Департамент по молