частей тела в пространстве, умение напрягать и расслаблять мышцы в покое и движении.
2. Необходимо использовать все виды адаптивной физической культуры и все возможные формы физкультурно – оздоровительных занятий: утреннюю гимнастику, физкультпаузы, подвижные игры, дополнительные внешкольные и внеклассные занятия, прогулки на свежем воздухе, плавание, закаливание и другое.
3. Со стороны родителей необходимо повседневное внимание к осанке ребенка, создание условий для ее формирования: адекватные гигиенические и

физиологические требования к одежде, мебели, освещению, позам во время сна, сидению, стоянию и т.п.

Коррекция осанки, с одной стороны, включает широкое комплексное воздействие самых разнообразных упражнений на все группы мышц, с другой – специфическое воздействие целенаправленно подобранных упражнений для компенсации нарушений определенного типа осанки.

Коррекционно – развивающие подвижные игры

Подвижные игра имеет столь широкий диапазон воздействия на организм и личность, что создает неограниченные возможности влияния на все сферы жизнедеятельности детей и подростков с умственной отсталостью. Целенаправленная эмоциональная игровая нагрузка оказывает стимулирующее воздействие на организм, и больше, чем другие средства, соответствует удовлетворению естественной потребности в движении.

В подвижных играх используются знакомые и доступные виды естественных движений: ходьба, бег, лазанье, прыжки, упражнения с мячом. В них нет сложной техники и тактики, а правила всегда можно изменить соответственно физическим и интеллектуальным возможностям ребенка.

Желание играть – главный стимул, побуждающий ребенка к игровой деятельности. Во время игры дети охотно и с интересом выполняют то, что вне игры кажется неинтересным и трудным, поэтому в игре легче преодолеваются психические и эмоциональные проблемы.

В игре дети больше узнают друг друга, взаимодействуют между собой, проявляют самостоятельность, подражают, радуются, фантазируют. В игре идет активное формирование личности, имеющее большое социальное значение. Важно учитывать эмоциональное состояние, характер, поведение детей. Эмоциональное напряжение, усталость могут вызвать внутренний дискомфорт, который чаще выражается в нарушении поведения, капризах, ссорах, драках. Иногда могут вызвать обратные реакции: пассивность, нежелание вступать в контакт.

При проведении подвижных игр нужно учитывать следующие моменты:

- содержание игр (сюжет, правила, двигательные действия, физическая нагрузка) должно быть доступным соответствовать возрасту, уровню интеллектуальных и двигательных возможностей, эмоциональному состоянию и личностным интересам детей
- подвижные игры предполагают варианты усложнения, но процесс насыщения моторными действиями должен осуществляться постепенно по мере овладения простыми формами движений;
- содержание игр должно предусматривать комплексный характер воздействия: коррекцию двигательных нарушений, физических качеств, координационных способностей, укрепление и оздоровление всего организма в целом;

- в процессе игры необходимо стимулировать познавательную деятельность, активизировать психические процессы, творчество, фантазию ребенка.

Для детей с интеллектуальными нарушениями характерно неритмичное поверхностное дыхание, неумение произвольно управлять актом дыхания и согласовывать его с движением. Вдох и выдох проводят через нос, причем выдох должен быть продолжительнее вдоха, что способствует более полноценному последующему вдоху. Чем раньше ребенок научится правильно дышать, тем выше эффект физических упражнений.

Основные правила работы с детьми с интеллектуальными нарушениями.

Индивидуализация: Каждый ребенок уникален, Программа должна быть адаптирована под его возможности, интересы и уровень развития.

Постепенность и дозировка: Нагрузка должна увеличиваться очень медленно, чтобы не перегрузить ребенка и не вызвать отторжения.

Наглядность и простота: Инструкции должны быть максимально понятными, сопровождаться показом. Использовать яркие игрушки и пособия.

Повторяемость: Многократное повторение упражнений помогает закрепить навыки.

Игровой формат: Занятия должны быть интересными и увлекательными, превращаться в игру.

Позитивное подкрепление: хвалить ребенка за каждое даже самое маленькое достижение. Это мотивирует его продолжать

Безопасность: обеспечить безопасную среду для занятий, исключить травмоопасные элементы.

Терпение и доброжелательность: Педагог должен быть терпеливым, понимающим и поддерживающим

Сотрудничество с родителями: важно, чтобы родители продолжали занятия дома, поддерживали интерес ребенка к физической активности.

Выбор видов активности широк и зависит от индивидуальных особенностей ребенка. Физическое воспитание развивает крупную и мелкую моторику: улучшается координация движений, точность, развивает физические качества. Физическое воспитание для таких детей — это ключ к улучшению качества жизни, развитию самостоятельности и интеграции в общество.

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ С РАССТРОЙСТВАМИ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА В УСЛОВИЯХ СОПРОВОЖДАЕМОГО ПРОЖИВАНИЯ СРЕДСТВАМИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Магистрант II курса: Панкратов А. И.
Научный руководитель: Курникова М. В.
д-р соц. наук., доцент, зав.кафедры АФК
ННГУ им. Н.И. Лобачевского

Аннотация

В статье рассматривается роль адаптивной физической культуры (АФК) в реабилитации молодых людей с расстройствами аутистического спектра (РАС), живущих в условиях сопровождаемого проживания (СП). Проанализированы российские нормативные документы, закрепляющие возможность включения физкультурно-оздоровительных занятий в расписание центров СП. Приведены данные зарубежных исследований, подтверждающих эффективность регулярной физической активности для улучшения физической формы, снижения стереотипного поведения и повышения самостоятельности. Сделан вывод, что системное включение АФК в расписание СП выводит реабилитацию на новый уровень.

Ключевые слова: расстройства аутистического спектра (РАС), индивидуальная программа (ИП), сопровождаемое проживание (СП), адаптивная физическая культура (АФК), физическая активность (ФА).

Переход во взрослую жизнь для человека с РАС время серьезных перемен. Со школой уходит структура дня. Нужно разбираться с бытом, планировать. Все чаще помогает СП. Люди с ментальными особенностями живут в квартирах, домах, получают помощь специалистов [1, 4, 7]. Но отдельное жилье недостаточно. Чтобы быть самостоятельным, нужны физические возможности: сила, выносливость, координация. Здесь важна АФК. Упражнения, которые помогут чувствовать тело, справиться с двигательными трудностями, стать увереннее в быту [3, 6]. Несмотря на пользу занятий, мало научных работ, посвящённых взрослым с РАС. Большинство методик для детей. Для молодых людей в СП они не подходят [2,5]. В статье собрано, что уже известно науке о двигательных трудностях при РАС у взрослых, о возможностях АФК и как устроено СП в разных странах. Событием в развитии СП в России стало принятие № 137-ФЗ, от 28.04.2023, который закрепил понятие СП. Люди старше 18 лет, которые не могут полностью вести самостоятельную жизнь, имеют право жить в домашних условиях с поддержкой. В постановлении правительства № 910, расписаны правила организации СП. А приказ

Минтруда № 606н определил, как оценивать, кому, сколько помощи нужно]. Важно, в примерном перечне услуг Министерства труда сказано, что в рамках СП нужно организовывать физкультурно-оздоровительные мероприятия, обеспечивать доступ к занятиям спортом и посещению секций. . Есть регионы, где это уже работает. Например, Ханты-Мансийский автономный округ. В центре СП проводят групповые занятия по расписанию (2–3 раза в неделю), составляют ИП для каждого, организуют соревнования между центрами. Жильцы могут ходить в бассейны и тренажерные залы [15]. Главный механизм, который делает занятия регулярными это включение их ИПСП. В ней учитывают, что нужно человеку и что ему рекомендовано по реабилитации.

Когда АФК прописана в программе, она становится частью реабилитации. При РАС двигательные трудности воспринимались как второстепенное, но исследования показывают обратное. В 2024 году вышел обзор Шаханэ и коллег. Ученые проанализировали 22 работы, участвовали 763 молодых человека с РАС в возрасте от 19 до 30 лет. Вывод: физическая активность лучше сказывается на физической форме: силе, выносливости, координации. Улучшаются двигательные навыки, психологическое состояние. Комплексные программы, где к тренировкам добавляли коррекцию питания, положительно влияли на качество жизни [1]. В 2025 году в журнале Research in Autism опубликовали обзор, как физическая нагрузка влияет на стереотипное поведение и самостоятельность. Данные 469 человек от 17 до 55 лет. Умеренная или интенсивная нагрузка по 20 минут дважды в неделю помогает снизить повторяющиеся действия и повысить независимость в быту [4]. Третий обзор — Меденицы и Иванович (2025) посвящен планированию движений. Авторы подтвердили: трудности с моторикой сохраняются во взрослом возрасте. Люди с РАС медленнее реагируют, движения менее стабильные, они зависят от обратной связи, что напрямую влияет на повседневную жизнь [6]. Португальские ученые в 2024 году опубликовали протокол исследования, в котором проверили, как 12-недельная программа упражнений скажется на молодых и взрослых людях с РАС, живущих в учреждениях. Отмечают, что во взрослом возрасте физическая активность падает. По их данным, регулярно занимаются только 10% взрослых с РАС, а среди нейротипичных сверстников 50%. Главные причины отсутствие подходящих программ [7]. В обзорной статье CPR (2025) говорится: исследований с участием взрослых с РАС мало. Большинство работ сделаны на детях. Мало данных, как упражнения влияют на людей с дополнительной интеллектуальной недостаточностью, на тревогу, депрессию во взрослом возрасте [2].

В Великобритании есть служба SAO Support Service. В еженедельное расписание жильцов включены спортивные и фитнес-активности. В программе AYS для молодых людей организуют индивидуальное сопровождение в тренажерный зал, групповые занятия. Сотрудников специально обучают по программе «Аутизм, спорт

и физическая активность», чтобы адаптировать упражнения под особенности. В службе PF House есть координатор активностей, который планирует для всех проживающих танцы, футбол, спортзал [1, 9]. В Австралии около 17 тысяч человек с инвалидностью живут в групповых домах, аналог СП. Исследования показали, что люди с интеллектуальными нарушениями проводят более 60% времени сидя или лежа. Из-за этого высок риск ожирения, диабета, сердечно-сосудистых заболеваний. Чтобы изменить ситуацию, разработали национальные рекомендации. В расписание групповых домов включают структурированные занятия под руководством аккредитованных физиологов. Провайдер услуг EI Australia публикует расписание на неделю, где есть плавание, командные игры. Жильцы сами планируют свое участие, что помогает развивать самостоятельность [15]. В России такие практики только начинают появляться.

Исследователи отмечают, что потенциал среды СП, особенно для физического развития, используется мало [3]. Когда АФК вписаны в расписание, они перестают быть случайными. Регулярность дает прогресс, создает предсказуемую структуру, она важна для людей с РАС. Включение занятий в расписание означает, что в центре есть специалист по АФК. Он грамотно выстраивает процесс, адаптирует упражнения. Среда СП позволяет закреплять навыки. Сегодня развивали координацию, завтра достали предмет с верхней полки. ИПСП позволяет делать реабилитацию точечной: учитывать потребности, трудности человека. Групповые занятия, соревнования, общие походы в спортзал создают естественные ситуации для общения, что развивает коммуникативные навыки. В итоге двигательные трудности при РАС напрямую влияют на самостоятельность. С возрастом они не проходят, просто меняются, что подтверждено исследованиями [1,4,6]. АФК помогает. Данных больше всего об улучшении физической формы, двигательных навыков, качества жизни. Регулярные занятия снижают стереотипное поведение и повышают независимость [4]. В России СП закреплено в законах. В перечне услуг Минтруда физкультурно-оздоровительные мероприятия прописаны отдельно. Это создает правовую основу, чтобы занятия АФК стали регулярными и входили в расписание. В Ханты-Мансийском округе уже есть успешный опыт. За рубежом подтверждают: людям с ментальными нарушениями, живущим с поддержкой, нужны структурированные, регулярные занятия, их должны вести подготовленные специалисты. Такой подход помогает физически и развивает навыки планирования, взаимодействия. [15] Есть методическая база, чтобы включать АФК в ИПСП. Но мало научных работ, посвященных именно взрослым с РАС. Включение занятий АФК в расписание СП как отдельной, системной активности может вывести реабилитацию на новый уровень и улучшить физические показатели, дать человеку реальный шаг к независимой жизни.

Список литературы

1. Шахане, В. Влияние ФА и программ упражнений на молодых взрослых с РАС: систематический обзор / В. Шахане, А. Килик, С.М. Шринивасан // Аутизм. – 2024. – Т. 28, № 2. – С. 276–300.

2. Рэтклифф, К. Эффективность ФА в отношении стереотипного поведения и независимости у взрослых с аутизмом: систематический обзор / К. Рэтклифф, А. Хансен [и др.] // Исследования в области аутизма. – 2025. – Т. 126. – Ст. 202641.

3. Меденица, В. Планирование и выполнение движений при РАС: систематический обзор / В. Меденица, Л. Иванович // Гуманитарные исследования в реабилитации. – 2025. – Т. 15, № 2. – С. 299–310.

4. Раймундо, А. Влияние программы физических упражнений на молодых людей и взрослых с РАС: протокол исследования / А. Раймундо [и др.] // Журнал клинической медицины. – 2024. – Т. 13, № 19. – Ст. 5740.

5. Раттер, Т. Вмешательства с использованием физических упражнений для людей с аутизмом: интегративный обзор данных клинических испытаний / Т. Раттер [и др.] // Современные обзоры психиатрии. – 2025. – Т. 27. – С. 286–306.

6. Служба сопровождаемого проживания SeeAbility Oxfordshire. Услуги СП для взрослых с нарушениями развития и аутизмом. – Оксфордшир, 2026.

7. Приорат Фолкленд-Хаус. Специализированная служба СП для людей с аутизмом и нарушениями развития. – Халл, 2025.

8. Номейз Кэр. Услуги СП для людей с аутизмом и нарушениями развития. – Великобритания, 2025.

9. АФК и спорт: проблемы, инновации, перспективы: материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Тула: ТГПУ им. Л.Н. Толстого, 2025.

10. Лейтшу, К. АФА на протяжении всей жизни / К. Лейтшу, М. Джонсон. – Шампейн, Иллинойс: Human Kinetics, 2024. – 341 с.

11. РФ. Законы. О внесении изменений в отдельные законодательные акты РФ: ФЗ № 137-ФЗ: принят Государственной Думой 28 апреля 2023 года. – Москва, 2023.

12. РФ. Правительство. Об утверждении Правил организации СП инвалидов: Постановление Правительства РФ № 910: принято 3 июля 2024 года. – Москва, 2024.

13. РФ. Министерство труда и социальной защиты. Об утверждении критериев, применяемых для установления нуждаемости инвалида в СП (с учетом

ограничений жизнедеятельности и нарушенных функций организма), определения объема, периодичности и продолжительности предоставления услуг по сопровождаемому проживанию: Приказ Минтруда России № 606н: принят 28 июля 2023 года. – Москва, 2023.

14. РФ. Министерство труда и социальной защиты. Примерный перечень услуг и мероприятий в рамках сопровождаемого проживания: методические рекомендации: утверждены 16 июля 2024 года. – Москва, 2024.

15. Данные мониторинга Федерального центра СП / Федеральный центр СП. – 2018–2024.

16. Физические упражнения для людей, проживающих в групповых домах // Exercise Right. – 2023.

ОРГАНИЗАЦИЯ СОЦИАЛИЗАЦИИ УЧАЩИХСЯ С НАРУШЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА ПОСРЕДСТВОМ МИОФАСЦИАЛЬНОГО РЕЛИЗА

Попова А.В.
Магистрант 2-го курса
Салмова А.И.
к.п.н. доцент
Поволжский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма
Казань, Россия

Аннотация. В статье рассматривается миофасциальный релиз как вспомогательный метод в социализации

Ключевые слова: миофасциальный релиз, социализация, здоровье, нарушения опорно-двигательного аппарата.

Актуальность исследования. Социализация учащихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата – это комплексная задача, требующая междисциплинарного подхода. Ограничения в передвижении и физической активности могут приводить к социальной изоляции, снижению самооценки и трудностям в коммуникации. Одним из вспомогательных методов, способствующих улучшению физического состояния и, как следствие, социализации таких учащихся, является миофасциальный релиз (МФР).

Миофасциальный релиз – техника мануальной терапии, направленная на расслабление фасций (соединительной ткани, окружающей мышцы) путём надавливания и растягивания определенных участков тела.

Цель исследования – разработка комплекса упражнений с применением техники миофасциального релиза для социализации учащихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Главной задачей в социализации учащихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата является вовлеченность учащегося в общение с другими детьми и их гармоничное отношение друг к другу. Улучшение физического состояния создает предпосылки для социальной активности, взаимосвязь которой является важным фактором:

1. Увеличение амплитуды движений позволяет учащимся свободно перемещаться по школе и участвовать в общих мероприятиях
2. Снижение болевого синдрома и мышечного напряжения уменьшает тревожность и повышает настроение
3. Групповые занятия МФР развивают навыки сотрудничества и создают атмосферу взаимопомощи

В процессе исследования применялись методы поиска и анализа научно-методической литературы, а так же выявления отношения друг к другу в процессе групповых занятий с содержанием техники миофасциального релиза.

Таблица 1

Содержание комплекса миофасциального релиза

Содержание	Дозировка	Обще методические указания
МФР грудного отдела позвоночника	6–8 раз	Ноги согнуты в коленном суставе, МФР-ролл под лопатками. Поднять таз и, слегка токая себя ногами, на выдохе медленно прокатывать грудной отдел позвоночника.
МФР задней поверхности бедра	6–8 раз	Руки за спину, МФР-ролл под бедром вытянутой ноги. Оторвите таз от пола и прокатывайте бедро вытянутой ноги.
МФР мышц голени	6–8 раз	Руки за спину, МФР-ролл под голенью вытянутой ноги. Оторвите таз от пола и прокатывайте голень вытянутой ноги.
МФР передней поверхности бедра	6–8 раз	Правую ногу согнуть чуть сильнее, поставить ближе к локтю и немного в сторону.

		Левую ногу вытянуть и положить под бедро МФР-ролл. Прокатывать вверх-вниз.
МФР грудных мышц мячом	6–8 раз	Зафиксировать мяч под ключицей, с небольшим нажатием прокатывать мяч.
МФР стоп мячом	6–8 раз	Мяч находится под стопой одной ноги, вес тела переносится на эту ногу.

Комплекс упражнений с использованием миофасциального релиза интегрируется как в структуру уроков адаптивной физической культуры, так и в формате внеурочных занятий. В качестве основных инструментов на занятиях применяются фиброллы (с мягкой либо шероховатой поверхностью) или мячи различной жесткости. Освоение работы с данными тренажерами позволяет учащимся эффективно выполнять упражнения в домашних условиях.

При этом важно подчеркнуть, что миофасциальный релиз выступает одним из компонентов комплексной программы социализации учащихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата, а не самостоятельным изолированным методом.

Миофасциальный релиз демонстрирует значительный потенциал как инструмент социализации учащихся с НОДА. Систематическое применение методики не только улучшает физические показатели, но и создает условия для развития коммуникативных навыков, повышения самооценки и интеграции в коллектив. Дальнейшие исследования должны быть направлены на изучение долгосрочных эффектов и оптимизацию программ под разные формы НОДА.

Список литературы

1. Иваничев, Г. А. Миофасциальная боль / Г.А. Иваничев — Казань. – Текст : непосредственный. – 2007. – 379 с.
2. Попова, А. В. Применение миофасциального релиза среди детей с нарушениями в опорно-двигательном аппарате на уроках физической культуры / А.В. Попова, Н.Г. Русских. – Текст : непосредственный // Инновационные процессы развития образования: опыт и перспективы: материалы IV Всерос. науч. практ. конф. – Сыктывкар: Сыктывкарский гос. ун-т им. Питирима Сорокина. – 2023 – С. 81–84.
3. Русских, Н.Г. Применение комплекса миофасциального релиза для детей младшего школьного возраста с задержкой психического развития и детским церебральным параличом / Н.Г. Русских, А.В. Попова. – Текст : непосредственный // Вестник Сыктывкарского университета Естествознание медицина. – 2025. – № 3(35). – С. 37-44.

4. Попова, А.В. Формирование знаний и умений оздоровительной физической культуры у младших школьников с нарушением опорно-двигательного аппарата / А.В. Попова, Н.Г. Русских. – Текст : непосредственный // Сборник трудов международной научно-практической конференции: Актуальные медико-биологические проблемы спорта и физической культуры. – 2026. – С. 95-100.

ИППОТЕРАПИЯ КАК МУЛЬТИДИСЦИПЛИНАРНЫЙ МЕТОД АБИЛИТАЦИИ, ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ И СОЦИАЛЬНОЙ ИНТЕГРАЦИИ: НЕЙРОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ, КЛИНИЧЕСКАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ И ИНСТИТУЦИОНАЛИЗАЦИЯ В РЕСПУБЛИКЕ КАЗАХСТАН

Соловьева Н.А.,Назаркина О.Н., Трубицкая Л.А.
«Евразийский национальный университет им. Л.Н Гумилева», г. Астана

Аннотация: В статье рассматривается иппотерапия как мультидисциплинарный метод реабилитации лиц с ОВЗ. Охарактеризованы нейрофизиологические механизмы, нозологический профиль, нормативно-правовая база и инфраструктура иппотерапевтических центров Казахстана.

Ключевые слова: иппотерапия, адаптивная физическая культура, реабилитация, абилитация, нейрофизиология, ДЦП, РАС, Республика Казахстан.

В современной клинической практике фундаментальной задачей является создание научно обоснованной системы абилитации и физической реабилитации для лиц с ограниченными возможностями здоровья. Традиционные подходы к лечебной физической культуре (ЛФК) нередко сталкиваются с проблемой низкой комплаентности пациентов: монотонность упражнений и стрессогенная больничная среда снижают результативность терапии. В данном контексте иппотерапия — специализированная форма лечебной верховой езды, базирующаяся на принципах нейрофизиологии и биомеханики, — выделяется как один из наиболее результативных методов моторной адаптации и социальной интеграции лиц с инвалидностью. По официальным данным Бюро национальной статистики, в Казахстане проживает почти 750 тысяч лиц с инвалидностью [1], что формирует устойчивый спрос на инновационные реабилитационные услуги.

Лошадь передаёт пациенту от 90 до 110 разнонаправленных импульсов в минуту, заставляя тело совершать микродвижения в трёх плоскостях. Концепция стохастического резонанса объясняет, как естественная неравномерность шага усиливает чувствительность проприоцептивных и вестибулярных рецепторов,

стимулируя нейропластичность и формирование новых синаптических связей [2]. Температура тела лошади (38,0–38,5 °C) при проведении сеансов без жёсткого седла функционирует как глубокий массаж, способствуя вазодилатации и снижению патологического тонуса мышц.

Метод воздействует через два основных фактора: биомеханический (при лечении параличей, парезов, нарушений осанки) и психогенный (при неврозах, задержках психического развития, аутизме). Основные группы нозологий представлены в таблице 1.

Таблица 1

Нозологический профиль иппотерапии

Группа нарушений	**Спектр нозологий**	**Механизмы иппотерапии**
Ортопедические	Сколиоз, нарушения осанки, остеохондроз, состояния после ампутации.	Формирование мышечного корсета, выравнивание оси позвоночника, компенсаторные двигательные стереотипы.
Неврологические	ДЦП всех форм, последствия ЧМТ, дегенеративные заболевания ЦНС.	Редукция спастичности через термическое и вибрационное воздействие, стимуляция установочных рефлексов.
Нейроразвитие и когнитивная сфера	РАС, синдром Дауна, ЗПРР, СДВГ.	Модуляция сенсорной интеграции, стимуляция речевых центров через тактильный контакт.
Психоэмоциональные	Неврозы, депрессия, ПТСР, хронический стресс.	Снижение кортизола, выработка эндорфинов, редукция базальной тревожности.

Клинические исследования (дети 9–12 лет с РАС, 9-месячная программа) подтвердили достоверное позитивное влияние иппотерапии на постуральный контроль и снижение тревожности [3]. Противопоказания: гемофилия, неконтролируемая эпилепсия, тяжёлый остеопороз, острые соматические и инфекционные заболевания, выраженная аллергия на лошадиную шерсть.

Социальный кодекс РК (Закон № 224-VII от 20.04.2023) ввёл юридическое разделение реабилитации и абилитации, закрепил Индивидуальную программу

абилитации и реабилитации (ИПАР) и запустил Цифровой портал социальных услуг (aleumet.egov.kz), позволяющий направлять средства госзаказа на оплату иппотерапии [4]. Национальный стандарт СТ РК 3391-2019 регламентирует требования к персоналу (врач-реабилитолог, инструктор, коновод), лошади и оборудованию площадки, переведя метод в контролируемую государством отрасль реабилитационных услуг [5].

Пионером в регионах стал Восточный Казахстан: с 2013 года услуги иппотерапии включены в государственный социальный заказ ВКО, число детей с ОВЗ, получающих помощь бесплатно, выросло с 80 до 144 человек. В Алматы сформировался кластер центров. Дефицит кадров преодолевается через постдипломные программы: ВКУ им. Аманжолова реализует курс «Основы реабилитации по методу иппотерапии и адаптивному конному спорту».

Итак - иппотерапия представляет собой научно детерминированную биомеханическую и психосоматическую модальность, сочетающую трёхмерную ритмическую локомоцию, стохастический резонанс и термическое воздействие. В Казахстане создана полноценная институциональная база: Социальный кодекс, Портал социальных услуг, стандарт СТ РК 3391-2019 и программы подготовки специалистов. Для расширения охвата необходимы субсидирование строительства манежей, оптимизация тарифов и развитие мультицентровых научных исследований.

Список литературы

1. В Казахстане проживает почти 750 тысяч лиц с инвалидностью // 24KZ. URL: https://24.kz/ru/news/social/735327 (дата обращения: 28.03.2026).
2. Stochastic resonance stimulation improves balance in children with cerebral palsy // PMC. URL: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6288963/ (дата обращения: 28.03.2026).
3. Effects of Horseback Riding on the Postural Control of Autistic Children // PMC. URL: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11814045/ (дата обращения: 28.03.2026).
4. Социальный кодекс Республики Казахстан от 20.04.2023 № 224-VII. URL: https://adilet.zan.kz/rus/docs/K2300000224 (дата обращения: 28.03.2026).
5. СТ РК 3391-2019. Услуги по адаптивному конному спорту и иппотерапии для людей с ОВЗ. Общие требования. Введён в действие 01.07.2020.

ПОКАЗАНИЯ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ФИЗИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ С НАРУШЕНИЯМИ ЗРИТЕЛЬНОЙ ФУНКЦИИ

Царегородцев И.И.
ГБПОУ Республики Марий Эл «УОР», г. Йошкар-Ола

Аннотация. При правильном подходе к планированию физической культуры в учебных заведениях III-IV вида, нужно знать какие упражнения можно применять, а какие нужно исключить из уроков физической культуры, чтобы сохранить или улучшить зрение.

Ключевые слова: физическая культура, эмметропия (близорукость), гиперметропия (дальнозоркость), сопутствующие заболевания, нарушение зрения, коррекция зрения.

В соответствии с рекомендациями Министерства здравоохранения и Министерства образования Российской Федерации всех учащихся по состоянию здоровья делят на три группы (цит. В П Ермакова, 1990)

1-я группа — основная,

2-я группа — подготовительная,

3-я группа — специальная.

К 1-й группе относятся дети, не имеющие отклонений в физическом развитии и состоянии здоровья.

Ко 2-й группе относятся дети с незначительными отклонениями в состоянии здоровья и в физическом развитии, без существенных функциональных изменений, с недостаточной физической подготовленностью, временно освобожденные от уроков физкультуры.

К 3-й группе относятся дети со стойкими отклонениями в со стоянии здоровья постоянного или временного характера Им противопоказаны занятия по общей программе, они не допускаются к соревнованиям.

Для детей с нарушением зрения (при некоторых заболеваниях) предусматриваются следующие ***ограничения***, резкие наклоны прыжки, упражнения с отягощением, акробатические упражнения (кувырки, стойки на голове, плечах, руках, висы вниз головой), а также соскоки со снарядов, упражнения с сотрясением тела и наклонным положением головы, резким перемещением положения тела и возможными травмами головы, упражнения высокой интенсивности, длительные мышечные напряжения и статические упражнения, нагрузки с большой

интенсивностью в беге, передвижение на коньках (Гнеушева А Н , 1990, Ермаков В П , Якунин Г А , 2000, Ростомаивили Л Н , 1999, 2001)

Ограничения имеют место при следующих заболеваниях: увеит (хориоретинит), свежая травма оболочек глазных яблок, дегенерация или отслойка сетчатки, дистрофия роговицы, опухоли мозга или глаза, глаукома, катаракта, афакия, миопия высокой степени (выше 6,0 D с осложнением на глазном дне), в раннем послеоперационном периоде после замены хрусталика (первые полгода), ПОДЕЫВИХ (смещение) хрусталика, который происходит вследствие слабости или разрыва связки, поддерживающей его в глазу При наличии этих заболеваний противопоказаны следующие виды спорта прыжки в воду, тяжелая атлетика, бокс, борьба, хоккей, футбол, баскетбол (разрешается выполнять лишь безопасные элементы футбола, баскетбола, хоккея), велоспорт, горнолыжный спорт, мотоспорт. Чрезмерная физическая нагрузка может привести к отслойке сетчатки, кровоизлияниям на глазном дне и прочим осложнениям.

Слабая степень миопии (до 3,0 D) не является препятствием для занятий спортом Плавание (не всем можно нырять и прыгать с вышки, с тумбочки), лыжный спорт (лыжные гонки), легкая атлетика (отдельные ее виды), настольный теннис, художественная гимнастика, туризм, шашки, шахматы, голбол, торбол, бадминтон и др. не только показаны без ограничений, но и оказывают положительное влияние Ливадо (1974), И.В. Сухиненко (1980),

Р.Н. Азарян (1989) установили, что циклические упражнения (бег, плавание, ходьба на лыжах, упражнения умеренной интенсивности, физические упражнения в сочетании со специальными упражнениями для цилиарной мышцы) оказывают благоприятное воздействие на функции миопического глаза, на гемодинамику и аккомодационную способность глаза. Выбор любого вида спорта для занятий согласовывается с врачом-окулистом.

В старших классах в связи с увеличением объема школьной программы, дефицита свободного времени, снижением двигательной активности значение физической культуры возрастает Тем не менее Э.С. Аветисов (1980) рекомендует некоторые ограничения для юношей с миопией от 3 до 6 D исключить преодоление полосы препятствий, классическую борьбу, силовые упражнения на перекладине, подтягивание и подъем из виса в упор, заменив их подъемом по канату с помощью ног. Школьники старших классов с миопией более 6 D занимаются в специальных группах. Для школьников с осложненной миопией рекомендуются ограничения физической нагрузки, согласованные с врачом-офтальмологом.

Сопутствующие заболевания детей с нарушенным зрением так же диктуют некоторые ограничения. Например, при сколиозах противопоказаны прыжки, кувырки, продолжительные висы, поднятие тяжестей. При наличии гидроцефалии чрезмерная физическая нагрузка может вызвать повышение внутриглазного

давления. При эпилепсии избыточное увлечение физическими упражнениями на дыхание, на повышенной опоре (бревно, брусья и т. д.), спортивные и подвижные игры высокой интенсивности могут спровоцировать судорожный синдром, а при нарушениях эмоционально-волевой сферы детей вызвать их гиперактивность. При пиелонефрите противопоказано переохлаждение (занятия на улице в осенне-зимний период, плавание в бассейне).

Несмотря на некоторые ограничения следует отметить, что опасен для здоровья не вид движений, а методика их проведения. Дети с депривацией зрения могут заниматься следующими видами спорта: плавание, лыжные гонки, легкая атлетика, гимнастика, отдельные виды борьбы, шашки, шахматы, армрестлинг; спортивные игры для незрячих детей старшего школьного возраста (13—18 лет) — голбол, роллингбол, торбол (Маллаев Д.М., 1992, 2002). Участие в соревнованиях детей школьного возраста предусматривает обязательный допуск и контроль врачей: офтальмолога и педиатра.

Таким образом, квалифицированная и своевременная помощь ребенку с депривацией зрения позволит избежать дальнейших нарушений в физическом развитии и откроет больше возможностей для их полноценного роста и развития.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ.

Вышеизложенный материал поможет тренеру или учителю физической культуры, в учебных заведениях III-IV вида, найти правильный подход при планировании тренировочного процесс или урока физической культуры. В результате чего может улучшиться или по крайней мере сохраниться зрение у близоруких или дальнозорких детей.

Список литературы

1. Организация занятий по адаптивной физической культуре в условиях общеобразовательной организации: Учеб.-метод. пос. / Автсост.: Кихтенко Л.Ф. (введение; раздел 1.2); Небытова Л.А. (глава 2), Скорик Е.А. (раздел 1.1). – Ставрополь: СКИРО ПК и ПРО. –2020. – С.76.
2. Частные методики адаптивной физической культуры: Учеб ное пособие /Под ред. Л. В. Шапковой. — М.: Советский спорт, 2007. — 464 с, ил.

Медико-биологические аспекты спортивной подготовки

СПОРТ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ: НАУЧНЫЙ ВЗГЛЯД НА ПРИВЫЧНЫЕ ТРЕНИРОВКИ

Берсенева О.А.
ФГБУ ПОО «ГУОР г. Иркутска», г. Иркутск

Аннотация: В статье рассматривается проблема сохранения и укрепления здоровья человека в современных условиях. Особое внимание уделяется роли физкультурно-спортивной активности как ключевого фактора формирования, поддержания и улучшения здоровья. На основе анализа литературных источников раскрывается понятие «здоровье» согласно определению Всемирной организации здравоохранения, а также исследуется его взаимосвязь с физической активностью и спортом. Делается вывод о том, что систематические занятия физической культурой и спортом являются эффективным средством профилактики заболеваний и укрепления здоровья, способствуя формированию физически сильного и выносливого организма.

Ключевые слова: здоровье, физическая активность, физкультурно-спортивная деятельность, малоподвижный образ жизни, виды физической активности, иммунитет, профилактика заболеваний.

В современном мире сохранение и укрепление здоровья человека выступает ключевой проблемой. Среди факторов, способствующих укреплению здоровья, можно выделить рациональное питание, соблюдение правильного режима дня, полноценный (здоровый) сон, оптимальная двигательная активность и отказ от вредных привычек [4].

Основополагающее значение в процессах формирования, сохранения и укрепления здоровья имеет регулярная физкультурно-спортивная деятельность.

В этой связи, целью настоящего исследования являлось: на основании анализа литературных источников определить взаимосвязь здоровья с физической активностью и спортивной деятельностью.

Для достижения данной цели были поставлены следующие задачи:

1. дать определение понятию «здоровье» и раскрыть его связь с физической активностью и спортом.
2. рассмотреть влияние различных видов физкультурно-спортивной активности на здоровье человека.

Что же понимается под термином «здоровье»? Термин «здоровье» имеет множество трактовок, однако наиболее признанным считается определение Всемирной организации здравоохранения. Согласно ему, здоровье – это отсутствие болезней и физических дефектов, а также состояние полного физического, душевного и социального благополучия [1].

Укрепить здоровье возможно с помощью регулярной физической деятельности, физических упражнений. Известно, что малоподвижный образ жизни приводит к различным неблагоприятным последствиям: ожирению, сахарному диабету, ослаблению размеров и функций органов и тканей, в том числе патологии костной ткани, болезням сердца и сосудов, болезням мочеполовой системы, психическим расстройствам, депрессиям из-за снижения самооценки. Чтобы свести к минимуму вредные последствия малоподвижного образа жизни, необходимо регулярно заниматься физическими упражнениями [2].

Физкультурно-спортивная активность улучшает физические показатели здоровья, укрепляет иммунитет, повышает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям, позволяет бороться с заболеваниями, вызванными низкой двигательной активностью. Регулярные физические нагрузки снимают стресс, улучшают настроение и повышают работоспособность человека [3].

Для укрепления здоровья, существует множество видов физкультурно-спортивной деятельности: обычная ходьба пешком, бег, езда на велосипеде, лыжи, футбол, плавание и др. [1,2].

Рассмотрим их влияние на здоровье человека.

Универсальным средством физической нагрузи на организм для людей любого возраста, состояния здоровья и уровня физической подготовленности является обычная ходьба пешком. Движения, совершаемые человеком при ходьбе, являются циклическими, то есть, различные мышцы тела попеременно расслабляются и напрягаются, что позволяет достигать отличного тренировочного эффекта. По своему физиологическому воздействию на организм ходьба относится к числу эффективных упражнений аэробной направленности и может использоваться как для увеличения объема двигательной активности, так и для коррекции факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, улучшения функции дыхания и кровообращения, опорно-двигательного аппарата [5].

Существуют индивидуальные рекомендации ходьбы в зависимости от ее скорости, учитывающие возраст, состояние здоровья, уровень тренировки и физической подготовки.

Скорость ходьбы бывает:

- Медленная (2,5-3 км/ч, что составляет примерно 60-70 шагов в минуту).
- Средняя (3-4 км/ч, что составляет примерно 70-90 шагов в минуту).
- Быстрая (4-5 км/ч, что равно примерно 90-110 шагам в минуту).

Ходьба в среднем и быстром темпе подходит для людей с хорошей подготовкой, медленный темп ходьбы рекомендуется людям с заболеваниями дыхательной и сердечно-сосудистой системы [2].

Одним из наиболее простых и доступных видов физических упражнений является бег. Занятия бегом укрепляют сердечно-сосудистую систему, нормализуют кровообращение, улучшают функцию дыхания [5].

Езда на велосипеде, как и беговые прогулки, укрепляет организм человека. Во время велосипедных прогулок человеческий организм получает воздействие: на мышцы и суставы – напрягаясь и расслабляясь, они получают физическую нагрузку; на сердечно-сосудистую систему – перекачивание крови при движении способствует оздоровлению сосудов и улучшению состояния сердца; на легкие – усиленная аэрация легочной ткани способствует снабжению кислородом мозга, мышц и других органов; на глаза – постоянная нагрузка и фокусировка взгляда усиливают глазную мышцу, тренируют зрение и помогают сохранить здоровье глаз; на нервную систему – поездки на свежем воздухе влияют на общий эмоциональный настрой человека, успокаивают и отвлекают от повседневности [5].

Лыжные прогулки также оказывают оздоровительное воздействие на организм, они улучшают вентиляцию легких, работу сердечно-сосудистой и дыхательных систем, благотворно влияют на опорно-двигательный аппарат, способствуя укреплению мышечного корсета, и могут позволить человеку заметно сбросить лишний вес. Во время лыжной прогулки активизируются обменные процессы, увеличивается количество кислорода, которое поглощает организм. Лыжный спорт принадлежит к числу физических упражнений, способствующих общему физическому развитию и физической выносливости. При ходьбе на лыжах в работу вовлекается большое число мышечных групп всего тела. Прогулки на лыжах на чистом морозном воздухе заметно повышают сопротивляемость организма к различным заболеваниям, положительно сказываются на умственной и физической работоспособности, оказывают положительное влияние на нервную систему [3].

Занятия футболом увеличивают общую выносливость, повышают тонус мышц и помогают снизить количество жировой ткани. В результате занятий футболом у человека повышается сила костной и мышечной тканей [4].

Плавание помогает укреплять мышечную ткань, суставы, избавляет от проблем с позвоночником, поддерживает работу сердца и легких. Положительное и благоприятное влияние плавание оказывает и на респираторную систему человека. Для того, чтобы вдохнуть воздух, человек преодолевает сильное противодействие воды, давящее на грудную клетку. И напротив, напор воды способствует выдоху. Такая особенная респираторная зарядка тренирует дыхательные мышцы, привлекает в работу все ткани легких и, безусловно, закаливает их и весь организм в целом. В конечном счете, усиливается устойчивость человека против действия микроорганизмов, попадающих при дыхании в легкие, и как следствие снижается развитие респираторных заболеваний [5].

Таким образом, анализ литературных данных показал, что физическая активность и спорт являются, важным и действенным инструментом в деле сохранения и улучшения здоровья. Чтобы быть здоровым необходимо регулярно выполнять физические нагрузки в виде быстрой ходьбы, бега, езды на велосипеде или других видов спортивной активности который исходя, из условий жизни и возможностей человек сам, если захочет, может выбрать, а значит укрепить свое здоровье, стать физически сильным и выносливым.

Список литературы

1. Аболонкова, Ю.Н. Здоровый образ жизни: его тесная связь с физической культурой / Ю.Н. Абологкова, А.Ю. Ревина // Спорт, здоровье и физическая культура, в современном обществе: перспективы развития: сборник научных статей 2-й Всероссийской научно практической конференции (17 апреля 2024 года), Курский государственный аграрный университет имени И.И. Иванова. – Курск: Изд-во ЗАО Университетская книга, 2024. – С. 10-12.
2. Дмитриева, А.С. Влияние спорта на жизнь и здоровье человека / А.С. Дмитриева, В.И. Пахомов // Наука-2020.–2021. – № 7 (52). – С. 45-50.
3. Кичигин, А.С. Влияние физической культуры и спорта на жизнь человека / А. С. Кичигин, Ю. Ю. Гилленберг // Молодой ученый. – 2017. – № 50 (184). – С. 356-357.
4. Царёв, Е. А. Путь к здоровью. Теоретико-методологические основы физического воспитания / Е.А. Царёв, И.Б. Крылова // Аспекты и тенденции педагогической науки: материалы III Междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, декабрь 2017 г.). – Санкт-Петербург: Свое издательство, 2017. – С. 7-11.
5. Шамхалова, З.А. Физическая активность как одна из важнейших составляющих здорового образа жизни / З.А. Шамхалова, И.Ю. Головинова // Наука-2020.–2022. – № 5 (59). – С. 145-14

ЭНЕРГИЯ ДЛЯ СПОРТА: АНАЛИЗ СОСТАВА И ДЕЙСТВИЯ, ПОПУЛЯРНЫХ ПРЕДТРЕНИРОВОЧНЫХ СПОРТИВНЫХ ДОБАВОК

Берсенева О.А., Кизименко А.М.
ФГБУ ПОО «ГУОР г. Иркутска», г. Иркутск

Аннотация: В статье рассматривается актуальность использования предтренировочных добавок в современном спорте, обусловленная ростом популярности спортивного образа жизни и стремлением к повышению эффективности тренировок. Проведён анализ химического состава одного из наиболее востребованных мультикомпонентных предтренировочных комплексов – N.O.-Xplode New Formula. Описаны основные действующие вещества, их роль в регуляции физиологических процессов, влияющих на работоспособность,

выносливость и восстановление спортсменов. Сделан вывод о комплексном воздействии предтренировочных добавок на организм и необходимости дальнейшего изучения их эффектов для безопасного и эффективного применения в спортивной практике.

Ключевые слова: спортивное питание, предтренировочные комплексы, химический состав, физическая работоспособность, эффективность тренировок.

Актуальность исследования обусловлена быстрым ростом популярности спорта и повышенным интересом к средствам, способным повысить эффективность тренировок. Предтренировочные комплексы уже стали важной частью спортивного режима, как у профессиональных атлетов, так и у людей, ведущих активный образ жизни. Вместе с тем рынок спортивного питания перенасыщен разнообразными предтренировочными добавками, состав которых существенно различается, а их влияние на организм остаётся недостаточно изученным.

Предтренировочные комплексы (бустеры, на спортивном сленге – предтреник или предтрен) – это класс спортивных добавок, предназначенных для улучшения эффективности тренировок, повышения мобилизации энергетических ресурсов организма, работоспособности и силы во время физической тренировки за счет стимуляции нервной и мышечной систем [2].

В сравнении с обычными энергетическими напитками, предтренировочные комплексы поставляются в виде порошков с высокой концентрацией активных веществ сложного состава, что обеспечивает их более выраженный эффект. Однако при их употреблении следует соблюдать осторожность, так как среди спортивных добавок немного тех, что официально разрешены и действительно способны стимулировать работоспособность и обмен веществ.

Целью исследования являлось: изучение химического состава предтренировочных комплексов и особенностей их влияния на физическую работоспособность.

Для реализации данной цели были поставлены следующие задачи:

1. Собрать и проанализировать данные о химическом составе исследуемой предтренировочной добавки.
2. Соотнести полученные данные о химическом составе добавки с её влиянием на физическую работоспособность.

В качестве объекта исследования нами был выбран один из наиболее популярных среди спортсменов предтренировочный мультикомпонентный комплекс N.O.- Xplode New Formula.

В чем же заключается биологический эффект воздействия предтренировочных добавок на спортивную работоспособность?

Ответим на этот вопрос сопоставить результаты полученных данных по исследованию химического состава предтренировочного комплекса (табл.1).

Исследуемый спортивный предтренировочный комплекс содержит в своем составе витамин D, участвующий в обеспечении оптимального усвоения кальция и фосфора, необходимых макроэлементов для укрепления костей и предотвращения травм опорно-двигательного аппарата.

Кроме того, в состав предтренировочного комплекса входят витамины группы В совместное сочетание, которых повышает стойкость к перетренированности [1, 2].

Таблица 1

Химический состав предтренировочного комплекса N.O.- Xplode New Formula

Состав	Количество в 1 порции	Норма физиологической суточной потребности в витаминах и минералах для мужчин
Углеводы	7 г	550г
Витамин D	500 МЕ	100МЕ
Витамин В1	2 мг	1,2-2,4 мг
Витамин В3	50 мг	16-28 мг
Витамин В5	25 мг	5 мг
Витамин В6	2 мг	2 мг
Витамин В9	200 мкг	200 мкг
Витамин В12	6 мкг	3 мкг
Кальций	100 мг	800 мг
Магний	125 мг	400 мг
Натрий	140 мг	1500 мг
Калий	220 мг	2000 мг
Myogenic Matrix (запатентованная смесь): Креатиновая смесь (креатин безводный, креатиновые пептиды) Таурин Фосфат ди-кальция Фосфат ди-натрия экстракт астрагала, экстракт корня женьшеня	5,50г	-

Endura Shot (запатентованная смесь): Бета-аланин Бетаин Бикарбонат натрия Оксид магния Холекальциферол	2,70 г	-
N.O Alpha Fusion (запатентованная смесь): L-цитруллин малат, экстракт шалфея, экстракт кожицы винограда, экстракт плодов эмблика, экстракт боярышника, фолиевая кислота	850 мг	-
Thermic Energy (запатентованная смесь): N-ацетил-тирозин, безводный кофеин, биофлавоноиды грейпфрута	745 мг	-
Shock Composite (запатентованная смесь): DMAE -диметиламиноэтанол L-лизин, DL-фенилаланин, ниацин, кальций D-пантотенат, экстракт зубчатого плауна, пиридоксин HCl, тиамин HCl, цианокобаламин	680 мг	-
Натуральные и искусственные ароматизаторы: лимонная кислота, яблочная кислота, силикат кальция, диоксид кремния, сукралоза, ацесульфам калия, FD&C синий	-	-

Комплекс макроэлементов (Ca, Mg, Na, K) необходим для сокращения скелетных мышц, стимуляции образования синовиальной жидкости [2].

Креатин способствует повышению уровня энергии перед интенсивными физическими нагрузками благодаря увеличению выработки молекул АТФ.

Бета-аланин совместно с бетаином увеличивают синтез креатина и количество оксида азота, повышают уровень карнозина, который препятствует закислению

мышц, что улучшает восстановление и позволяет повысить интенсивность тренировки.

Повышению выносливости при аэробных нагрузках способствует включение в состав комплекса оксида магния [1].

Таурин – нормализует работу ЦНС, ускоряет синтез белка и восстановление мышц, играет значительную роль в поддержании нормальной работы сердечной мышцы в условиях длительной аэробной физической активности [2].

Бикарбонат натрия, фосфат ди-кальция и ди-натрия – электролиты участвуют в поддержании водно-солевого баланса, который нарушается во время тренировки [1].

L-цитруллин малат представляет собой комплекс аминокислоты цитруллина и яблочной кислоты, способствующий повышению уровня гормона роста, ускоренному выведению молочной кислоты, что способствует ускорению процесса восстановления организма после физических нагрузок [1].

N-ацетил-тирозин – увеличивает уровень адреналина, помогает преодолевать последствия таких явлений, как сонливость, психологическая усталость и монотонность тренировки [2].

DMAE (2-диметиламиноэтанол) представляет собой биологически активное соединение, выступающее естественным предшественником важнейшего нейромедиатора – ацетилхолина. Благодаря этому веществу улучшается передача нервных сигналов и активизируется взаимодействие между нервной системой и мышцами организма, способствуя восстановлению мышечной активности [2].

L-лизин представляет собой аминокислоту ускоряющую процесс роста мышц после физических нагрузок [1].

DL-фенилаланин представляет собой аминокислоту, которая играет ключевую роль в функционировании нервной системы организма. Из нее образуется ряд значимых веществ, включая тирозин, адреналин и норадреналин. Совместно с дофамином эти соединения способствуют передаче нервных сигналов, способствуя повышению концентрации внимания, улучшению когнитивных функций и поддержанию хорошего настроения, что положительно сказывается на эффективности тренировок [1].

Кофеин воздействуют на центральную нервную систему, повышая концентрацию внимания и выносливость, стимулируют выброс адреналина, позволяет лучше настроиться на активную тренировку [2].

Также в состав препарата входит запатентованная формула, представляющая собой смесь сложного состава биофлавоноидов, обладающая выраженными антиоксидантными, адаптогенными и биосинтетическими свойствами. В составе препарата присутствуют искусственные ароматизаторы, красители и подсластители, поэтому возможно появление аллергических реакций на данные компоненты.

Выводы

Анализ данных химического состава препарата на основе его маркировки позволяет сделать вывод о том, что многокомпонентная пищевая предтренировочная добавка содержит соединения, которые регулируют ключевые физиологические процессы организма, влияют на метаболизм мышечной ткани и улучшают физические показатели. Химическая формула добавки представляет собой комплекс различных компонентов, действующих совместно и взаимодополняюще.

Список литературы

1. Красина, И.Б. Современные исследования спортивного питания / И.Б. Красина, Е.В. Бродовая // Современные проблемы науки и образования. 2017. № 5. URL: https://science-education.ru/ru/article/view?id=26809 (дата обращения: 26.03.2026).
2. Штерман, С.В. Предтренировочные комплексы в спортивном питании / С.В. Штерман., Ю.И. Сидоренко // Пищевая промышленность. – 2017. – №10. – С. 54-57.

АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНЫХ СПЕЦИАЛИЗАЦИЙ (НА ПРИМЕРЕ СТУДЕНТОВ УСУТ)

Жуков М.В. Сычёва К.С.
ОГБПОУ УСУТ, г. Ульяновск

Аннотация: Анализ и углубление знаний о функции внешнего дыхания спортсменов совместно с кардиораспираторной системой позволяют дать оценку функциональному состоянию и резервным возможностям, повысить результативность и, самое главное – обнаружить отклонения в работе изучаемых систем, тем самым сохранить здоровье занимающихся спортом. В связи с этим, для современного научного и спортивного общества особый интерес представляет изучение функционального состояния дыхательной системы спортсменов.

Ключевые слова: дыхательная система, резервные возможности, спирометрия, спортсмены.

Исследование функционального состояния организма спортсменов - одна из важнейших задач оценки состояния здоровья и выявления особенностей деятельности систем организма, связанных с физической нагрузкой и уровнем тренированности. К показателям внешнего дыхания предъявляются высокие требования, т.к. они свидетельствуют об эффективном функционировании всей кардио-респираторной системы. Несмотря на то, что внешнее дыхание не является главным ограничивающим звеном в системах, транспортирующих кислород, оно является ведущим в формировании необходимого кислородного режима организма [1].

В специальной педагогической литературе хорошо отражена система планирования спортивной подготовки в многолетнем тренировочном процессе, однако между её этапами нет строго очерченных границ. Их продолжительность и интенсивность может варьировать в широких пределах, которые зависят не только от индивидуальных возможностей спортсмена, но и от содержания и структуры построения тренировочного процесса [3].

Увеличение работоспособности сердечно-сосудистой и дыхательной системы являются важнейшими критерием тренированности организма спортсмена, при этом самым уязвимым звеном в тренирующемся организме является сердце. Именно поэтому при планировании спортивной подготовки так важно обращать внимание на функциональное состояние спортсмена, его дыхательную и сердечно-сосудистую системы.

В клинической практике и в спортивной физиологии широко изучаются функция внешнего дыхания и устойчивость организма спортсмена к гипоксии.

Правильное дыхание имеет большое значение для достижения высоких спортивных результатов. Во время тренировок важна техника дыхания: глубина вдоха и выдоха, частота, правильность чередования фаз. Если на эти правила не обращать внимания, то могут наступить негативные последствия и для здоровья, и для работоспособности спортсменов.

Вопросы, свидетельствующие о тренированности того или иного спортсмена включают в себя оценку состояния здоровья, физического развития и функционального состояния систем организма. Уровень функциональной готовности организма спортсмена, и в первую очередь кардио-респираторной системы, может быть реально использован тренером для определения тренированности. Оценка знаний по контролю за состоянием организма спортсмена в тренировочном процессе необходима для изучения процесса его адаптации и динамике [2].

Наше исследование было организовано на базе Лаборатории физической и функциональной диагностики Ульяновского училища (техникума) олимпийского резерва и проводилось в несколько этапов. Исследование проходило с сентября 2024 года по май 2025 года. В нашем исследовании приняло участие 254 спортсмена Ульяновского спортивного училища (техникума) (87 девушек и 167 юношей), в возрасте от 15 до 21 лет. Все тестирования проходили во второй половине дня.

В качестве основного диагностического метода использовалась спирометрия. Спирометрия наиболее важный способ оценки функции внешнего дыхания. При проведении спирометрии пациент вдыхает и выдыхает с максимальной силой. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) включает в себя дыхательный объем и резервные объемы вдоха и выдоха. Вместе с остаточным объемом, т.е. объемом воздуха, остающегося в легких после самого глубокого выдоха, ЖЕЛ образует общую

емкость легких (ОЕЛ). Для оценки индивидуальной величины ЖЕЛ на практике принято сравнивать ее с так называемой должной ЖЕЛ (ДЖЕЛ). Определение ДЖЕЛ у мужчин ДЖЕЛ=0,052хРост(см)-0,029хВозраст в годах)-3,20. Определение ЖДЕЛ у женщин ДЖЕЛ=0,049хРост (см)-0,019 х Возраст (в годах)-3,76. Превышение должных значений ЖЕЛ не является отклонением степени от нормы, у физически развитых лиц, занимающихся физкультурой и спортом (особенно плаванием, боксом, легкой атлетикой), индивидуальные значения ЖЕЛ иногда превышают ДЖЕЛ на 30% и более. ЖЕЛ считается сниженной, если ее фактическая величина составляет менее 80% ДЖЕЛ.

При изучении показателей спирометрии были выявлены следующие результаты. Высокие значения ЖЕЛ обнаружены в группах занимающихся скоростно-силовыми видами спорта (4,22±0,32л) и единоборствами (4,19±0,12л). Также у единоборцев отмечается самый высокий показатель ДО, который составил 800мл. при норме 500мл. и резервный объём выдоха 1500мл (Таблица 1).

Таблица 1

Показатели спирометрии у спортсменов (студентов) УСУТ различных специализаций

	ЖЕЛ	ДО	РОвд	РОвыд
Циклические	3,9±0,15	0,7±0,04	2,0±0,10	1,4±0,07
Игровые	4,1±0,13	0,7±0,04	2,3±0,36	1,5±0,08
Единоборства	4,1±0,12	0,8±0,05	2,2±0,10	1,5±0,08
Сложн-коорд.	3,1±0,14	0,7±0,10	1,3±0,20	1,1±0,12
Скорост-сил.	4,2±0,32	0,6±0,06	2,3±0,28	1,3±0,16

При этом самый высокий процент спортсменов с высоким значением ЖЕЛ (55,5%) обнаружен в скоростно-силовых видах спорта, а самый низкий процент спортсменов со сниженным значением ЖЕЛ (6%) обнаружен у единоборцев (Таблица 2).

Таблица 2

Процентное соотношение спортсменов различных специализация с повышенными и пониженными значениями ЖЕЛ (%)

Вид спорта	Повышенное значение	Пониженное значение
Циклические	47%	11,7%
Единоборства	51,8%	6%

Игровые виды спорта	26,5%	20,4%
Сложн-коорд	50%	10%
Скоростно-силовые	55,5%	11,1%

Высокие значения РОвд (IRV) отмечаются у спортсменов игровых видов спорта (2,3±0,36л) и спортсменов скоростно-силовых видов спорта (2,3±0,28л).

Показатель РОвыд (ERV) больше всего выражен в группах игровых видов спорта и единоборцев (1,5±0,08л).

Изучение особенностей функции внешнего дыхания спортсменов совместно с кардиореспираторной системой позволяют дать оценку функциональному состоянию и резервным возможностям, повысить результативность и, самое главное – обнаружить отклонения в работе изучаемых систем, тем самым сохранить здоровье занимающихся спортом. При изучении показателей внешнего дыхания у спортсменов различных специализаций были выявлены следующие результаты. Высокие значения ЖЕЛ обнаружены в группах занимающихся скоростно-силовых видах спорта (4,22±0,32л.) и единоборства (4,19±0,12л.). Также у единоборцев отмечается самый высокий показатель дыхательного объёма (0,8±0,05л).

Список литературы

1. Ланда, Б.Х. Диагностика физического состояния: обучающие методика и технология: учеб. пособие / Б.Х. Ланда. – Москва: Спорт, 2017. – 129 с.
2. Маметова О.Б. Особенности функционального состояния дыхательной системы у иностранных студентов первого года обучения / О.Б. Маметова, // Крымский журнал экспериментальной и клинической медицины. – 2018. - No 1. - С. 43-48.
3. Набоков М.Р. Дыхание в физической культуре / М.Р. Набоков, Р.Т. Хадиева // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2018. – №1. – С. 114-116.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Ивченко Е.Е.,
Хавлина В.Д.,
Ершов Е.Н.
ФГБОУ ВО «ВГМУ им. Н.Н. Бурденко», г. Воронеж

Аннотация: в статье затрагивается одна из важнейших проблем современного образования – формирование здорового образа жизни у детей, подростков и молодежи, рассмотрено влияние ФК на системы организма подростков (сердечно-сосудистая система).

Ключевые слова: физическая культура, дети, подростки, молодежь, здоровье, здоровый образ жизни.

В настоящее время актуальность приобретает формирование здорового образа жизни у детей, подростков и молодежи. Поэтому в жизнь внедряются эффективные социальные технологии. Становление здорового образа жизни является относительно новой отраслью социальной работы, следовательно, она требует детального изучения как теоретической, так и практической составляющих. Тема здорового образа жизни определяет не только состояние и проблемы со здоровьем современных детей, но и определяет благополучие и здоровье будущих поколений.

В своих работах основоположник системы физического образования в России П.Ф. Лесгафт, разработал систему, которая не потеряла своей эффективности в наши дни. Как считал П.Ф. Лесгафт: «Процесс физического воспитания должен начинаться в семье, продолжаться в школе и далее на протяжении всей жизни» [3].

Физическая активность и культура в целом являются органической составляющей общечеловеческой культуры и способом физического самосовершенствования человека. Благодаря занятиям физической культуры у детей, подростков и молодежи формируется здоровый образ жизни, т.е. укрепляется общее здоровье, повышается способность организма защищаться от негативных факторов окружающей среды и т.д.

Физическая культуру сопровождает человека на протяжении всего онтогенеза и реализуется в различных видах: спорт, физическое воспитание, физическая рекреация и т.д., которые обеспечивают качество психофизического и профессионального совершенствования личности. Например, советский и российский ученый Л.П. Матвеев подразделяет физическую культуру на следующие виды [4]:

- базовая физическая культура;
- спорт;
- профессионально-прикладная культура – подразумевает под собой вид физической культуры, направленный на развитие физических качеств, двигательных умений и т.д.;
- оздоровительно-реабилитационная культура – включает специальное использование средств физической культуры для лечения различного рода заболеваний;
- фоновая физическая культура – представляет собой средства физической культуры, включенные в рамки повседневного быта.

Идеи П.Ф. Лесгафта были продолжены его учеником В.В. Гориневским, который уделял свое особое внимание физической культуре. Он считал, что

физическое воспитание воздействует на все органы тела человека, в особенности на центральную нервную систем [2].

Было выявлено, что физическая культура оказывает большое влияние на сердечно-сосудистую систему. Во-первых, заметно улучшается кровообращение, благодаря чему работа сердца будет эффективнее; улучшается поток крови и кислорода к сердцу и другим органам. Во-вторых, повышается содержание белка и гликогена, которые так необходимы для продолжительной работы сердца. В-третьи, расширяются кровеносные сосуды, нормализируется тонус их мышечных стенок [5].

Влияние физических нагрузок на сердечно-сосудистую систему имеет ряд определенных особенностей: сердце тренирующегося человека более чем вполовину больше обычного; артериальное давление становится ниже; значительно уменьшается риск возникновения инфаркта; повышается эластичность сосудов.

Под влияние физической культуры также попадает дыхательная система. При физической активности в организме человека увеличивается количество воздуха, вентилируемого легкими. Следовательно, дыхательные мышцы становятся более развитыми, реберные хрящи эластичнее и в значительной мере обуславливают качество воздуха.

Хорошо развитая дыхательная система является надежной гарантией полноценной жизнедеятельности клеток. Так как гибель соматических клеток связана с недостатком в них кислорода. Не мало примеров того, что чем больше у организма способность поглощать кислород, тем физические способности человека будут выше. Получается, если регулярно и хорошо тренировать дыхательный аппарат (легкие, бронхи, дыхательные мышцы), то это в большей степени улучшит здоровье.

Роль опорно-двигательного аппарата играет не мало важную функцию в физической культуре. Так как занятия активными упражнениями способствуют становлению костей более крепкими и устойчивыми к нагрузке. Мышцы снабжаются кислородом, предотвращается появление различных заболеваний органов опорно-двигательного аппарата. Скелетная мускулатура считается главным аппаратом, при помощи которого совершаются физические упражнения.

Если регулярно на протяжении определенного периода человек будет заниматься физической культурой, то можно будет заметить, что произойдут очевидные морфологические изменения в костях. Такие изменения касаются химического состава костей и их внутренней структуры и процесса роста, окостенения. Если сократить физическую активность, то адаптивные изменения в костях сохранятся в течение значительного периода времени.

Регулярная физическая активность помогает улучшить пищеварительные процессы человека и вызвать большую потребность организма в питательных веществах. В пище должны присутствовать быстро усваивающиеся углеводы и

отстранить прием таблеток. Но следует учитывать, что употребление пищи перед физической нагрузкой будет тормозить пищеварительную систему организма. Если же приступать к упражнениям сразу после еды, то мышечная работа затормозит пищеварительную систему, и уже усвоенная пища плохо повлияет на результат физических нагрузок.

Поэтому, после приема пищи, физическая нагрузка должна начинаться через два часа после приема пищи.

В настоящее время среди детей, подростков и молодежи возрастает потребность в организации здорового образа жизни. Обращаясь к Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), термин «Здоровье» определяется не только, как состояние полного физического, душевного и социального благополучия, но и как отсутствие болезней/физических дефектов.

Одним из важнейших показателей здорового образа жизни детей, подростков и молодежи является их физическое развитие. Оно понимается как объединение морфологических и функциональных свойств организма, которые в частности характеризуют процессы его роста и развития.

Ученый В.П. Казначеев считал: «Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия» [3].

Здоровье напрямую связано с человеком. Принято выделять несколько видов здоровья, а именно:

- соматическое здоровье – считается гармония физиологических процессов и максимальная адаптация к различного рода внешним факторам;

- психическое здоровье – состояние общего душевного комфорта;

- физическое здоровье – уровень роста и развития органов и систем организма, составляющими которого являются морфологические и функциональные резервы;

- нравственное здоровье – система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе.

Основными компонентами здорового образа жизни считаются следующие [1]: здоровое и рациональное питание – исключение ароматизаторов, усилителей вкуса, жирных продуктов и т.д.; оптимальный уровень двигательной активности; соблюдение режима труда и отдыха – сон должен быть не менее 7-8 часов в сутки; отказ от вредных привычек; соблюдение личной гигиены.

Здоровый образ жизни способствует сохранению и улучшению как здоровья, так и самочувствия в целом. В наше время характерны большие возможности для повышения уровня физического развития человека. Сюда входят оздоровительные программы, различные занятия физической культурой, а также самостоятельные занятия спортом и под руководством инструктора, тренера или учителя.

Таким образом, проблемы физического воспитания разнообразны и значительны. Они охватывают вопросы психофизического развития детей, формирование у них осознанности при выполнении физических упражнений.

Список литературы

1. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура (для бакалавров) / Э.Н. Вайнер. – М.: КноРус, 2018. – С. 480.
2. Гориневский, В.В. Физические упражнения, соответствующие данному возрасту / В.В. Гориневский. – М.: Книга по Требованию, 2020. – С. 267.
3. Казначеев, В.П. Теоретические основы валеологии. Фундаментальные основы / В.П. Казначеев. – Новосибирск, 2018. – С. 234.
4. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2019. – С. 544.
5. Мирошникова, Д.А. Влияние физических упражнений на состояние сердечно-сосудистой системы организма человека / Д.А. Мирошникова // Обрзование. Наука. Производство. – 2021. – С. 2941-2948.

ВЛИЯНИЕ ПЛАВАНИЯ НА РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА В РАМКАХ ДЕТСКОГО САДА

Малышева С.Н.
МБДОУ г. Иркутска
Детский сад № 28
Инструктор бассейна

Аннотация. Данная статья посвящена изучению влияния занятий плаванием на развитие детей дошкольного возраста в условиях детского сада. Я рассматриваю физиологические, психологические и социальные аспекты воздействия плавания на ребенка, подчеркивая его значимость для гармоничного развития организма дошкольника. В статье представлены научные обоснования положительного влияния регулярных занятий плаванием на укрепление иммунной системы, улучшение координации движений, повышение выносливости и снижение риска заболеваний дыхательных путей. Особое внимание уделено формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия и укреплению мышечного корсета.

Ключевые слова: плавание, дошкольники, здоровье.

Насколько важны медико-биологические аспекты в работе, и как они влияют на здоровье и развитие наших воспитанников. Физическая культура в детском саду – это не просто веселые игры и зарядка! Это целенаправленный процесс, основанный на глубоком понимании особенностей детского организма, его потребностей и возможностей на каждом возрастном этапе. Это целая система, охватывающая различные формы физической активности, которая способствует укреплению здоровья, гармоничному развитию, социальной интеграции и эстетическому воспитанию детей. Особенно важен этот аспект в раннем детском возрасте, когда формируются базовые навыки и привычки. Я постоянно учитываю медико-биологические принципы, чтобы каждое занятие было не только увлекательным, но и максимально полезным и безопасным для здоровья наших деток.

Что же это за медико-биологические аспекты и почему они так важны?

Представьте себе, что детский организм – это молодой побег. Ему нужен бережный уход, правильное питание, достаточно света и тепла, чтобы расти сильным и здоровым. То же самое и с физической культурой.

Мы должны учитывать:

- **Возрастные особенности:** Дети в 3 года совсем не то же самое, что дети в 6 лет. У них разные уровни развития опорно-двигательного аппарата, нервной системы, сердечно - сосудистой системы. Поэтому программа занятий тщательно разрабатывается для каждой возрастной группы с учетом этих особенностей. Например, у младших групп акцент делается на развитии крупной моторики, координации движений, а у старших – на развитии гибкости, силы и выносливости.
- **Индивидуальные особенности:** Каждый ребенок уникален! Кто-то более подвижный, кто-то более спокойный. У кого-то отлично развита координация, а кому-то нужно больше времени, чтобы освоить новое упражнение. Мы, инструкторы, стараемся найти индивидуальный подход к каждому ребенку, чтобы каждый мог заниматься в комфортном для себя темпе и получать удовольствие от процесса.
- главная цель – не навредить!
- **Гигиенические требования:** Чистота и порядок в чаше бассейна, правильная температура воздуха и освещение – это тоже важные медико-биологические аспекты. Мы следим за тем, чтобы дети занимались в комфортных и безопасных условиях. После каждого занятия проводим проветривание и влажную уборку.

Медико-биологические аспекты физической культуры на занятиях в бассейне для дошкольников включают положительное воздействие плавания на различные системы организма. Некоторые из них:

- **Закаливание и терморегуляция**. Плавание способствует закаливанию организма, повышает устойчивость к неблагоприятным факторам внешней среды, снижает риск простудных заболеваний.
- **Развитие дыхательной системы**. При движении в воде улучшается вентиляция лёгких, укрепляются мышцы грудной клетки, увеличивается жизненная ёмкость лёгких.
- **Укрепление опорно-двигательного аппарата**. Подъёмная сила воды облегчает тело, поэтому снижается давление на опорный аппарат скелета, особенно на позвоночник.
- **Влияние на центральную нервную систему**. Плавание устраняет излишнюю возбудимость и раздражительность, появляется уверенность в своих силах.
- **Профилактика плоскостопия**. Плавание является эффективным средством профилактики плоскостопия у дошкольников благодаря следующим причинам:

1. Укрепление мышц стопы и голени

Во время плавания активно задействуются мышцы стоп и голеней, что помогает укрепить своды стопы и предотвратить развитие плоскостопия. Особенно полезны стили плавания, такие как брасс и кроль, которые требуют активного движения ногами и интенсивной работы икроножных мышц.

2. Улучшение кровообращения

Регулярное плавание улучшает кровообращение в нижних конечностях, обеспечивая достаточное питание тканей и стимулируя рост костной ткани. Это особенно важно для растущего организма дошкольника, поскольку правильное формирование костей и суставов закладывается именно в этот период.

3. Отсутствие ударной нагрузки

В отличие от многих наземных видов физической активности, плавание практически не оказывает ударной нагрузки на суставы и кости. Это позволяет детям заниматься спортом без риска травмирования стоп и возникновения патологий опорно-двигательного аппарата.

Реабилитация и восстановление: Физическая культура играет важную роль в процессе реабилитации после травм и заболеваний. Программы восстановительной физической культуры помогают восстановить функции травмированных или ослабленных органов и систем.

- **Развитие основных физических качеств.** Физическая культура способствует развитию основных физических качеств: силы, скорости, гибкости, координации и выносливости. В плавании дети учатся контролировать свое тело, улучшая координацию движений и укрепляя мышцы всего тела. Разнообразные игровые элементы в обучении плаванию делают занятия увлекательными и мотивируют детей к активной деятельности.

Также занятия в бассейне влияют на умственное формирование ребёнка, стимулируют его нервно-психическое развитие. Плавание положительно влияет на развитие речи у детей по следующим причинам:

- **Стимуляция аудиальных и вокальных навыков**. Звуки воды и активное общение с педагогом во время занятий способствуют развитию слухового восприятия и голосовых связок.
- **Повышение концентрации внимания и улучшение памяти**. Синхронизация движений во время плавания требует определённой концентрации, что способствует развитию внимания и памяти, необходимых для речевого развития.
- **Социализация и коммуникативные навыки**. В бассейне дети, как правило, обучаются в группе, что способствует их социальной адаптации. Общение со сверстниками и учителями в игровой форме улучшает коммуникативные навыки.
- **Расслабление мышц речевого аппарата**. Во время занятий плаванием ребёнок дышит влажным воздухом, который облегчает дыхание и увлажняет гортань, что благотворно влияет на формирование речи.
- **Тренировка дыхательного аппарата**. Во время плавания и ныряния ребёнок получает активную дыхательную гимнастику. Обязательным элементом занятий является выдох воздуха в воду, что эффективно тренирует дыхательный аппарат и мышцы рта, непосредственно участвующие в производстве звуков.
- **Улучшение моторики**. Во время занятий плаванием дети активно перебирают игрушки и достают их со дна. А массажное действие воды оказывает влияние и на ладошки малышей, и на всё тело в целом.
- **Творческое самовыражение**. Дети могут находить различные способы выражения, создавая свои игры и истории во время занятия в бассейне. Этот процесс позволяет развивать воображение и сюжетное мышление, что напрямую влияет на формирование речевых навыков.
- **Ощущение комфорта**. Водные процедуры способствуют снижению стресса и тревожности у детей. Когда малыш чувствует себя комфортно, он легче открывается для общения и самовыражения.

Роль инструктора и родителей

Инструкторы по физической культуре и родители играют важную роль в формировании у детей привычки к здоровому образу жизни. Важно не только активно заниматься физическими упражнениями, но и обсуждать с детьми их значение, рассказывать о том, как занятия спортом влияют на здоровье и общее самочувствие.

Создание позитивной атмосферы во время занятий, использование игр и конкурсов позволяют делать физкультуру увлекательной и доступной для каждого ребенка. Мы должны помочь детям понять, что физическая активность — это не

только необходимость, но и возможность весело проводить время и общаться с друзьями.

Рекомендации родителям:

-Следите за здоровьем ребенка: регулярно посещайте врачей, чтобы вовремя выявлять и лечить возможные заболевания.

-Обеспечьте ребенку правильное питание: Здоровое питание – это основа здоровья и физического развития.

-Поощряйте ребенка к физической активности: Гуляйте с ребенком на свежем воздухе, играйте в подвижные игры, запишите его в спортивную секцию.

-Обсуждайте с нами вопросы, касающиеся физического развития вашего ребенка.

Заключение

Медико-биологические аспекты физической культуры и спорта подтверждают, что физическая активность имеет глубокое влияние на здоровье и развитие детей. Занятия физической культурой в детском саду не только закладывают основы здорового образа жизни, но и формируют личность малыша. Важно, чтобы как педагоги, так и родители работали вместе, создавая поддержку активной жизни детей, что в конечном итоге приведет к воспитанию здорового и гармоничного поколения.

Список литературы

1.Здоровый образ жизни студенческой молодежи в контексте физкультурно-оздоровительной деятельности: сайт Научной электронной библиотеки. [Электронный ресурс].

2.Медико-биологические науки, их методы, место и роль в физической культуре и спорт: Файловый архив студентов. [Электронный ресурс].

3.Осик В. И. Пути повышения эффективности оздоровительной физической тренировки / Осик В. И., Лызарь О. Г. Текст: непосредственный // Физическая культура, спорт - наука и практика, 2001 № 1-4. С. 14-17.

4.Пушкарева И.Н. Инновационные методы в процессе обучения плаванию детей дошкольного возраста / И. Н. Пушкарева, К. А. Смецкая, В. Ф. Коротких // Педагогическое образование в России. 2015 № 9 Екатеринбург: Уральский государственный педагогический университет.

5.Волосовец, Т. В. Сборник Федеральных нормативных документов для руководителей дошкольной организации / авт.-сост. Т. В. Волосовец. – М.: ООО «Русское слово – учебник», 2014 – 456 с.

ОСНОВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ БИОИМПЕДАНСНОГО АНАЛИЗА СОСТАВА ТЕЛА ЧЕЛОВЕКА, ИХ РОЛЬ И ПОЛЬЗА ДЛЯ ТРЕНЕРА.

Михеева М. Д.

1 курс, группа 25 110

ПГУФКСиТ, г. Казань

Аннотация: анализ на группе легкоатлетов пользы использования биоимпедансного анализатора для корректировки и применения в тренировочном процессе, обратная связь по результатам анализа для тренера.

Ключевые слова: Total Body Water, BFM (Body Fat Mass), ИМТ, SMM (Skeletal Muscle Mass), 50kHz-Whole Body Phase Angle, BMR (Basal Metabolic Rate).

Total Body Water

Показатель общей воды организма в биоимпедансном анализе (БИА) — это один из маркеров, благодаря которому тренер может понять уровень гидратации воды в организме человека, состояние здоровья и качество тренировочного процесса. Исследование на группе легкоатлетов. У всех показатели находятся в норме. У некоторых количество превышает 35 литров, у остальных находятся в диапазоне 30-35 л, кроме «11.09.2006», показатель ниже 30 л.

Это совершенно нормально, так как соразмерно соответствует росту и весу.

Исходные данные спортсменов

Таблица 1

Дата рождения	Рост	Возраст	Вес
<11.09.2006>	161.0	19.0	47.4
<05.09.2005>	169.0	20.0	56.6

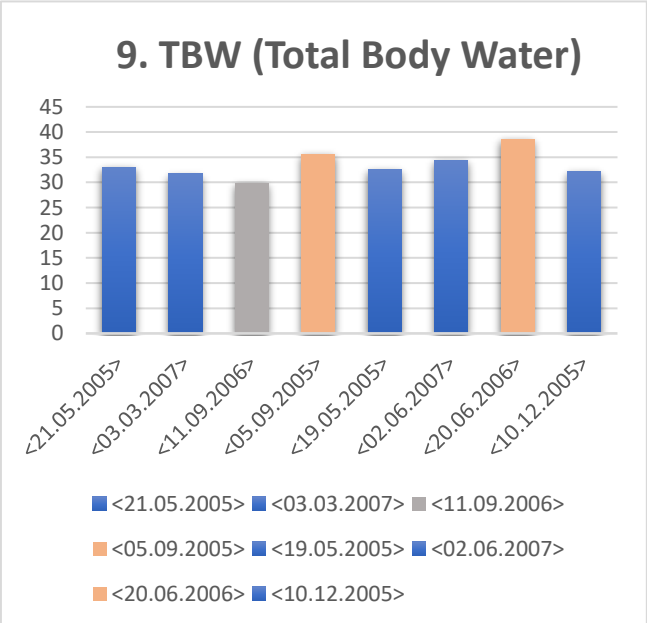


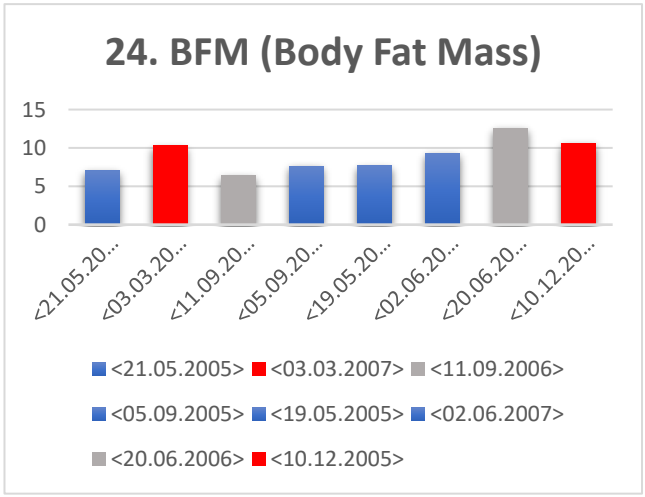
Рис. 1

Разница в весе – 9.2 кг, дает соответственно большой размах в показателях количества воды. Для <11.09.2006> показатель воды ~ 35 л превышал бы норму: Lower (нижняя) и Upper (верхняя) граница нормы для <11.09.2006>. Также существует тенденция, что

показатели TBW, выше у спортсменов высших достижений, чем у менее квалифицированных атлетов. Это связано с развитой мышечной массой, а она содержит больше воды, чем жировая ткань. Интенсивность нагрузки также влияет на количество воды в организме и приводит к ее потере, биоимпедансный анализ состава тела будет характеризовать степень восстановления спортсмена. Благодаря показателю воды, тренер может определить точное изменение веса, которое идет или за счет жиросжигания, или за счет временных колебаний жидкости, объективно оценивать качество и рост мышечной ткани по уровню внутриклеточной воды (ICW) и своевременно выявлять признаки перетренированности, воспалений или погрешностей в диете через мониторинг внеклеточной воды (ECW) и индекса отечности. Некоторые указания: прием воды в небольших количествах во время тренировки для восполнения баланса жидкости при ее потере, а для восполнения электролитов рекомендуется употреблять спортивные напитки, либо подсоленную воду. Показатель общей воды организма тесно связан с уровнем гидратации, о котором будет упомянуто под термином – Фазовый угол.

BFM (Body Fat Mass)

Body Fat Mass – жировая масса в организме человека.



По этой диаграмме можно сказать, что у «20.06.2006» самое большое количество содержания жира. Среднее количество жира по группе = 8,9375. Тренер может принять меры по улучшению формы спортсмена, при этом важно опираться на границы нормы,

Рис. 2

Специально подобранные под рост, чтобы все жизненно важные функции выполнялись успешно, и не было вреда здоровью.

Таблица 3

Данные спортсменов: дата рожд., рост, возраст, вес

<03.03.2007>	158.0	18.0	53.7
<10.12.2005>	164.0	19.0	54.9

(Для сравнения у спортсменов разница в росте составляет 6 см, а разница в жировой массе почти одинаковая (выделено красным на диаграмме). Таблица с ростом, возрастом и весом справа соответственно). Важно учесть, что у профессиональных спортсменов, как правило, количество жировой ткани менее 18%, для создания хорошей формы можно смело ориентироваться на эту цифру.

SMM (Skeletal Muscle Mass)

Skeletal Muscle Mass – скелетная мышечная масса, это масса мышц, которые прикреплены к скелету человека, управлять которыми можно сознательно. Это более точный показатель спортивной формы, так как эти мышцы тренируются непосредственно в спортзале. Из группы исследуемых спортсменов видно, что самое большое количество скелетной мышечной массы у «20.06.2006». При этом важно понимать, что спортсмен имеет самый высокий рост. Для тренера необходимо знать количество скелетной мышечной массы для: 1) Мониторинга прогресса — рост SMM указывает на гипертрофию мышц; 2) Персонализации программ — для атлетов с низкой SMM акцент на набор массы; 3) Корректировки питания — расчёт белка (1.6–2.2 г/кг SMM); В видах спорта, где нужно перемещать свое тело (гимнастика, прыжки, бег), тренеру нужно добиться максимального SMM при минимальном общем весе. Это идеальный коэффициент полезного действия атлета, чтобы определить соотношение мощности к весу. Важно не просто быть сильным, а использовать силу при максимально возможном весе. Чем выше SMM (при адекватном проценте жира), тем больше потенциальной силы и скорости может развить атлет. Лишняя мышечная масса, не участвующая в целевом

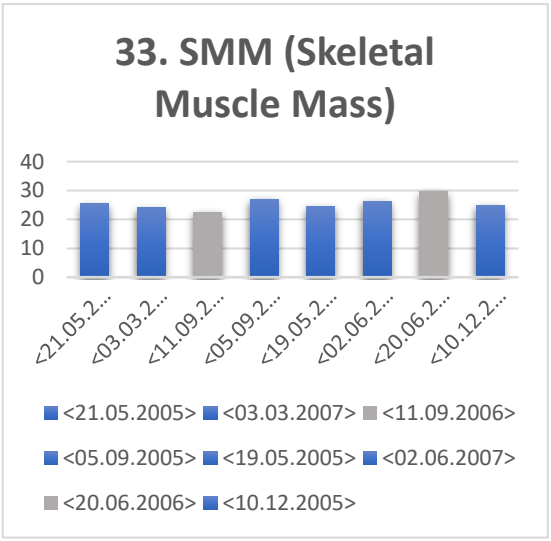


Рис. 3

движении, может стать «мертвым грузом», из-за нее наступает раннее утомление и замедление.

Тренер использует показатель SMM как объективный критерий: «Можно ли выпускать атлета на поле, дорожку, ковер?». Во время травм SMM падает. Пока SMM поврежденной ноги не вернется к норме, выпускать игрока в общую группу опасно — риск повторной травмы слишком велик

50kHz-Whole Body Phase Angle

50kHz-Whole Body Phase Angle – фазовый угол, показатель, который отражает целостность клеточных мембран и распределение воды в тканях организма на частоте 50кГц. Это параметр, отражающий разницу в фазах между напряжением и током, проходящим через ткани тела. Он измеряется в градусах и рассчитывается на основе сопротивления и реактивного сопротивления тканей. Фазовый угол служит индикатором состояния клеточных мембран и общего здоровья организма, служит фактором для оценки клеточной гидратации: чем выше фазовый угол, тем лучше целостность клеток и их функциональное состояние. Низкие значения могут указывать на заболевания, недоедание или снижение физической активности. Показатели фазового угла: 6,8 – max; 6; 5,8; 5,6; 5,5 – min; 5,7; 5,6; 6,6. Фазовый угол — один из ключевых биомаркеров, который важен для тренера при оценке состояния спортсмена и эффективности тренировочного процесса. При помощи фазового угла можно оценить тренированность и выносливость. У профессиональных спортсменов фазовый угол часто превышает 7,8°. Также можно оценить изменения в организме. Он увеличивается после тренировочного процесса, это будет свидетельством роста мышечной массы и улучшения состояния клеток. Снижение фазового угла может указывать на переутомление, недостаток физической активности, воспалительные процессы или даже начальные стадии заболеваний. Это сигнал о необходимости

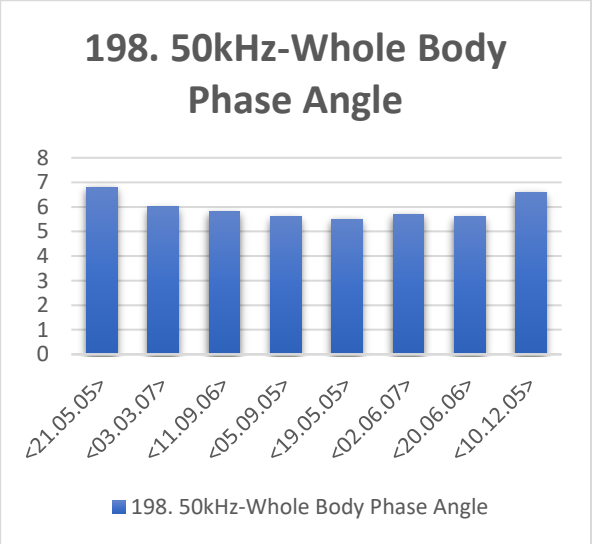


Рис. 4

коррекции нагрузок. В спорте высших достижений фазовый угол можно использовать для прогнозирования готовности к соревнованиям. Фазовый угол отражает не только количество, но и качество мышечной ткани. BMR (Basal Metabolic Rate)

Basal Metabolic Rate (BMR), или базальный метаболизм, — это количество энергии (калорий), которое организм тратит в состоянии полного покоя для поддержания жизненно важных функций: дыхания, кровообращения, поддержания температуры тела, работы органов и систем. BMR отражает минимальные энергетические потребности организма без учёта физической активности. Серым цветом отмечены спортсмены с минимальным и максимальным значениями базального метаболизма. Зная BMR клиента, тренер может рассчитать каллораж необходимый для похудения, набора массы и поддержания физ. формы. Можно отслеживать прогресс и мотивировать клиента.

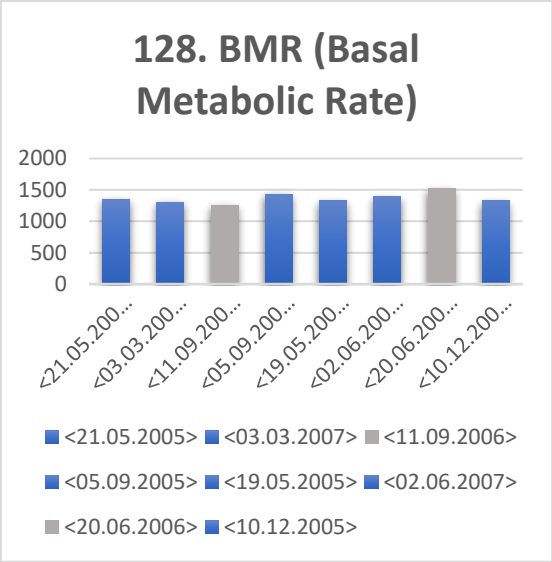


Рис. 5

BMR позволяет определить метаболический возраст. Сравнивая BMR клиента со средними значениями, тренер может определить, насколько «молод» или «стар» его метаболизм. Если метаболический возраст выше реального, это сигнал к необходимости увеличения мышечной массы и коррекции образа жизни. Низкий BMR может объяснять трудности с похудением, а высокий — сложность в наборе массы. Отклонения относительно среднего 1364,25 ккал.

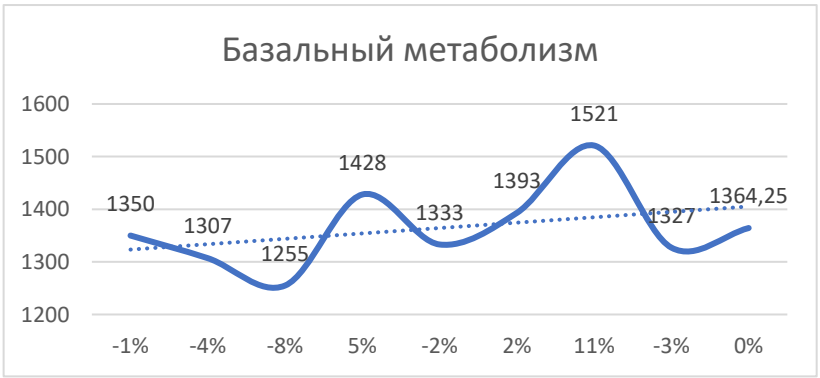


Рис. 6

Список литературы
1. Д. В. Николаев, С. П. Щелыкалина / Лекции о биоимпедансному анализу состава тела человека / Москва: 2016. / https://medass.su/wp-content/uploads/2017/03/Lektsii_-1.pdf
2. Технология биоимпедансного анализа состава тела «Медасс»/ видео – интервью / Д. В. Николаев / 2018 – https://youtu.be/tere6XamP_U?si=qCZHEsDyxzzJOEPQ

ПРОБЛЕМЫ ДОПИНГА В ЗИМНИХ ВИДАХ СПОРТА

Пчелинцев С.Ю.,
Могир А.М.,
Зимин М.А.
ФГКВОУ ВПО ВУНЦ ВВС «ВВА», г. Воронеж

Аннотация: Допинг наносит сильный вред спортсмену и всему спорту в целом, разрушает принципы справедливого и честного соперничества. Таким образом, Эффективное взаимодействие международных антидопинговых организаций и международных спортивных федераций в сфере противодействия распространению и употреблению допинга является важнейшим элементом развития так называемого чистого спорта, без использования допинга.

Ключевые слова: ВАДА, допинг, зимние виды спорта, допинг пробы.

В биатлоне за последнее десятилетие произошло сразу несколько допинг-скандалов с участием преимущественно российских спортсменов. На Олимпийских Играх 2006 г. в Турине Российская биатлонистка Ольга Пылёва выиграла серебряную медаль в индивидуальной гонке на 15 км, однако у неё был сдан положительный тест на карфедон, была лишена медали и дисквалифицирована на два года. Сразу после объявления решения суда, Ольга Пылёва объявила о завершении спортивной карьеры, однако в 2007 г. приняла решение вернуться в большой спорт, подала прошение о сокращении срока дисквалификации в Международный союз биатлонистов (IBU), но получила отказ. Отбыв двухгодовую дисквалификацию, она успешно вернулась в биатлон. Данный допинг-случай связан с употреблением карфедона в форме фонтурацетама. Это ноотропный препарат,

стимулирующий двигательную реакцию и повышающий физическую работоспособность. Препарат был назначен спортсменке личным врачом, не работающим со сборной России по биатлону. Таким образом, можно сделать вывод, что данный случай применения допинга не имеет отношения к работе Союза биатлонистов России, а является оплошностью самого спортсмена [2].

Следующий допинг-скандал в биатлоне произошел спустя два года в декабре 2008 г. В центре внимания оказались вновь российские биатлонисты. Сразу три топ-биатлониста сборной России сдали положительный тест на допинг на первом этапе Кубка мира по биатлону 2008/2009 в шведском Эстерсунде. В допинг-пробах Альбины Ахатовой, Екатерины Юрьевой и Дмитрия Ярошенко был обнаружен рекомбинантный эритропоэтин. Эритропоэтин – это гормон почек, регулирующий выработку эритроцитов. Он используется в циклических видах спорта для улучшения подачи кислорода к мышцам, что повышает способность мышц выдерживать серьезную нагрузку. Ахатова, Юрьева и Ярошенко 11 августа 2009 г. решением суда были отстранены от участия в соревнованиях на срок два года без права участия на Олимпиаде в Ванкувере и Сочи. Однако позднее из-за отмены 45-ой поправки им было разрешено принять участие в Олимпийских Играх 2014 г. в Сочи. Несмотря на подобное решение, Альбина Ахатова и Екатерина Юрьева подали апелляцию сначала в Спортивный арбитражный суд в Лозанне, а затем в Верховный суд Швейцарии. 11 мая 2010 г. апелляция была отклонена высшей инстанцией, и таким образом, санкции в отношении спортсменов были оставлены без изменений. Данный допинг-скандал до сих пор вызывает ряд вопросов относительно путей попадания рекомбинантного эритропоэтина в организм спортсменов. Альбина Ахатова и Екатерина Юрьева так и не признали свою вину. Альбина Ахатова по истечении срока дисквалификации объявила о завершении спортивной карьеры, Дмитрий Ярошенко вернулся в большой спорт в 2013 г., однако не добился больших успехов и так же завершил спортивную карьеру. Екатерина Юрьева вернулась в биатлон и успешно выступала на крупных международных соревнованиях, однако 23 декабря 2013 г. в допинг-пробе спортсменки вновь было обнаружено наличие запрещенного препарата, и Юрьева была дисквалифицирована на 8 лет. Позднее Юрьева объявила о завершении спортивной карьеры, а срок дисквалификации спортсменки был увеличен до 12 лет [1].

Таким образом, биатлон – один из сложнейших циклических видов спорта, не обошелся без допинг-скандалов с участием известных спортсменов. Наличие большого количества положительных допинг-проб у спортсменов из РФ позволяет сделать вывод о системности применения допинга в нашей стране

Далее рассмотрим ситуацию с допингом в хоккее. В ноябре 2005 г. Брайан Берард стал первым хоккеистом NHL, уличенным в употреблении допинга. В его допинг-пробе нашли следы употребления анаболического стероида 19-

норандростерона. Как известно, стероиды употребляются для увеличения мышечной массы спортсмена. WADA отстранила Берарда от участия в международных соревнованиях на два года. Берард полностью признал свою вину. В 2008 г. хоккеист вернулся в спорт, но лучшие годы его карьеры остались в прошлом.

Не стоит забывать, что употребление допинга не только предоставляет спортсменам конкурентное преимущество, но также и является огромной угрозой из жизни и здоровью. Здесь стоит отметить трагический случай, произошедший с игроком юниорской сборной по хоккею Алексеем Черепановым. В 2008 г. во время матча Континентальной Хоккейной Лиги между «Витязем» и «Авангардом» у Алексея Черепанова остановилось сердце. Точная причина остановки сердца до сих пор не выявлена, но медиками было установлено, что Алексей Черепанов принимал препарат кордиамин, который используется для лечения сердечно-сосудистых заболеваний. Дело в том, что хоккеист страдал хроническим миокардитом – заболеванием, занятие хоккеем, с которым просто невозможно. Таким образом, прием запрещенных препаратов и неосмотрительность врачей недопустимы, т.к. могут привести к самым печальным последствиям [3].

Одному из ведущих специалистов мира по проблеме допингового контроля профессору из Кельна М. Донике удалось разработать новую методику, позволяющую определить – принимались ли анаболические стероиды в течение полугода, предшествовавшего контролю. Дополнительная проверка 1600 резервных проб, полученных у участников Олимпиады в Сеуле, показала, что 80 спортсменов принимали препараты, прекратив прием за несколько месяцев до Олимпиады. Это намного превышает число официальных случаев, выявленных в процессе Игр (всего 10 случаев) [2].

Эффективная борьба с применением допинга невозможна без создания мощной постоянно действующей системы антидопингового контроля. Олимпийские игры последнего десятилетия, другие крупнейшие соревнования убедительно показали, что современная наука в состоянии выявить: применял ли спортсмен запрещенные препараты. Проблема сегодня сводится к применению высокоэффективных санкций против нарушителей и организации постоянного антидопингового контроля за спортсменами. Специалисты спорта, искренне заинтересованные в борьбе с допингом, требуют самых жестких санкций против спортсменов, их тренеров и врачей, нарушающих принцип честной игры, вплоть до пожизненной дисквалификации уже за одноразовое применение допинга. При этом эффективный допинг-контроль должен и может проводиться не только во время соревнований, но и в тренировочный период. Отказ спортсменов от контроля должен приводить к отстранению от соревнований и дисквалификации. Опыт последних лет показывает, что такой путь окажется эффективным и не только

оздоровит современный спорт, но и станет мощным средством охраны здоровья выдающихся спортсменов.

Необходимость борьбы с допингом сегодня осознана многими спортсменами, спортивными федерациями, которые повели активную борьбу с применением допинга даже в ущерб выступлению своих команд. Например, американская пловчиха Мейерс завоевала три золотые медали на отборочном чемпионате США перед Олимпиадой в Сеуле. Во время проверки у нее нашли следы стероидов, за что спортсменка была дисквалифицирована, а этот случай стал достоянием всего мира. Это явилось отражением заботы федерации за чистоту репутации своих спортсменов. Такие же примеры можно взять из опыта работы федераций тяжелой атлетики Канады и Швеции [1].

Таким образом, допинг наносит сильный вред спортсмену и всему спорту в целом, разрушает принципы справедливого и честного соперничества. Таким образом, Эффективное взаимодействие международных антидопинговых организаций и международных спортивных федераций в сфере противодействия распространению и употреблению допинга является важнейшим элементом развития так называемого чистого спорта, без использования допинга.

Список литературы

1. Платонов, В.Н. Допинг в спорте и проблемы фармакологического обеспечения подготовки спортсменов/ В.Н. Платонов, С.А. Олейник, Л.М. Гунина. – М.: Сов. спорт, 2010. – 168 с.
2 Профилактика допинга в спорте: учебное пособие для вузов / Е.Ю. Андриянова. – М.: Издательство Юрайт, 2023. – 239 с.
3 Сысоева, Ю.В. Проблема допинга в современном спорте / Ю.В. Сысоева, А.В. Седнев // Молодой ученый. – 2019. – № 11 (249). – С. 93-96.

ВЕГЕТАТИВНЫЕ РЕАКЦИИ ОРГАНИЗМА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОВ НА КОРОТКИЕ ВЫСОКОИНТЕНСИВНЫЕ НАГРУЗКИ НА ФОНЕ КЛИНООРТОСТАЗА

д-р биол. наук, доцент Терехов П.А.
аспирант Радзевский А.А.
ФГБОУ ВО «СГУС», Смоленск

Аннотация. В статье выявлены различные типы вегетативных изменений сердечно-сосудистой системы на короткие высокоинтенсивные нагрузки на фоне клиноортостаза у квалифицированных футболистов в подготовительном периоде.

Установлено, что в процессе выполнения короткого 6-секундного спринта у атлетов доминировали гипореакции, а после 15-секундного теста преобладали первые признаки избыточной симпатической активации в виде повышения индекса вагосимпатического равновесия и снижения вклада дыхательных колебаний спектра.

Ключевые слова: вариабельность сердечного ритма, клиностаз, ортостаз, велоэргометрия, стресс-индекс, квалифицированные футболисты.

Введение. Анализ типов реакций сердечно-сосудистой системы на короткие высокоинтенсивные нагрузки позволяет оценить адаптационные возможности спортсменов, выявить риски перетренированности, индивидуализировать тренировочный процесс и повысить спортивную результативность [1-2]. Подобные исследования особенно актуальны в футболе, где требуется быстрая реакция на изменяющиеся условия игры и поддержание высокой работоспособности на протяжении всего матча.

Цель работы – проанализировать вегетативные реакции организма квалифицированных футболистов на короткие высокоинтенсивные нагрузки на фоне клиноортостаза.

Методика исследования. Анализ вариабельности сердечного ритма (ВСР) проводился с использованием многоканального комплекса «Варикард 2.6» и программы «Иском-6» (г. Рязань, Россия). В состоянии покоя (исходный фон, 5 минут) запись кардиоинтервалограмм осуществлялась в положении лежа (клиностаз) на спине во II-стандартном отведении. Далее регистрировался ЭКГ-сигнал в положении стоя (5 минут) при выполнении активной ортостатической пробы. К амплитудно-частотному анализу ВСР относились параметры вариационного размаха (MxDMn, мс). К индикаторам спектра принадлежали: TP, мс^2 – суммарная выходная мощность; HF, мс^2 – уровень высокочастотных колебаний; LF, мс^2 – доля низких волн; VLF, мс^2 – вклад очень медленных флуктуаций; LF/HF, усл. ед. – индекс вагосимпатического равновесия. К интегральным маркерам относились значения стресс-индекса (SI, усл. ед.). В качестве реализации коротких высокоинтенсивных нагрузок у атлетов применялся механический велоэргометр «Ergomedic 894E Peak Bike» фирмы «Monark Exercise AB» (Швеция) [3]. Для характеристики функциональной полноценности рефлекторных механизмов регуляции гемодинамики и оценки возбудимости центров симпатической иннервации у спортсменов использовалась активная ортостатическая проба по Н.И. Яблучанскому [4]. Статистическая обработка материала проведена с помощью пакета программы «IBM SPSS Statistics 19». В эксперименте приняли участие квалифицированные футболисты г. Смоленска 18-25 лет, студенты Смоленского государственного университета спорта в количестве 14 человек (кандидаты в мастера спорта) в конце подготовительного этапа подготовки.

Результаты. Анализ данных (таблица 1) выявил, что после клиностаза непосредственно после 6-секундного спринтерского теста по отношению к фону достоверных изменений обнаружено не было (p>0,05), что свидетельствовало о высокой адаптационной способности организма футболистов, стабилизации вегетативного гомеостаза, отсутствии стресса и эмоционального напряжения. При последующем постнагрузочном ортостазе в сравнении с исходными данными вертикального измерения ВСР существенные изменения произошли лишь в повышении стресс-индекса на 30,2% и снижении вариационного размаха на 25,4%, во всех случаях (p<0,05). Обнаруженные данные свидетельствовали, о том, что результат в 6-секундном тесте при воздействии активного клиноортостаза целиком определялся функциями нервной системы, нервно-мышечного аппарата и энергетикой, а вегетативная нервная система (вегетатика), контролирующая деятельность сосудов, желез внутренней и внешней секреции, внутренних органов и метаболизма в этих условиях внешней среды даже не включалась.

Таблица 1

Оценка вариабельности сердечного ритма футболистов на фоне клиноортостаза до и после 6-секундного теста

Параметры ВСР / Проба	MxDMn, Me [Q1;Q3]	SI, M±SD	TP, M±SD	HF, M±SD	LF, M±SD	VLF, Me [Q1;Q3]	LF/HF, Me [Q1;Q3]
Клиностаз	375,2 (321,5; 405,3)	20,4 ±2,1	7251 ±165	3761 ±130	3125 ±122	221,5 (184,3; 254,2)	0,83 (0,65; 0,95)
Клиностаз, 6 сек. тест	343,1 (305,4; 373,2)	23,2 ±2,6	6983 ±153	3491 ±123	3205 ±126	235,1 (197,5; 264,3)	0,91 (0,82; 0,96)
p	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05
Ортостаз	331,6 (304,2; 352,3)	26,2 ±2,5	6724 ±136	2856 ±132	3411 ±142	279,3 (244,1; 305,5)	1,19 (1,05; 1,27)
Ортостаз, 6 сек. тест	247,2 (221,5; 265,6)	34,1 ±3,2	6454 ±125	2543 ±115	3539 ±130	316,5 (295,3; 325,1)	1,39 (1,21; 1,43)
p	<0,05	<0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05

В дальнейшем представлена динамика вариабельности сердечного ритма квалифицированных футболистов после клиноортостаза до и после 15-секундного теста. Анализ данных (таблица 2) выявил, что на фоне постнагрузочного измерения ВСР в горизонтальном положении тела у спортсменов достоверно повысились

дельты стресс-индекса на 31,1% (p<0,05), что напрямую свидетельствовало об усилении центрального контура вегетативной регуляции.

Из спектральных характеристик кардиоинтервалограмм существенно уменьшился вклад дыхательных (высокочастотных) колебаний HF на 21,3%, что обусловило рост индекса вагосимпатического равновесия LF/HF в сторону симпатических влияний на 41,8%, во всех случаях (p<0,05).

Таблица 2

Оценка вариабельности сердечного ритма футболистов на фоне клиноортостаза до и после 15-секундного теста

Параметры ВСР / Проба	MxDMn, Me [Q1;Q3]	SI, M±SD	TP, M±SD	HF, M±SD	LF, M±SD	VLF, Me [Q1;Q3]	LF/HF, Me [Q1;Q3]
Клиностаз	363,2 (321,5; 392,7)	23,4 ±1,8	6874 ±145	3543 ±134	3031 ±114	242,7 (214,5; 264,2)	0,86 (0,75; 0,91)
Клиностаз, 15 сек. тест	308,5 (275,2; 331,6)	30,7 ±2,4	6570 ±152	2787 ±126	3412 ±132	282,3 (256,5; 301,7)	1,22 (1,04; 1,31)
p	>0,05	<0,05	>0,05	<0,05	>0,05	>0,05	<0,05
Ортостаз	318,6 (287,4; 341,2)	29,6 ±3,1	6483 ±136	2782 ±112	3174 ±143	357,3 (305,8; 374,4)	1,14 (1,06; 1,18)
Ортостаз, 15 сек. тест	263,2 (235,4; 283,6)	42,4 ±4,1	6087 ±125	2021 ±114	3415 ±154	473,1 (423,4; 517,3)	1,68 (1,45; 1,77)
p	>0,05	<0,05	>0,05	<0,05	>0,05	<0,05	<0,05

При последующем постнагрузочном ортостазе по отношению к фоновым его величинам у спортсменов было выявлено существенное повышение центрального контура управления сердечным ритмом по отношению к его автономному звену. Так, параметры интегрального анализа ВСР в виде индекса напряжения выросли на 43,2% (p<0,05). Среди характеристик спектрального фактора обнаружено выраженное снижение вклада высокочастотных (HF) колебаний на 27,3%, при увеличении сверх (VLF) низких флуктуаций на 32,4% и соотношения (LF/HF) вагосимпатического равновесия на 47,3%, во всех случаях (p<0,05).

Заключение. Обнаруженные изменения в параметрах вариабельности сердечного ритма у квалифицированных футболистов на фоне клиноортостаза до и после 6-секундного спринтерского теста свидетельствовали о гипореакции на фоне сочетанного воздействия физической и гравитационной нагрузки. Динамика

кардиоинтервалограмм в процессе 15-секундной пробы свидетельствовала о первых признаках гиперреакции организма атлетов, что необходимо учитывать с целью профилактики перетренированности и снижения риска получения травм.

Список литературы

1. Гучетль, А.А. Некоторые особенности вегетативной регуляции футболистов / А.А. Гучетль // Наука и спорт: современные тенденции. – 2024. – Т. 12, № 4(48). – С. 8-13. – DOI 10.36028/2308-8826-2024-12-4-8-13.

2. Поканинов, В.Б. Управление функциональной подготовкой студенческой футбольной команды в подготовительном периоде / В.Б. Поканинов, А.В. Поканинов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 3(205). – С. 354-360. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2022.3.p354-360.

3. Терехов, П.А. Оценка установившегося процесса и переходного периода в ходе активной ортостатической пробы у спортсменов на нагрузку скоростно-силовой направленности / П.А. Терехов, Е.А. Киндюхин // Сборник материалов 75-й научно-практической и методической конференции профессорско-преподавательского состава ФГБОУ ВО "СГУС", посвященной 95-летию образования вуза : Материалы конференции, Смоленск, 04 февраля 2025 года. – Смоленск: Смоленский государственный университет спорта, 2025. – С. 248-252.

4. Яблучанский, Н.И. Вариабельность сердечного ритма в помощь практическому врачу / Н.И. Яблучанский, А.В. Мартыненко. – Харьков. – 2010. – С. 131-145.

БОРЬБА С ДОПИНГОМ В СПОРТЕ

Тимошилов А.В.,
Щербаков Е.В.,
Казаков Р.Ю.
ФГКВОУ ВПО ВУНЦ ВВС «ВВА», г. Воронеж

Аннотация: В статье рассматриваются причины употребления допинга как в профессиональном, так и в любительском спорте. Выделяют несколько основных мотива, которыми руководствуются спортсмены при принятии решения о применении допинга. В статье также анализируются различные ситуации, связанные с этическими, экономическими и психологическими мотивами использования допинга.

Ключевые слова: причины употребления допинга, допинг, антидопинговые установки, антидопинговое поведение.

В настоящее время в спорте широко используются различные лекарственные средства, которые стимулируют работоспособность спортсменов, но нарушают естественный ход физиологических и психологических процессов в организме. Такие вещества и методы классифицируются как допинг, и их применение в спорте запрещено. В связи с этим очень важным является поиск специалистами и спортсменами всевозможных способов, направленных на обеспечение победы на спортивных аренах без использования допинга.

Известно много работ, посвященных изучению проблемы употребления допинга в спортивной индустрии, как зарубежных, так и российских. Эстен Сэтер в своей статье рассказывает о том, что российские спортсмены были пойманы на допинге и не смогут принять участие в соревнованиях. Из российских авторов можно выделить работу Ю.В. Сысоевой и А.В. Седнева, которые описывают жесткие условия выживания в спорте, вынуждающие спортсменов тренироваться до изнеможения, на пределе своих возможностей [2].

Индустрия спорта уже много лет уделяет пристальное внимание проверке спортсменов на честное участие в спортивных состязаниях, на употребление запрещенных веществ.

Допинг в спорте – это употребление запрещенных способов способов, методов или препаратов (в том числе биологически активных веществ), повышающих спортивные результаты. Применение допинга нарушает олимпийский принцип честной игры, поскольку ставит соперников в неравные условия, оказывает побочный эффект на организм [3].

Использование допинга в спорте является острой проблемой в настоящее время, но это явление существовало с момента появления первых спортивных состязаний. Не только профессиональные спортсмены сталкиваются с этой проблемой, но и тренеры, любители и даже те, кто не имеет отношения к спорту. Однако, помимо негативного влияния на здоровье, использование допинга также подрывает моральные и идеологические принципы спортивных соревнований, свидетельствуя не о высоком уровне подготовленности спортсмена, а о вмешательстве фармакологической промышленности в спортивную сферу и ее влиянии на результаты соревнований. История свидетельствует о том, что первые случаи использования допинга были зарегистрированы еще в 1986 году на соревнованиях по плаванию в Амстердаме, а спортсмены использовали различные смеси и препараты для повышения бодрости и выносливости уже на протяжении многих лет.

Современный спорт стал связанным с экономическими интересами, где победа приносит значительные деньги спортсмену и его команде. Чтобы бороться с недобросовестными спортсменами, лаборатории исследуют кровь на содержание

запрещенных веществ, но фармацевтические компании продолжают инвестировать в разработку допинговых препаратов, которые не могут быть выявлены в анализе крови. Государство также выделяет большие средства на борьбу с допингом.

Кроме профессиональных спортсменов, использование допинга распространено среди любителей и тренеров, которые хотят улучшить свои результаты и привлечь больше клиентов.

Психологические мотивы употребления допинга связаны с желанием достижения высоких результатов, заработка медалей, признания и славы. Тренерам важен быстрый результат, а болельщики хотят победы своих кумиров, но многие отрицательно относятся к допингу. Спонсоры же стремятся добиться победы любыми средствами.

Использование допинга в спорте – это проблема, которая существует уже давно и затрагивает не только профессиональных спортсменов, но и любителей. Однако, помимо негативного влияния на здоровье, использование допинга также подрывает моральные и идеологические принципы спортивных соревнований. Некоторые зарубежные исследователи высказываются за легализацию допинга, считая, что традиционные критерии запрета нуждаются в пересмотре и применение запрещенных препаратов может снизить негативные последствия систематических физических перегрузок. Однако, такой подход может привести к еще большей коммерциализации и коррупции в спортивной сфере, а также уменьшить интерес к спорту как здоровому образу жизни [1].

Зарубежные исследования в основном концентрируются на изучении условий, факторов и мотивов, которые побуждают спортсменов к употреблению допинга. Значительная часть исследований имеет тенденцию оправдывать подобное поведение.

Установление единой системы контроля за использованием допинга и введение строгих наказаний за это представляют собой актуальную задачу, особенно в свете внезапных проверок, которые могут проводиться специалистами в любое время и в любом месте, без предварительного уведомления. Несмотря на необходимость создания такой системы, существуют доводы, имеющие обоснование. Например, немецкие эксперты высказывают опасение, что неожиданные проверки могут рассматриваться как нарушение личной свободы. Кроме того, возникает вопрос о том, кто будет нести ответственность за ущерб, поскольку спортсмены несут определенные обязательства перед своими клубами и странами. Решение данной проблемы может быть разделено на два этапа:

1. Гарантирование добровольного согласия спортсмена на прохождение допинг-теста.

2. Оформление организационно-правовых аспектов последующих отношений, включая заключение «допинговых контрактов».

Для борьбы с применением допинга по международным стандартам страны должны проводить регулярный допинг-контроль во время соревнований и вне, оповещать общественность о вреде использования допингов среди спортсменов, вести разработку новых методов допинг-контроля и изучать не допинговые средства для поддержания организма спортсмена. Кроме того, контракты между спортсменами и их командами могут включать условия о принятии ответственности за использование допинга и последующую дисквалификацию, и возврат полученных денежных средств.

В заключении статьи можно сказать, что основными мотивами использования допинга являются экономические и психологические факторы, такие как желание извлечь максимальную выгоду из своей деятельности или достичь самоутверждения.

Список литературы

1. Еремин, Р.В. Медико-биологические и психолого-педагогические аспекты восстановления спортсменов» / Р.В. Еремин // Наука-2020 – 2021 – №6 (51). – С. 144-147.
2. Гилев, Г.А. Мобилизация психической деятельности спортсмена в Ответственных соревнованиях методом суггестивного формирования доминанты с становящейся установкой» / Г.А. Гилев, В.Н. Гладков, В.В. Владыкин // Педагогика образования и психология. – 2018 – №1. – С. 151-157.
3. Диярова, С.В. Допинг в жизни спортсмена / Диярова С. В., Иванова Е. В. // Инновационная наука. – 2016 – № 12 – С. 134-135.

ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ ОРГАНИЗМА ДЕВУШЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПЛАВАНИЕМ

Титаренко Р. В.
ГБПОУ РО «РОУОР», г. Ростов-на-Дону

Аннотация: 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.

Ключевые слова: спортивная подготовка девушек, биологический цикл спортсменок, особенности адаптации спортсменок.

Подготовка высококвалифицированных спортсменок представляет собой процесс интеграции множества компонентов спортивной деятельности. При этом индивидуальный подход, предусматривающий комплекс морфологических, физиологических и психологических изменений, характеризующий биоритмологические особенности организма спортсменок, выступает ключевым фактором, ориентированным на достижение наивысшего результата в избранном виде спорта. Индивидуализацию следует рассматривать как одну из наиболее перспективных и эффективных форм управления подготовкой высококвалифицированных спортсменов [1;2;5].

В ходе многолетней адаптации организма к систематическим мышечным нагрузкам происходит морфофункциональная специализация организма по двум направлениям – повышение уровня функциональных возможностей опорно-двигательного аппарата и физиологических систем, обеспечивающих его высокую активность, и формирование оптимального взаимодействия между этими функциональными системами [3;4].

В период с декабря 2025 года по апрель 2026 года было проведено изучение функциональных параметров спортсменок в различные фазы овариально-менструального цикла.

В исследовании принимали участие 10 спортсменок отделения плавания РОУОР, возраст участниц исследования от 13 до 19 лет. Тренировочный процесс девушек проходил в одних и тех же условиях.

С января 2023 года 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 росто-весовые и функциональные показатели спортсменок, которые представлены в таблице 1.

Таблица 1

Средние росто-весовые и функциональные показатели спортсменок различных возрастно-квалификационных групп

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
Жизненная емкость легких, 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

При анализе полученных данных было выявлено, что в процессе возрастного развития и повышения мастерства спортсменок росто-весовые и функциональные показатели прогрессируют: большинство показателей функциональной мощности повышаются при переходе от одной возрастно-квалификационной группы к другой, наиболее динамичным является показатель жизненной емкости лёгких.

Рост спортивного мастерства, который, как правило, происходит параллельно с возрастным развитием, сопровождается прогрессивным увеличением показателей антропометрических, а также параметров мощности системы обеспечения организма кислородом, увеличением параметров функции внешнего дыхания и кровообращения.

Таблица 2

Средние величины показателей функциональной мощности, функциональной устойчивости и мобилизации спортсменок в разные фазы ОМЦ

Показатели	Менструальная фаза (n=10)	Постменструальная фаза (n=10)	Постовуляторная фаза (n=10)
Показатели функциональной мощности			
Рост, см	164	164	164
Вес, кг	56	55	54
Жизненная емкость легких, 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

Из представленных данных в таблице 2 видно, что показатели функциональной мощности, мобилизации (вес тела, жизненная емкость легких и максимальная вентиляция легких) и показатели функциональной устойчивости и функциональной экономизации изменяются в зависимости от фаз биологического цикла. Показатели функциональной мощности и мобилизации существенно изменяются при продолжительном воздействии и выступают результатом процесса долговременной адаптации спортсменок.

Наиболее чувствительными к изменению функционального состояния организма спортсменок, обусловливаемого разными фазами ОМЦ, оказываются параметры функциональной мобилизации системы кровообращения. Снижение средних величин показателей, отражающих реактивность сердечно-сосудистой системы, наблюдалось в постменструальную фазу.

Наибольшая продолжительность произвольной задержки дыхания наблюдается в постменструальную фазу, а наименьшая – в менструальную фазу.

Величина произвольной максимальной вентиляции легких была наименьшей в менструальную фазу, в последующие фазы происходит ее значительный рост.

Вопросы спортивной подготовки девушек, занимающихся плаванием, имеют свою специфику, выраженную в анатомо-физиологических особенностях; с повышением адаптированности к систематической мышечной тренировке уровень функциональной подготовленности спортсменок прогрессивно повышается, что выражается в увеличении показателей качественных характеристик функциональных возможностей организма.

К морфофункциональным и биологическим особенностям адаптации организма девушек, занимающихся плаванием, к физическим нагрузкам в процессе многолетней подготовки относятся: изменения функционального состояния организма спортсменок, связанные с разными фазами овариально-менструального цикла; наиболее реактивными и чувствительными являются параметры вентиляционной функции и функциональной мобилизации системы кровообращения.

Список литературы

1. Айламазян Э.К., Наури Д.А., Сазыкина Е.И. Регуляция репродуктивного здоровья женщины в спорте // Спорт и здоровье: первый международный

науч.конгр., 9-11 сент. 2023 г., Россия, СПб.: (материалы конгр.) /С.-Петерб.гос.акад.физ.культуры им. П.Ф.Лесгафта. – СПб - 2023.– С. 296-298.
2. Бабичев В.Н. Нейрогормональная регуляция овариального цикла /В.Н. Бабичев// Механизмы функционирования висцеральных систем: Международная конференция, посвященная 150-летию академика И. П. Павлова. Санкт-Петербург, 23-25 сентября. - 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: Дисс. канд. мед.наук / Е.Е.Чернобай. - Краснодар, 2022. – 150 с.
5. Шахлина Л.Г. Проблемы полового диморфизма в спорте высших достижений / Л.Г. Шахлина // Теория и практика физической культуры. - 2021. - №6. – С. 51 – 55.

ТРАВМАТИЗМ В ФУТБОЛЕ

Федоров В.В.,
Чернышов С.М.
ФГКВОУ ВПО ВУНЦ ВВС «ВВА», г. Воронеж
Филатов А.В.
ФГБОУ ВО «Пермский ВИ ВНГ РФ», г. Пермь

Аннотация: футбол – один из самых травмоопасных видов спорта. В Европе подсчитали, что 50-60% всех травм, полученных в спорте, которые приходится лечить, были связаны именно с футболом.

Ключевые слова: травмы, спортсмены, футбол, медицинская документация.

Как показало проведенное исследование [1, 2, 3] футболисты получают травмы по нескольким причинам. Прежде всего, это связано с агрессивной игрой соперников и игровыми моментами, которые могут привести к непредвиденным травмам. Однако, наряду с этим, также существуют и другие причины, такие как нарушение режима:

- тренировок;
- питания;
- сна;
- неудобная спортивная обувь;

- нарушение спортивной этики;
- некачественное покрытие поля;
- плохие погодные условия

Все это также может способствовать возникновению травм.

Каждый футболист, согласно статистике, за свою спортивную карьеру получает от 5 до 15 травм, при этом 20% из них являются средней степени тяжести, а тяжелые травмы случаются в 2% случаев. Наиболее часто футболисты сталкиваются с травмами ног [1].

Среди наиболее распространенных видов травм в футболе можно выделить:

1. Повреждение передней крестообразной связки колена

Симптомами этой травмы являются:

- хруст в колене;
- хлопок в колене;
- нестабильность коленного сустава;
- сильная резкая боль;
- отек сустава;
- ограничение движений [2].

Первая помощь при разрыве или растяжении передней крестообразной связки колена должна быть оказана незамедлительно. Сначала необходимо фиксировать ногу выше уровня тела, наложить холодный компресс и повязку. Это поможет уменьшить отек и снизить боль. Пострадавшего следует доставить в медицинское учреждение как можно быстрее.

При тяжелых повреждениях передней крестообразной связки колена, период реабилитации может составлять до 9 месяцев. Чтобы ускорить процесс выздоровления, необходимо следовать инструкциям врача и выполнять упражнения для восстановления мышц и связок.

2. Травмы голеностопа

Часто встречаются среди футболистов. Чаще всего это вывих голеностопного сустава и растяжение связок.

Симптомы данной травмы включают:

- острую боль;
- отек сустава;
- ограничение подвижности;
- образование синяка;
- онемение пальцев ноги [2].

Первая помощь в таких случаях – наложение фиксирующей повязки и холодного компресса, а также держание ноги выше уровня тела для уменьшения отека. Реабилитация после таких травм обычно занимает около 3 недель.

3. Травма бедренного сустава

Может возникнуть при ударе по мячу внутренней частью стопы. Симптомы такой травмы включают:

- хруст в области бедра;
- отек и покраснение;
- острую боль;
- ограничение подвижности;
- онемение ноги [3].

Лечение такой травмы требует квалифицированной помощи и возможно прогрессирование в хроническое заболевание.

Для предотвращения травм в футболе важно следить за:

- режимами тренировок;
- питания и сна;
- выбирать качественную спортивную обувь;
- соблюдать спортивную этику.

Также, важно обеспечить качественное покрытие поля и принимать меры для минимизации влияния плохих погодных условий. Все эти меры помогут снизить риск получения травм футболистами.

Профилактика травм в футболе является важным аспектом для предотвращения возможных повреждений. Организационные мероприятия, направленные на снижение агрессивности на поле и перегрузок футболистов, могут сыграть ключевую роль в этом процессе. Наказания игроков, такие как удаление на определенное время, могут сдерживать «грязную» игру и уменьшить вероятность травмы. Исследования показали положительный результат при удалении игрока на 10 минут после показания желтой карточки. Также важную роль в профилактике травм играет предсезонное обследование и физическое тестирование спортсменов, которые позволяют выявить и отредактировать индивидуальные факторы, предрасполагающие к травмам.

В заключение, травматизм в футболе является серьезной проблемой, которая требует внимания и мер по предотвращению. Хотя футбол – это захватывающий вид спорта, который приносит радость миллионам людей по всему миру, нельзя игнорировать опасность травм, которые могут возникнуть во время игры.

Для снижения риска травматизма в футболе необходимо принимать соответствующие меры безопасности, включая правильную технику игры, использование защитного снаряжения и регулярные медицинские обследования. Кроме того, важно обучать игроков осознавать потенциальные опасности и принимать меры предосторожности.

Также необходимо уделить внимание разработке более безопасных правил игры и улучшению медицинской помощи на поле. Только совместными усилиями администрации, тренеров, игроков и медицинского персонала можно значительно снизить количество травм в футболе.

Футбол является самым популярным спортом в России, и травмы часто случаются во время игры, но в большинстве случаев они не представляют серьезной угрозы. Однако, чтобы избежать возможных повреждений, важно всегда проводить качественные разминки и растяжки.

В целом, травматизм в футболе – это проблема, которая требует серьезного внимания и усилий со стороны всех участников этого вид спорта. Только совместными усилиями можно создать безопасную среду для игры и наслаждения футболом без риска серьезных травм.

Список литературы

1. Алексеев, С.В. Основные направления повышения эффективности физического воспитания в гуманитарном вузе / С.В. Алексеев // Вестник Чебоксарского филиала Московского государственного гуманитарного университета имени М.А. Шолохова. – М., Чебоксары, 2017. – С. 56-59.
2. Футбол: учебник для институтов физической культуры / Под ред. М.С. Полишкиса и В.А. Выжгина. – М.: Академия, 2019. – 241 с.
3. Башкиров, В.Ф. Возникновение и лечение травм у спортсменов / В.Ф. Башкиров. – М.: ФиС, 1981. – 153 с.

ВЛИЯНИЕ БИОРИТМОВ (ХРОНОТИПОВ) СПОРТСМЕОВ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ УТРЕННИХ И ВЕЧЕРНИХ ТРЕНИРОВОК

Автор: Царегородцева Д. О.
Курс: Биотехнология-11
Научный руководитель: Кашицына А. А.
ПГТУ, г. Йошкар-Ола

Аннотация: Статья посвящена изучению влияния индивидуальных биоритмов (хронотипов) спортсменов на результативность утренних и вечерних тренировок. Анализируются физиологические механизмы, определяющие суточные колебания работоспособности. Рассматриваются данные исследований о взаимодействии врожденного хронотипа и привычного времени занятий спортом. Обосновывается

необходимость учета хронотипа при планировании тренировочного процесса для достижения максимальных результатов и профилактики перетренированности.

Ключевые слова: Хронотип, биоритмы, спортивная подготовка, физическая работоспособность, «жаворонки», «совы», персонализация тренировок, хронофизиология, мышечная сила, адаптация к нагрузкам.

Введение

В современном спорте поиск новых способов повышения эффективности тренировок становится всё более важным. Одним из таких резервов является хронофизиология — наука о биологических ритмах организма. Исследования показывают, что циркадные ритмы влияют на физическую работоспособность через колебания температуры тела, гормонального фона и нервно-мышечной проводимости. Однако реакция организма на нагрузку в разное время суток неодинакова у разных людей и во многом определяется их хронотипом — индивидуальными особенностями суточных ритмов.

Физиологические основы циркадных ритмов в спорте

Главным управляющим ритма в организме человека является супрахиазматическое ядро гипоталамуса, которое синхронизирует работу периферических «биологических часов», находящихся в каждом органе, включая скелетные мышцы. Именно наличие собственных часов в мышечной ткани объясняет, почему время суток влияет на такие параметры, как скорость развития усилия, мышечная сила и активация двигательных единиц.

Ключевым механизмом, связывающим время суток и физическую работоспособность, является температура тела. Исследования подтверждают, что как температура ядра тела, так и параметры физической работоспособности достигают пиковых значений в ранние вечерние часы (приблизительно с 16:00 до 20:00). Пассивное повышение температуры мышц в физиологических пределах улучшает кинетику внутриклеточного кальция и эффективность сопряжения возбуждения и сокращения, что повышает взрывную силу и мощность.

Хронотип как фактор индивидуальной вариабельности

Традиционно выделяют три основных хронотипа: утренний («жаворонки»), вечерний («совы») и промежуточный («голуби»). Эти различия обусловлены генетически и влияют на то, в какое время суток конкретный спортсмен демонстрирует наилучшие результаты.

Исследования показали, что спортсмены с утренним хронотипом имеют значительно лучшие результаты именно в утренние часы, в то время как у «сов» и промежуточных типов разница между утренними и вечерними результатами отсутствовала. Регулярные утренние тренировки (в 5:00–7:00 утра) сдвинули пик работоспособности «сов», что привело к уравниванию их природного вечернего преимущества.

Экспериментальные данные и современные протоколы

Влияние синхронизации тренировок с хронотипом в настоящее время изучается в экспериментальных условиях. Например, участники с утренним и вечерним хронотипами выполняли шестинедельную программу силовых тренировок либо в «свое» время (соответствующее хронотипу), либо в «чужое». Программа показала, что синхронизация занятий с индивидуальным хронотипом дает значительное преимущество в приросте эффективности.

Исследования на животных моделях также подтверждают значимость времени суток. У мышей (ночных животных) физическая работоспособность была на 50% выше в их активную фазу («вечер»), повышающего энергетический обмен.

Практические рекомендации

Обобщая данные научных исследований, можно сформулировать следующие рекомендации для тренеров и спортсменов:

1. *Определение хронотипа*. Для персонализации тренировочного процесса целесообразно использовать стандартизированные опросники (например, "Утро-Вечер"), чтобы определить, относится ли спортсмен к «жаворонкам», «совам» или промежуточному типу.

2. *Учет времени основных соревнований.* Если спортсмену предстоят старты в утренние часы, даже «совам» рекомендуется постепенно смещать график тренировок на утро, чтобы адаптировать циркадные часы к требуемому времени пика работоспособности.

Заключение

Влияние хронотипа на эффективность тренировок — это не просто теоретическая концепция, а доказанный фактор, который необходимо учитывать при планировании подготовки спортсменов. Данные полевых и лабораторных исследований свидетельствуют о том, что синхронизация тренировок с индивидуальными биологическими ритмами позволяет улучшить результаты, снизить субъективное восприятие нагрузки и повысить комфорт спортсмена. При этом важную роль играет и привычное время занятий, которое способно модулировать врожденные хронобиологические особенности. Дальнейшие исследования в этой области, особенно с учетом генетических маркеров, позволят выйти на еще более высокий уровень персонализации спортивной подготовки.

Список литературы

1. А.С. Самойлов, Н.В. Рылова, А.Б. Кожокару, А.В. Жолинский, В.И. Пустовойт, М.С. Ключников, С.Е. Назарян. Нарушение циркадных ритмов у спортсменов и возможности коррекции. – 2021

2. Рэй Д.Э., Стивенсон К.Дж., Роден Л.К. Факторы, которые следует учитывать при оценке дневных изменений спортивных результатов: влияние хронотипа и привычного времени тренировок. – 2015
3. Хирн Райан; Рик Ловелл; Хлоя Тейлор; Джейсон Сиглер, Влияние хронотипа на дозу-реакцию на тренировки на поле в элитной регби-лиге. – 2022
4. Фуркан Чакир. Влияние циркадного ритма на физическую работоспособность здоровых мужчин. – 2024
5. Гарретт Р. Аугсбургер, Эрик Дж. Соболевски, Гильермо Эскаланте, Остин Дж. Грейбил. Циркадная регуляция для оптимизации спортивных результатов и физических упражнений. – 2025.

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СОВРЕМЕННОЙ СПОРТИВНОЙ ИНДУСТРИИ

Шуткин С.Н.,
Рогозин И.С.,
Дробышева А.Е.
ФГБОУ ВО «ВГАС», г. Воронеж

Аннотация: Двигательная активность является одним из важнейших факторов укрепления и поддержания здоровья. Без понимания важности протекания медико-биологических и физиологических процессов, которые их характеризуют, специалисты в области физической культуры и спорта не смогут правильно оценить функциональное состояние организма человека в условиях двигательной активности и грамотно оценить его работоспособность. Знание физиологических механизмов регуляции различных функций организма – важно для понимания хода восстановительных процессов после интенсивной мышечной работы.

Ключевые слова: здоровье, двигательная активность, наука, методы, индустрия, медико-биологические процессы.

Физическая культура – это область социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья человека в процессе осознанной двигательной активности.

Но без понимания нормального хода развития медико-биологических и физиологических процессов в организме человека, специалисту в этой области будет сложно правильно оценить функции физической культуры и спорта. Важно понимать ход различных функций организма во время и после процесса восстановления мышечной нагрузки. Пренебрежение специалистами знаниями

таких факторов, как: нормативно-правовой, организационно-управленческий, материально-технический, научно-методический, медико-биологический – сдерживают развитие физической культуры и спорта в России.

Медико-биологические науки представляют совокупность наук, исследующих природное состояние человека, как в норме, так и в патологии. К ним относятся анатомия и морфология человека – наука о строении человеческого организма; физиология – наука о жизнедеятельности человеческого организма; био-химия – наука о биохимическом составе организма человека и химических реакциях, происходящих в нем; биомеханика – наука, изучающая механические процессы, происходящие в живых тканях, органах и организме человека в целом [2, 4]. Данные науки вовлечены в изучение физической культуры и спортивной деятельности. Это обусловлено тем, что физическая культура и спорт, рассматриваются с точки зрения формирования и поддержания двигательных навыков и физических качеств человека, которые являются проявлениями его биологической природы. Знания о человеке, полученные с помощью данных наук, их методы и средства исследования позволяют глубоко понять процессы в организме, происходящие во время занятий физической культурой и спортом.

Медико-биологические методы исследования позволяют определить динамику развития организма человека в процессе физкультурно-спортивной активности, выявить природные механизмы формирования и совершенствования его двигательных умений и качеств, а также их приспособление к физическим и психическим нагрузкам. Использование медико-биологических методов исследований с помощью наук в физической культуре и спорте должны отвечать общенаучным требованиям: объективности, проверяемости, возможности повторения результатов. Специальными принципами их применения считается единство функционального и структурного изменений в организме человека. В физкультурно-спортивной деятельности важным является принцип, подразумевающий систематическое повторение двигательных актов [1].

Медико-биологические показатели служат основой для определения физических нагрузок, интенсивности тренировочного и соревновательного процессов. Они позволяют контролировать физкультурно-спортивную деятельность для того, чтобы она не причиняла вреда здоровью, а способствовала его укреплению, помогала разумно строить тренировочный процесс и определяла необходимость физического и психического отдыха человека.

По результатам научных исследований [2, 3, 4] отмечено обоснованное взаимодействие медико-биологических и культурологических аспектов физической культуры, способствующих повышению продуктивности учебной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

Результаты медико-биологических аспектов физической культуры и спорта можно рассмотреть на примере физиологических основ работоспособности и утомления спортсменов. На данный момент физическая работоспособность широко исследуется в спортивной практике, и представляет интерес в изучении медико-биологического направления. Работоспособность – это успех всех составляющих спорта, повседневной жизни и отражает состояние физического развития человека, его способность к занятию физической культуры и спорта. Обратная сторона медали физической активности является утомление. Что также является важнейшей проблемой спорта. Знание составляющих утомления и его стадий развития помогает правильно оценить функциональное состояние и работоспособность спортсменов, и должно учитываться при проведении мероприятий, направленных на популяризацию здорового образа жизни и достижения каких-либо спортивных результатов. Иные результаты медико-биологических исследований можно рассмотреть на примере раздела биологии – анатомии. Одна из самых больших проблем, с которыми сталкиваются знающие тренера и инструктора – это потеря КПД со стороны тренирующегося из-за его непонимания того, что он делает. Для чего в первую очередь человеку нужно знать анатомию. Минимальный объем знаний данного заключается в наличии представления о том, где какие мышцы находятся и, какую функцию они выполняют. Иными словами, анатомия позволяет понять какой эффект получает спортсмен, при выполнении тех или иных телодвижений. Также важным составляющим знаний специалиста в области физической культуры и спорта, является понятие гипокинезии, или иначе ее называют бездеятельность. Любые тренировки, направленные на увеличение силы мышц приводят к увеличению объема мышцы, и если усиленная работа приводит к положительным изменениям работы аппарата движения, то гипокинезия всегда приводит к регрессивным изменениям. Данный процесс может касаться как отдельных групп мышц, так и всего тела. Например, загипсованная конечность, нахождение на космическом или подводном корабле и прочие примеры приводят к таким изменениям, которые имеют название «атрофия от бездействия». Анатомические исследования показывают, что скелетные мышцы очень чувствительны к гипокинезии и отрицательные изменения обнаруживаются уже в первые сутки в условиях отсутствия физических нагрузок. Атрофия от бездействия приводит к множеству неблагоприятных последствий, например снижение кровообращения в тканях [1, 3].

Медико-биологические аспекты в физической культуре и спорте занимают огромное место. Для расширения знаний о возможностях тела человека уже создаются новые направления в научно биологических и медицинских центрах, целью которой становиться решения проблемы о повышении эффективности тренировочной деятельности спортсменов. Рассматривая тему показателей в

медико-биологической науке, которые определяют объём физических нагрузок и интенсивность процессов, специалист может правильно вести контроль за физкультурно-спортивной деятельностью, а также может грамотно и самое главное профессионально заниматься с другими людьми в своей сфере деятельности.

Список литературы

1. Замараев, В.А. Анатомия для студентов физкультурных вузов и факультетов: учебник и практикум для вузов / В.А. Замараев, Е.З. Година, Д.Б. Никитюк – М.: Издательство Юрайт, 2023. – 183 с.
2. Медико-биологические аспекты физической культуры и спорта в системе образования [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://refdb.ru/look/1896602-p10.html (Дата обращения 14.02.2026г.).
3. Медико-биологические аспекты физической культуры и спорта: Учебное пособие / Г.И. Дерябина. – Тамбов: Изд-во ТГУ им. Г.Р. Державина, 2011. – 196 с.
4. Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://nvsu.ru/ru/materialyikonf/1572 (Дата обращения 14.02.2026г.).

Деятельность спортивных клубов, движения ВФСК ГТО

СОВРЕМЕННЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ В РАБОТЕ ШКОЛЬНОГО СПОРТИВНОГО КЛУБА НА СЕЛЕ

Барскова С.В.
МБОУ «Дальнеконстантиновская СШ, Нижегородская область

Аннотация: школьный спортивный клуб на селе – это общественная организация, созданная для укрепления физического и морального здоровья школьников и жителей села, а также для организации содержательного досуга. Главная цель деятельности ШСК вовлечение обучающихся и жителей села в систематические занятия физической культурой и спортом, формирование устойчивой потребности в здоровом образе жизни (ЗОЖ).

Ключевые слова: ШСК (школьный спортивный клуб), ЗОЖ (здоровый образ жизни), спартакиада, ГТО.

В общеобразовательной школе физическая культура является базовой областью образования. Важным условием эффективной работы образовательного учреждения в деле физического воспитания обучающихся и воспитанников является общая атмосфера, общая площадка для совместных занятий физической культурой. Поэтому в современной системе образования создание школьного спортивного клуба играет существенную роль.

Что такое Школьный спортивный клуб? Организация, сообщество, направленное на укрепление здоровья, мотивирующее ребят к достижению высоких результатов. Но это понятие не вмещает в себя то многообразие, которым живет наш спортивный клуб «Буревестник». Школьный спортивный клуб рабочего посёлка Дальнее Константиново – это живой организм со множеством связей и систем. И чем разнообразнее он живет, тем больше он развивается, тем больше затрагивает все отрасли нашего поселка.

Наш спортивный клуб начал свою работу в 2016 году. Создание клуба приняли в коллективе по-разному. Несмотря на это, появился актив, придумали название, девиз, символику, составили анкеты для родителей и детей для выявления спроса, разработали образовательные программы по разным видам спорта: легкой атлетике, волейболу, баскетболу, футболу, дзюдо.

Наш клуб находится в тесном взаимодействии с поселковыми учреждениями дополнительного образования, культуры, дошкольными организациями, отделом по молодежной политике Администрации, структурами МВД и ГИБДД, Центральной районной больницей (ЦРБ). Таким образом, сетевое взаимодействие нашего клуба с другими организациями позволяет преодолеть закрытость в деятельности учреждений, осуществлять сотрудничество, выстраивать прочные и эффективные

связи между профессиональными командами и педагогами, работающими над общими проблемами воспитания, социализации и оздоровления детей.

Ежегодно на базе Центра дополнительного образования нашего рабочего поселка проводится Спартакиада школьников, в которой воспитанники Дальнеконстантиновской школы шесть лет подряд становятся победителями. За последние три года наши ребята 55 раз поднимались на пьедестал почета в областных и всероссийских соревнованиях, 89 раз становились победителями и призерами районных соревнований по различным видам спорта среди образовательных организаций района. Всего с 2022 по 2025 годы 663 ученика нашей школы были победителями и призерами соревнований муниципального, регионального и всероссийского уровней.

Особое значение в работе школьного спортивного клуба (ШСК) имеет информирование, организация и подготовка обучающихся к сдаче норм ГТО. По данным Центра тестирования ГТО р. п. Дальнее Константиново, за 2024-2025 учебный год у наших воспитанников 25 золотых, 29 серебряных и 32 бронзовых знака отличия.

Наши ребята – постоянные участники различных спортивных мероприятий, организуемых районным отделом молодежной политики, физической культуры и спорта. Среди них «Кросс Нации», «Лыжня России», состязания по футболу, волейболу, велоспорту, настольному теннису, шашкам и шахматам.

Благодаря совместным действиям школьного спортивного клуба и Управления социальной защиты населения дети «группы риска», подростки, состоящие на внутришкольном учете и в комиссии по делам несовершеннолетних, регулярно заняты в спортивных мероприятиях. Они привлекаются к занятиям в спортивных кружках и секциях, к судейству соревнований.

Центральная районная больница оказывает поддержку нашему клубу: сотрудники комплектуют группы с учетом состояния здоровья и уровня физической подготовленности, проводят медицинские осмотры детей и помогают советами при построении тренировочных занятий.

При содействии МВД и ГИБДД Дальнеконстантиновского района организуются легкоатлетические состязания, велогонки, силовые тренировки, мастер-классы по рукопашному бою, всевозможные акции.

Школьный спортивный клуб охотно поддерживает всероссийские акции и районные туры. Так, в этом учебном году прошли акции «Спорт против наркотиков», «Олимпийский марафон здоровья», «Мы выбираем спорт», «Зарядка со стражем порядка», «Зарядка с чемпионом». Это всегда праздники, где вознаграждаются все участники, а каждый ребенок может творчески проявить себя в полной мере.

Потрясающую координацию, несравненную грацию, ловкость, скорость, силу и интеллектуальные способности – всё это демонстрируют ученики нашей школы на региональном этапе Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре. Вот уже 14 лет подряд воспитанники нашей школы становятся его победителями и призерами.

В рамках реализации мега-проекта «Мы вместе», проектной линии «Будущее России» ежегодно проводится городская конференция научного общества учащихся «Эврика». На протяжении последних шести лет ребята становятся победителями и призерами городской конференции научного общества учащихся «Эврика» в секции «Физкультура и спорт».

Всероссийские спортивные игры школьных спортивных клубов – это масштабный проект, который проводится ежегодно на территории Дальнеконстантиновского района. Его цель – пропаганда здорового образа жизни среди учащихся, привлечения их к занятиям физической культурой и спортом, формирования позитивных жизненных установок подрастающего поколения. Ребята ШСК «Буревестник» успешно выступают в этом проекте. В 2024-2025 учебном году ученики нашей школы стали участниками заключительного этапа Всероссийских спортивных игр школьных спортивных клубов (Игры ШСК), которые проходили во всероссийском детском центре «Смена» (г. Анапа). Легкоатлетическое четырехборье «Шиповка юных» – главные соревнования среди школьников, по которым судят о развитии легкой атлетики в муниципалитетах и общеобразовательных школах, на протяжении шести лет воспитанники ШСК «Буревестник» становятся победителями регионального этапа, победителями и призерами ПФО и призерами заключительного Всероссийского этапа.

Большинство наших воспитанников, достигших высоких спортивных результатов, ежегодно, на праздновании Дня Дальнеконстантиновского района награждаются дипломами и денежными премиями.

Особую гордость вызывают наши выпускники, которые учатся в Нижегородской академии Министерства внутренних дел РФ, Приволжском исследовательском медицинском университете, ННГУ им. Лобачевского.

Наша школа с сентября по ноябрь 2025 года приняла участие в региональном этапе открытого заочного Всероссийского смотра-конкурса на лучшую постановку физкультурной работы и развитие массового спорта среди ШСК и заняла первое место в номинации «Спортивный резерв». А также на Всероссийском этапе заняла 2 место.

Мы открыты для общественности. Наши новости освещаются в группах социальных сетей *https://vk.com/publicdkshkola*, на сайте школы *http://dkshkola2015.edusite.ru/*, местным телевидением *https://vk.com/mestv*. Помощь, которую оказывают нам, бесценна, и – это огромный вклад в будущее наших детей.

Одним из главных результатов деятельности школьного спортивного клуба «Буревестник» является увеличение количества желающих приобщиться к спорту и здоровому образу жизни. В целом положительные сдвиги отмечаются в общей увлеченности членов клуба физической культурой и спортом. Все запланированные мероприятия в рамках работы клуба успешно реализуются, и сегодня ШСК «Буревестник» вызывает огромный интерес.

За время существования клуба накоплен определенный методический опыт, позволяющий создать условия для выявления одаренных детей, применять инновационные методики в развитии физкультурно-массовой работы и популяризировать здоровый образ жизни. Успех детей, это работа команды. Администрация, родители, учителя все мы понимаем, что один в поле не воин, поэтому на результат работаем все вместе.

Таким образом, школьный спортивный клуб – это та точка пересечения, которая связывает всех участников образовательного процесса, пространство для самореализации детей, объединение всех структурных подразделений района под лозунгом «Спорт – это жизнь».

Список литературы

1. Гаврикова, Т. А**.** Школьный спортивный клуб как платформа для социальной интеграции» // Проблемы и перспективы развития сельских образовательных организаций. Материалы Международной научно-практической конференции, Ярославль, 28–30 марта 2019 года (с. 388–392).
2. Зайцева, О. А. Школьный спортивный клуб // Физическая культура в школе. — 2014. — №2. — С. 47–50.
3. Переверзин, И. И. Школьный спорт в России: Мини-энциклопедия, 1994.

НАПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ ФИТНЕС-ИНДУСТРИИ В РОССИИ

Масленников Д.Р., Солодников А.В.
Смоленский государственный университет спорта, г. Смоленск
Смоленский государственный университет, г. Смоленск

Аннотация: в статье представлена классификация фитнес-организаций в зависимости от ценовой категории, форм собственности, возрастного критерия, степени доступности и других классификационных признаков. Авторы выделили комплекс факторов, которые сдерживают развитие фитнес-индустрии в России. В рамках исследования авторы выявили ключевые тенденции развития фитнес-

индустрии в России, а также предложили практические рекомендации по ее развитию.

Ключевые слова: фитнес-индустрия, фитнес-организация, фитнес-клуб, спрос, потребительские ожидания.

Российская фитнес-индустрия активно развивается, отвечая на растущий спрос на здоровый образ жизни, улучшение физической формы, снятие стресса, самовыражение и социализацию. Эти потребности особенно обострены в условиях современной жизни мегаполисов, экологических проблем и урбанизации. Главным вызовом для отрасли является высокая конкуренция, которая усиливается качественным и количественным ростом игроков в сложной рыночной среде. Последняя характеризуется снижением доходов населения, падением спроса на дополнительные платные услуги, нестабильной посещаемостью, дифференциацией предложений и внедрением новых технологий. В связи с этим, фитнес-организациям необходимо разрабатывать более эффективные маркетинговые стратегии. Они должны быть гибкими, учитывать специфику потребительского поведения и предпочтений, а также следовать тенденциям развития отрасли и использовать конкурентные преимущества.

Все фитнес-организации можно классифицировать следующим образом (рис. 1).

Рис.1. Классификация фитнес-организаций [1]

Развитие фитнес-индустрии в России сдерживается комплексом факторов, среди которых ключевыми являются:

1. Снижение покупательной способности населения: покупка абонемента в фитнес-клуб перестала быть приоритетом для россиян.
2. Ценовой демпинг: особенно заметен со стороны крупных федеральных фитнес-сетей («Территория фитнеса», «Планета фитнес», CityFitness).
3. Высокие первоначальные инвестиции: строительство клуба премиум-класса площадью 3 тыс. кв. метров может потребовать до 4 млн долларов, эконом-класса — около 2,7 млн долларов (по оценкам сети «World Class»).
4. Финансовые издержки: высокие кредитные ставки и арендные платежи (с тенденцией к росту), снижающие рентабельность бизнеса.
5. Отсутствие налоговых льгот: неблагоприятный налоговый режим.
6. Проблемы с оборудованием: рост цен на импортное оборудование и сложности с его замещением.

7. Неразвитость лизинга: ограниченные возможности лизинга фитнес-оборудования, включая кардиотренажеры.

8. Растущие ожидания клиентов: повышенные требования к качеству тренировок, профессионализму тренеров, дизайну помещений, удобству (парковка, раздевалки, вода) и качеству обслуживания.

9. Кадровые дефициты: нехватка квалифицированных инструкторов, менеджеров по продажам и другого персонала, особенно в небольших населенных пунктах. Проблема усугубляется высокой текучестью кадров.

В рамках данного исследования авторы выявили ключевые тенденции развития фитнес-индустрии в России, определяющие ее будущее.

Во-первых, отрасль демонстрирует стабильное развитие, увеличивается число россиян, регулярно занимающихся спортом [1, 3, 4]. Во-вторых, выделяются три четких сегмента на рынке: эконом, средний класс и премиум. В-третьих, инвестиционная привлекательность. Существуют свободные ниши, что делает отрасль перспективной для новых игроков и инвесторов. В-четвертых, можно выделить следующие внешние факторы развития фитнес-индустрии:

- стимулирующие: популяризация ЗОЖ, мода на физическую красоту.

- ограничивающие: снижение доходов и покупательной способности, ценовой демпинг, трудности с импортом оборудования, слабое развитие лизинга, высокие кредитные ставки.

В-пятых, растут требования клиентов, повышаются ожидания к разнообразию услуг, квалификации тренеров и условиям обслуживания. В-шестых, доминирующими ценностями являются здоровье, внешняя привлекательность, соответствие социальным нормам, наличие финансов и времени. В-седьмых, можно говорить о следующих типах потребительского поведения на рынке: преобладают установки на здоровье, поддержание формы и внешнего вида, а также следование модным тенденциям. И последнее: помимо сезонности (отпуска), существуют риски, связанные с падением потребительской активности и «усталостью» клиентов от монотонных тренировок [2, 5].

Исходя из проведенного анализа, авторами разработаны практические рекомендации для усиления маркетинговой активности в фитнес-секторе:

1) психология как инструмент: рекомендуется интегрировать достижения маркетинговой психологии в разработку мероприятий. Они должны быть креативными, мотивирующими и способствовать внесению необходимого разнообразия в спортивные программы.

2) элементы игры и соревнования: следует активнее применять игровые и командные формы занятий, развивая соревновательный дух среди клиентов.

3) сочетание этики и моды: целесообразно использовать социально-этический маркетинг, продвигая идеалы красоты, здоровья и при этом учитывая актуальные модные тенденции.

4) построение устойчивых отношений: важно развивать партнерские программы и долгосрочное сотрудничество, включая программы лояльности, для формирования высокой эмоциональной вовлеченности клиентов.

5) ориентация на главные ценности: при продвижении фитнес-услуг следует делать акцент на их способности удовлетворять ключевые потребительские ценности, такие как поддержание здоровья, достижение спортивной формы и соответствие требованиям (например, корпоративным).

Учет выявленных тенденций развития фитнес-индустрии в России, особенностей спроса, ожидаемых ценностей и моделей потребительского поведения позволит повысить эффективность деятельности фитнес-клубов. Это, в свою очередь, приведет к улучшению разработки фитнес-продуктов и росту социально-экономических показателей отрасли.

Список литературы

1. Алексеева, А. С. Организационные аспекты спортивной подготовки в России и за рубежом / А. С. Алексеева, В. В. Пресняков // Мир науки. Педагогика и психология. – 2024. – Т. 12, № 3. – EDN IBTGZE.
2. Алехина Е.С., Баклакова В.В., Панасенко С.В. и др. Экономические исследования: анализ состояния и перспективы развития (экономика регионов). Коллективная монография. Книга 41. — Воронеж-Москва, 2016.
3. Организация учебно-тренировочного процесса по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки: теория и практика : Учебно-методическое пособие / Н. В. Масягина, М. С. Леонтьева, И. В. Мартыненко [и др.]. – Москва : Московский государственный университет спорта и туризма, 2025. – 264 с. – ISBN 978-5-9630-0186-8. – EDN IJHOQS.
4. Панасенко, С.В. Фитнес-индустрия России: состояние и перспективы развития / С.В. Панасенко, Т.В. Муртузалиева, Е.В. Слепенкова // Практический маркетинг. – 2018. - № 3 (253). – С. 20-28.
5. Ценина, Е.В. Классификация и управление операционными рисками в маркетинге / Е.В. Ценина, С.В. Панасенко // Практический маркетинг. - 2012. - № 11. - С. 13-17.

КОМПЛЕКС ГТО КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ И ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ СПО

Скобелева А. С.
Научный руководитель:
Хмелёва Е. П., преподаватель
имени заслуженного
мастера спорта России
А.А. Шумилина», Калининград

Аннотация. В статье анализируется внедрение комплекса ГТО в образовательную систему России. Подчёркивается его значимость для повышения физической подготовки и укрепления здоровья молодёжи в условиях цифровизации. Рассматриваются обновлённая структура комплекса, основные принципы его реализации, а также роль педагогов и спортивных мероприятий в популяризации ГТО.

Ключевые слова. Физическая культура, студенты, нормы ГТО, патриотизм

Одним из важных вопросов в нашей стране является сохранение и укрепление физического здоровья населения и его нравственное воспитание. Одной из важнейших инициатив, направленной на гармоничное развитие жителей нашей страны, является возрождение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Эти задачи можно решить множеством способов, одним из них является активное внедрение в учебно-воспитательный процесс по физическому воспитанию подготовку и сдачу норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО [1, 5].

Основной целью современного комплекса ГТО является массовое вовлечение граждан в активные занятия физической культурой и спортом, а также повышение их уровня физической подготовленности за счет подготовки к сдаче норм ГТО. Особенно важна эта инициатива в среде студентов и преподавателей учреждений среднего профессионального образования, ведь здесь формируется основная база трудовых ресурсов страны и реализуется социальное взаимодействие различных возрастных категорий.

Целью нашего исследования является изучение особенностей реализации внедрения в учебно-воспитательный процесс по физическому воспитанию подготовку и сдачу норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в СПО.

Задачами нашего исследования являются:

1. Изучить комплекс ГТО как фактор повышения физической активности студентов СПО
2. Изучить влияние всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» на патриотическое воспитание

В настоящее время ВФСК ГТО активно внедряется в учебно-воспитательный процесс, это связано с тем, что в наше время, время электронных технологий, компьютеров и прочих гаджетов, физическая подготовка молодежи, да и состояние здоровья, снизились, по сравнению с прошлыми годами.

На сегодняшний день комплекс ГТО немного видоизменен. В его перечень включена легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, стрельба и туризм - они предоставляют учащимся право выбрать пять испытаний для сдачи, а сами нормы, по сравнению с советским ГТО, несколько снижены.

Современный комплекс ГТО основывается на принципах:

– добровольности и доступности;

– оздоровительной и личностно-ориентированной направленности;

– обязательности медицинского контроля;

– учета региональных особенностей и национальных традиций [4].

В течение многих лет учебные планы составлялись без учета основ комплекса ГТО. Сегодня внедрение в работу образовательных учреждений нового всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» требует новых форм и методов работы от преподавателей физической культуры. Основной воспитательной целью физического воспитания - является формирование физической культуры личности студента.

Роль образования в области физического культуры и спорта, очень велика. Специалисты в области физической культуры и спорта обращают внимание на тот факт, что задачи российского образования предъявляют все более новые требования к системе физического воспитания студентов. Педагогическая деятельность нацелена на организацию учебного процесса и досуга студентов. Вместе все это способствует социокультурному и психологическому развитию обучающихся, а также созданию условий для формирования осознанной потребности в физических упражнениях для повышения уровня физической подготовки, т.к. работоспособность будущих специалистов зависит полностью от здоровья самого человека [2].

В соответствии с порядком, установленным учебными заведениями, введены поощрения за успехи в сдаче нормативов комплекса ГТО. Для привлечения студентов к сдаче норм ГТО студентам прививают интерес к самостоятельным занятиям физической культурой, которые могут быть связаны с общественной деятельностью, посвященной сдаче нормативов ГТО.

Организация работы по подготовке студентов к выполнению нормативов и требований ГТО основывается на принципах добровольности и доступности, оздоровительной и личностно-ориентированной направленности, обязательности медицинского контроля, учета региональных особенностей и национальных традиций. ГТО в рамках физической культуры СПО - это не просто часть учебного плана подготовки специалиста, а культурное наследие нации, это предмет ее гордости и действенное средство приобщения молодежи к духовным традициям своего народа [3].

Внедрение комплекса ГТО в современную систему образования - это своевременная и важная мера, направленная на повышение уровня физической подготовки и укрепление здоровья студентов. В условиях цифровизации и снижения двигательной активности учащихся актуальность ГТО только возрастает.

Внедрение комплекса осуществляется через интеграцию нормативов в учебную дисциплину «Физическая культура». Это позволяет систематически готовить студентов к сдаче нормативов в рамках образовательного процесса.

Значительную роль при внедрении комплекса ГТО играет педагогический состав. Преподаватели физической культуры выступают не только как организаторы учебного процесса, но и как мотиваторы, формирующие у студентов интерес к участию в программе ГТО. Также важным элементом является проведение внутриучрежденческих спортивных мероприятий, направленных на популяризацию комплекса. Такие мероприятия способствуют созданию соревновательной среды и повышают вовлеченность студентов.

ГТО выступает не только как средство физического воспитания, но и как важный элемент культурного наследия, способствующий духовному и социальному становлению будущих специалистов, имеющих четко выраженную гражданскую позицию, основанное на гордости за Родину, культуру, готовность к защите ее интересов, а также активное участие в ее развитии и процветании.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» опирается на богатую историю советского ГТО, который был одним из символов здорового и сильного общества. Современный ГТО, сохраняя преемственность с прошлым, адаптирован к реалиям современной России и учитывает потребности различных возрастных групп населения.

История ГТО неразрывно связана с историей нашей страны, ее победами и достижениями. Впервый комплекс ГТО был введен в СССР в 1931 году, в период активного строительства нового социалистического государства. Целью ВФСК ГТО было создание физически крепких и морально устойчивых граждан, готовых к труду и обороне страны. ГТО рассматривался как важный элемент системы военно-патриотического воспитания и способствовал формированию у молодежи чувства долга перед Родиной.

В годы Великой Отечественной войны комплекс ГТО сыграл огромную роль в подготовке резервов для фронта. Многие солдаты и офицеры, прошедшие подготовку по системе ГТО, демонстрировали высокую физическую выносливость и моральную стойкость в боях с врагом. ГТО стал символом единства народа в борьбе за свободу и независимость страны.

После войны ГТО продолжал развиваться и совершенствоваться, оставаясь важным элементом советской системы физической культуры и спорта. Комплекс ГТО был доступен для всех граждан СССР, независимо от возраста и профессии. Сдача нормативов ГТО была не только престижной, но и поощрялась государством, предоставляя дополнительные льготы при поступлении в учебные заведения и трудоустройстве.

В 1991 году, после распада СССР, комплекс ГТО прекратил свое существование. Однако идея возрождения ГТО оставалась актуальной для многих россиян, осознающих важность физической культуры и спорта для здоровья нации и укрепления обороноспособности страны.

В 2014 году, по инициативе Президента Российской Федерации В. В. Путина, комплекс ГТО был возрожден.

Перед современным комплексом ГТО поставлены следующие цели и задачи, тесно связанные с патриотическим воспитанием:

- укрепление здоровья нации
- формирование чувства гражданственности и патриотизма
- развитие физических качеств и навыков
- повышение престижа физической культуры и спорта
- подготовка молодежи к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации

При внедрении комплекса ГТО в учебный процесс можно сформировать у студентов патриотические качества такие как:

- любовь к Родине
- уважение к государственной символике
- готовность к защите Отечества
- чувство коллективизма и взаимопомощи
- дисциплинированность и ответственность [4]

Для реализации комплекса ГТО в России создана многоуровневая структура, включающая федеральный, региональный и муниципальный уровни. Ключевую роль в реализации ГТО играют центры тестирования, в которых студенты могут сдать нормы ГТО.

Студенты участвующие в реализации норм ГТТО начинают воспринимать физическую подготовку не только как средство укрепления здоровья, но и как важную составляющую готовности к выполнению гражданского долга. Это

особенно актуально в контексте исторического значения комплекса ГТО, который изначально был направлен на подготовку граждан к труду и защите Отечества.

Заключение. Внедрение комплекса ГТО в современную систему образования - это стратегически важный шаг, направленный на укрепление здоровья, повышение физической подготовки и формирование у студентов устойчивой мотивации к занятиям спортом. Современный ГТО, сохраняя преемственность с историческими традициями, адаптирован к новым реалиям и основан на принципах добровольности, доступности, оздоровительной направленности и учёта индивидуальных особенностей учащихся.

Комплекс ГТО становится не только частью учебного процесса, но и действенным инструментом патриотического воспитания, способствуя формированию у студентов гражданской позиции, уважения к истории и культуре своей страны, а также готовности к защите Отечества. Благодаря усилиям педагогического состава, организации спортивных мероприятий и системе поощрений, ГТО приобретает популярность среди молодёжи, способствуя их социокультурному и личностному развитию.

Список литературы

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО I—VI): Сборник материалов для образовательных организаций города Москвы. - М., 2015. - 67 с.
2. Дедловская, Е. Г. Роль и значение комплекса ГТО в современном обществе / Е. Г. Дедловская, О. А. Углянская, С. В. Уткин. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2021. — № 51 (393). — С. 489-491.
3. Кабачков, В.А. Совершенствование комплекса ГТО в современных условиях учебного процесса в общеобразовательных учреждениях РФ / В.А. Кабачков, Е.И. Перова, В.А. Куренцов // Физическое воспитание и детско-юношеский спорт. - 2013. - № 5. - С. 56-65.
4. Куренцов, В.А. Организационно-методические подходы в физическом воспитании студенческой молодежи при подготовке к предстоящей профессиональной деятельности / В.А. Куренцов, И.Г. Зюзько // Физическое воспитание и детско-юношеский спорт. - 2014. -№ 1. - С. 34-43.
5. Пузырь, Ю.П. Управление физическим воспитанием в образовательных учреждениях на основе мониторинга физического состояния / автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ю.П. Пузырь. - М., 2006. - 21 с
6. Сидоров, М. Н. Влияние Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» на патриотическое воспитание / М. Н.

Сидоров. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2025. — № 25 (576). — С. 447-449.

ИСТОРИЧЕСКИЕ РЕКОНСТРУКЦИИ СПОРТИВНО-ИСТОРИЧЕСКОГО КЛУБА «СЛАВЯНСКИЙ СОКОЛ»

Тишков Е.С.
Васильева Н.А.
ГБПОУ МО «УОР №2», г. Звенигород

Аннотация: в статье рассматриваются вопросы глубокой смысловой преемственной связи между исторической реконструкцией раннего средневековья и современными представлениями о физической подготовке для защиты Отечества в клубе боевых реконструкций.

Ключевые слова: историческая реконструкция, патриотическое воспитание, военно-исторический клуб «Славянский Сокол», прикладная физическая культура, древние боевые дисциплины.

В последние десятилетия наблюдается возрастание интереса к боевым искусствам в тематике раннего средневековья. Современные мероприятия, такие как фестивали исторической реконструкции и исторические бои привлекают внимание как участников, так и зрителей. Реконструкция позволяет восстановить не только техники боя, но и культурный контекст.

Историческая реконструкция — это процесс воссоздания материальной и духовной культуры определённой исторической эпохи и региона, либо воспроизведения исторического события. Например: какой-либо человек, заинтересовавшийся историей, решает реконструировать жителя Новгорода X века. Ему необходимо обратиться к различным письменным и художественным источникам интересующего периода. С описанием данного периода подобного рода информация встречается как на территории Руси, так и в различных иностранных записях. На этом этапе можно выявить: 1) как и для чего применялись различные вещи и предметы быта; 2) описания материалов; 3) не являются ли вещи из захоронения ритуальными, т.е. использующиеся только для погребения (элементы одежды, предметы и т.д.). Подобная информация позволяет выявить характерные особенности в изготовлении предметов культуры и быта, акцентируя внимание на деталях и технике изготовления данного периода.

На следующем этапе реконструктору предстоит практическая часть. Ему необходимо детально реконструировать все необходимые элементы костюма, предметов быта, вооружения, украшений и т.д. Делает ли он все это сам или

прибегает к помощи мастеров – не имеет значения. Здесь важно следить за качеством и технологией изготовления тех или иных деталей, поскольку недопустимо лишь внешнее сходство. Вещь должна быть максимально точной копией интересующего предмета старины. Эта часть работы не менее важна, поскольку, воспроизводя предметы одежды, быта и т.д. исследователь начинает более детально осознавать особенности жизни людей какой-то определенной исторической эпохи. Таким образом, реконструктор проделывает серьезную исследовательскую работу, причем как с теоретической, так и с практической стороны, получая определенный конечный продукт своей деятельности. Историческую реконструкцию недаром называют живой историей.

В эпоху раннего средневековья вооружение и доспехи различных народов имели свои характерные особенности, обусловленные культурой и тактикой ведения боя. Мы рассмотрим два региона, а именно – скандинавов и славян.

Скандинавы — викинги. Их оружие включало короткие однолезвийные мечи с прямым клинком, которые становились символами статуса воинов. Топоры, как ручные, так и боевые, были широко распространены. Копья использовались как метательное оружие, так и для рукопашных сражений, с железными наконечниками и деревянными рукоятьями. Щиты — круглые, сделанные из дерева, часто покрытые кожей, с железными ободами. В качестве доспехов чаще всего применялись кольчуги, что позволяло сохранять мобильность. Головные уборы — простые железные шлемы.

Славяне в свою очередь предпочитали легкое и мобильное вооружение. У их оружия были короткие мечи или сабли, часто украшенные гравировками. Основное место занимали копья и пики, пригодные для ближних и дальних атак. Луки играли важную роль при обороне и охоте. Щиты славянских воинов были плоскими или полусферическими, из дерева и кожи. В доспехах доминировала кожаная броня, дополняемая железными кольчугами из колец. Шлемы носили простые железные, иногда украшенные узорами или рогами, что подчеркивало их статус.

Одним из важнейших аспектов исторической реконструкции боевых искусств является точное воссоздание оружия и экипировки. Реконструктор-воин использует специализированное снаряжение, которое максимально соответствует историческим образцам, при этом обеспечивает безопасность во время тренировок и боёв. В реконструкции ближнего боя раннего средневековья реконструируются мечи, сабли, топоры, копья (двуручные и одноручные), бродексы. Из дальних боёв только два средства лук и копья. Как по правилам оружия ближнего боя изготавливаются из стали.

Экипировка: реконструктор-воин обязательно использует стальной шлем для защиты и предотвращения травм. Шлем является ключевым элементом экипировки каждого реконструктора-воина и может быть дополнен бармицей для обеспечения

дополнительной защиты лица и шеи, что позволяет минимизировать риск получения серьёзных повреждений. Кожаные перчатки от случайных травм, таких как переломы костей и рассечения, возникающие в процессе боевых действий, способствуют надёжному удержанию оружия.

Деятельность военно-исторического клуба «Славянский Сокол».

Организация клуба построена по принципу «живой истории». Каждый реконструированный предмет и событие доступно для изучения современному человеку. Ты получишь доступ к историческим источникам, результатам археологических раскопок и экспериментов. Во время исторических мероприятий увидишь жизнь наших предков, прикоснёшься к отражению давно ушедшей эпохи. Основными целями клуба являются: реконструкция русской дружины конца 9 - начала 11 веков, участие в фестивалях, маневрах и других военно-исторических мероприятиях, патриотическое воспитание молодежи, изучение истории.

«Славянский сокол» участвует в таких масштабных фестивалях, как «Времена и эпохи», «Русборг», «Гнёздово» и многих других. Ты сможешь стать пешим воином или лучником в составе дружины; получишь уникальную возможность не просто посмотреть на оружие времён Средневековья, но и применить его по прямому назначению. Мы используем мечи, топоры, копья, сулицы, бродаксы, скрамасаксы и луки.

Дружина «Славянского сокола» принимает участие в соревнованиях по древним боевым дисциплинам: метание копья, стрельба из лука, бои на мечах. Победителям соревнований выдаются как денежные, так и вещевые призы, которые непременно пригодятся в средневековом быту. Девушки могут не только участвовать в боевых соревнованиях, но и научиться готовить еду по средневековым рецептам, заниматься рукоделием и очаровывать бородатых рубак.

Подготовка к фестивалям и турнирам. Раз в неделю, каждое воскресенье, на поле проводятся тренировки для отработки ударов, защиты и взаимодействия в команде, независимо от времени года. Изучаем правила проведения турниров на фестивалях и знакомимся с ключевыми критериями оценки судейства. Это помогает нам понимать, чего ожидать в соревнованиях, и на основе этих критериев целенаправленно тренировать необходимые дисциплины. Новичков мы объясняем в какие зоны вообще запрещено наносить удары и эти зоны являются: лицо, шея, кисти, стопы и пах.

На тренировки мы отрабатываем определённые удары для подготовки к спаррингам, вот некоторые упражнения: «восьмёрка»— упражнение, которое используется в фехтовании одноручным мечом для отработки координации движений и отработки ударов. Вместе с отработкой ударов используется и щит на второй руке. Отработка ударов на три зоны (голова, корпус и ноги. Постановка в

спарринг с партнёром на различных видах оружий (Щит/меч или топор, двуручный копьё, щит/копьё). Отработка синхронности в строю и командной работы

Анализ связи между исторической реконструкцией раннего средневековья и современными представлениями о защите Отечества позволяет выявить глубокую смысловую преемственность. На первый взгляд, деятельность реконструктора, воссоздающего быт и боевые техники минувших эпох, далека от задач актуальной военной службы. Однако при ближайшем рассмотрении обнаруживается общность фундаментальных оснований: и средневековый дружинник, и современный воин выполняют функцию защиты общности (племени, княжества, государства). Реконструкция в данном контексте выступает не как бегство в прошлое, а как способ актуализации архетипа Защитника. Через погружение в исторический контекст молодой человек усваивает модель поведения, основанную на служении, жертвенности и готовности к обороне. Таким образом, реконструкция становится «мягкой силой», подготавливающей психику и ценностную сферу индивида к восприятию идеи служения Отечеству в современных условиях.

Молодой человек, примеряющий доспех предка, начинает ощущать себя звеном в цепи поколений защитников. Это формирует чувство сопричастности к истории страны и, как следствие, более осознанное отношение к ее современной защите. В этом смысле реконструкция работает не с идеологическими штампами, а с глубинными архетипами, делая идею служения Отечеству личностно значимой».

Список литературы

1. Савинов, М. (Михалка). Библиография начинающего реконструктора раннего средневековья (лекция). URL: http://gestir.narod.ru/lections_03.htm.
2. Поляков А. С. Военное дело у славян в VI — VII веках: диссертация на соискание ученой степени кандидата исторических наук. СПб., 2005. 256 с.
3. Хлапонин А. В. Славянская и древнерусская пехота VI-XI вв.: эволюция тактики и вооружения. Via in tempore. История. Политология, 2023, Т.50, №2, С. 395-405.

ФОРМИРОВАНИЕ ПАТРИОТИЗМА И ИНТЕРЕСА К СПОРТУ В РАМКАХ ПРОЕКТА "ВДОХНОВЛЕННЫЕ СПОРТОМ: СПОРТСМЕНАМИ СЛАВИТСЯ БРЯНСКАЯ ОБЛАСТЬ"

Ходотова М.И., Новикова В.В.
ФГБУ ПОО «БГУОР», г. Брянск

Аннотация. Статья посвящена рассмотрению информационно-просветительской деятельности, осуществляемой активистами студенческого спортивного клуба «Огненный Лис» Федерального государственного бюджетного

учреждения профессиональной образовательной организации «Брянское государственное училище (колледж) олимпийского резерва» в рамках проекта «Вдохновленные спортом: спортсменами славится Брянская область» (ФГБУ ПОО «БГУОР») для молодежи региона. Основное внимание уделено влиянию проекта на формирование патриотизма и интереса к спорту среди молодежи. Изучается цель, содержание и методы реализации проекта, направленного на систематизацию и распространение информации среди молодежи о спортивных достижениях выдающихся спортсменов Брянской области.

Ключевые слова: проект, студенты, спорт, Брянская область.

Современные образовательные технологии предусматривают активные формы общественного взаимодействия, направленные на итеграцию теории и практики. Одним из примеров эффективной студенческой инициативы является образовательный проект «Вдохновленные спортом: спортсменами славится Брянская область», реализуемый активистами ССК «Огненный Лис» ФГБУ ПОО «БГУОР» с 2022 года. Он нацелен на освещение спортивных достижений выдающихся чемпионов региона, исторических моментов и актуальных тенденций в спортивной жизни Брянщины.

Цель проекта состоит в систематизации и распространении знаний о знаменитых спортсменах и важнейших событиях в спортивной жизни Брянской области среди молодого поколения. Основной задачей проекта является интеграция теоретических знаний с практической деятельностью студентов, а также пропаганда здорового образа жизни и патриотизма.

Проект охватывает спортивную жизнь Брянщины от 20-х годов XX века по сегодняшнее время. Основные периоды обзоров касаются:

1) ФК и С на Брянщине довоенного времени (СССР в 20-30 г.г. XX века);

2) брянские спортсмены во время Великой Отечественной войны (1941-1945 г.г.);

3) спортивная Брянщина послевоенного периода (СССР в 50-70-е г.г. XX века);

4) брянский спорт периода Перестройки (80-е г.г. XX века);

5) брянские спортсмены на рубеже веков (Россия в 90-е г.г. XX века – начало XXI века);

6) современный спорт на Брянщине.

Методологическая основа проекта базируется на принципах гуманистической педагогики, социального партнерства и активного включения молодежи в общественную активность. Проект предусматривает реализацию мероприятий:

– информационных (информационные часы, диалоговые площадки, встречи с известными спортсменами, ветеранами спорта, информационные площадки на фестивалях, печатная информационная продукция);

– спортивных (мастер-классы от профессионалов, уроки физической культуры с лидерами спорта, зарядка с Чемпионом, спортивные эстафеты в честь выдающихся спортсменов Брянщины);

– интеллектуальных (игры, блиц-турниры, квизы по истории брянского спорта);

– научно-просветительских (доклады, научные статьи, исследовательские работы):

– волонтерских (акции, добровольческая помощь в решении бытовых проблем почетных работников в сфере физической культуры и спорта, ветеранов спорта).

Методы реализации проекта многообразны и направлены на максимальную вовлеченность молодежи в освоение знаний о спортивной истории Брянщины. Они включают сбор и систематизацию информации, лекции, творческие задания, практику общения с ведущими специалистами и спортсменами, публичные презентации результатов исследований. Среди ключевых аспектов такой проектной деятельности можно выделить такие как: целенаправленность действий участников проекта, коллективная работа над достижением общей цели, повышение уровня мотивации, возможность приобретения новых компетенций и опыта решения практических задач, формирование активной жизненной позиции.

Эффективность проекта определяется рядом критериев:

– количественным показателем организованных мероприятий;

– качеством реализованных мероприятий;

– масштабом охвата аудитории;

– положительной динамикой мотивации молодежи к занятию спортом;

– оценкой изменения мировоззрения молодежи относительно важности физической культуры и спорта.

Регулярный мониторинг этих показателей позволяет своевременно вносить необходимые корректировки в план действий и адаптировать проект к потребностям целевых групп.

Главные результаты проекта выражаются в следующем:

– Повышение уровня знаний молодежи о выдающихся представителях спорта Брянщины.

– Укрепление интереса к занятиям физической культурой и спортом.

– Формирование активной гражданской позиции и патриотизма среди молодежи.

– Интеграция учебного процесса с общественной жизнью региона.

Проект поддерживает государственные приоритеты в области патриотического воспитания и способствует достижению целей федеральной программы «Развитие физической культуры и спорта».

Будущие этапы проекта предполагают расширение географического охвата, разработку новых форматов мероприятий и привлечение сторонних экспертов и партнеров. Совместные усилия смогут существенно повысить популярность проекта и увеличить количество заинтересованных участников.

Заключение. Образовательно-просветительский проект «Вдохновленные спортом: спортсменами славится Брянская область» представляет собой эффективный механизм ознакомления молодежи с достижениями выдающихся спортсменов Брянщины, способствует формированию у них чувства патриотизма и идентификации с национальными спортивными достижениями, стимулирует восприятие высших этических норм и жизненных ориентиров, культивирует морально-нравственные ценности, характерные для спортсменов региона, популяризирует идеи здорового образа жизни, усиливает мотивацию к регулярной физической активности и личностному совершенствованию посредством занятий спортом. Регулярная оценка и коррекция обеспечивают высокое качество реализации проекта и делают его важной составляющей общественной деятельности студентов ФГБУ ПОО «БГУОР».

РОЛЬ ВФСК «ГТО» В ФОРМИРОВАНИИ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Шмакова Е.Д.
Студентка 3 курса, группы 33-09
Преподаватели
Томилов В.В. Томилова Ю.А.
ГБПОУ МО «УОР №2», г. Звенигород

Аннотация. В статье рассматривается роль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» как средства стимулирования и мотивации населения к занятиям физической культурой и спортом. Проанализированы особенности выполнения нормативов, а также предложены направления повышения эффективности мотивационного воздействия комплекса. Определены основные организационно-педагогические условия формирования устойчивой мотивации к физической активности.

Ключевые слова: мотивация, физическая культура, спорт, ВФСК «ГТО», физическая активность, нормативы, стимулирование.

Современное общество предъявляет повышенные требования к уровню физической подготовленности населения. В условиях снижения двигательной активности особую актуальность приобретает поиск эффективных средств стимулирования граждан к занятиям физической культурой и спортом.

Одним из ключевых инструментов государственной политики в данной сфере является Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), направленный на формирование устойчивой мотивации к ведению здорового образа жизни [5].

Цель исследования – определить роль ВФСК «ГТО» в формировании мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Задачи исследования:

1. Проанализировать значение физической культуры в современном обществе;
2. Рассмотреть роль комплекса ГТО в системе физического воспитания;
3. Изучить особенности выполнения нормативов комплекса;
4. Определить основные направления стимулирования и мотивации населения.

ВФСК «ГТО» представляет собой комплексную систему оценки физической подготовленности населения, направленную на развитие массового спорта и укрепление здоровья граждан [1].

Комплекс способствует формированию устойчивой потребности в физической активности, а также выполняет функцию социального и государственно значимого механизма повышения уровня физического развития населения [3].

Для участия в выполнении нормативов ГТО необходимо пройти регистрацию на официальном сайте, получить уникальный идентификационный номер и предоставить медицинский допуск [4].

Испытания проводятся в соответствии с установленными правилами и включают выполнение различных физических упражнений, направленных на оценку силы, выносливости, скорости и гибкости [2].

Результаты фиксируются в единой информационной системе, а участникам присваиваются знаки отличия: бронзовый, серебряный или золотой [3; 4].

С целью повышения мотивации к занятиям физической культурой предлагается реализация следующих направлений:

- развитие информационной поддержки комплекса через СМИ и социальные сети;
- внедрение системы материального и нематериального стимулирования;
- повышение квалификации специалистов в области физической культуры;
- расширение возможностей участия для различных категорий населения;
- развитие инклюзивных программ для лиц с ОВЗ.

Таблица 1

Динамика мотивационных факторов при внедрении комплекса ВФСК «ГТО»

Показатель	До внедрения	После внедрения	Прирост (%)
Уровень вовлеченности	3,1	4,4	41,9 %
Интерес к занятиям спортом	3,3	4,6	39,4 %
Уровень физической активности	3,0	4,2	40,0 %
Осознанность ЗОЖ	2,9	4,3	48,3 %
Регулярность занятий	2,8	4,1	46,4 %

Анализ представленных данных свидетельствует о выраженной положительной динамике мотивационных показателей после внедрения комплекса ВФСК «ГТО». Наибольший прирост отмечается по показателю осознанности здорового образа жизни (48,3%), что подтверждает влияние комплекса не только на физическую активность, но и на ценностные установки личности.

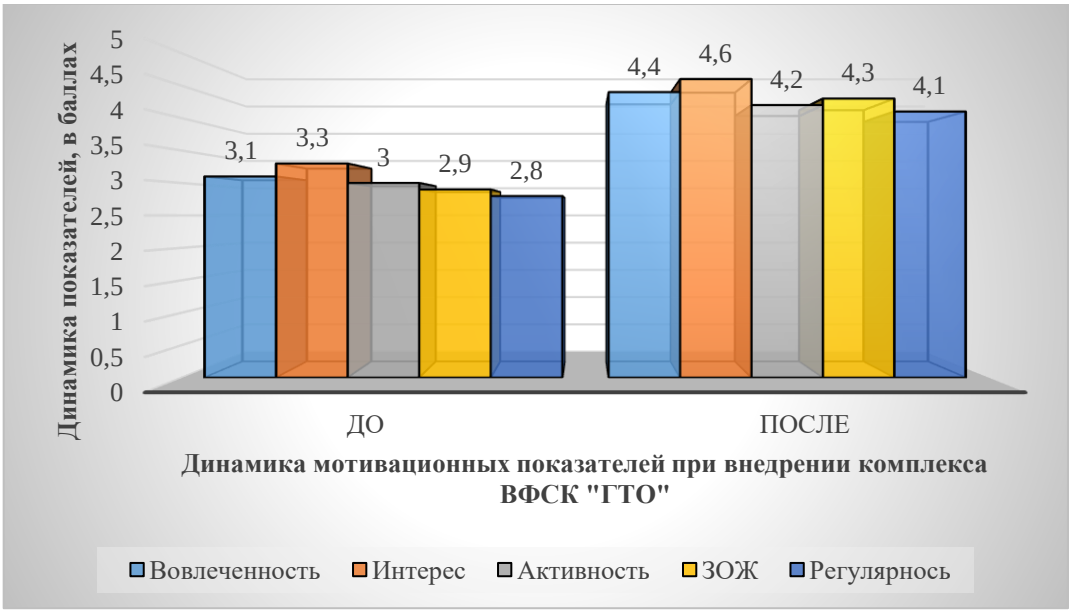


Рис.1. Динамика мотивационных показателей при внедрении комплекса ВФСК «ГТО».

Существенные изменения наблюдаются в уровне регулярности занятий (46,6 %) и вовлеченности (41,9%), что указывает на формирование устойчивого интереса к физической культуре.

Для наглядного представления данных полученных результатов динамика мотивационных показателей представлены в графическом виде (Рисунок 1).

Графическое представление данных подтверждает устойчивую положительную динамику по всем исследуемым показателям, что свидетельствует об эффективности применения комплекса ГТО как инструмент мотивации.

Таким образом, полученные результаты подтверждают, что система нормативов, поощрений и общественного признания способствует развитию внутренней мотивации и формированию привычки к регулярной физической активности.

По результатам исследования можно сделать следующие общие выводы:

1. Комплекс ВФСК «ГТО» является эффективным инструментом формирования мотивации к занятиям физической культуры населения.
2. Комплекс ГТО способствует развитию устойчивого интереса к физической активности населения.
3. Наиболее значимые изменения наблюдаются в уровне осознанности и регулярности занятий.
4. Реализация комплексных мер (информационных, организационных и педагогических) усиливает мотивационный эффект вовлеченность населения.

Список литературы

1. Бардамов, Г. Б. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для вузов / Г. Б. Бардамов, А. Г. Шаргаев, С. В. Бадлуева. – 3-е изд., стер. – Санкт-Петербург: Лань, 2025. – 144 с.

2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): официальный сайт. – URL: gto.ru (14.03.2026).

3. Пономарев, А.К. Организационно-методическое обеспечение и реализация всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в системе физического воспитания: учебник для вузов / А. К. Пономарев, С. Н. Амелин. – Москва: Издательство Юрайт, 2025. – 164 с.

4. Пономарев, А.К. Организация физкультурно-спортивной работы: всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: Учебник для СПО / А. К. Пономарев, С. Н. Амелин. – Москва: Издательство Юрайт, 2025. – 171 с.

5. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 24.06.2025) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2025)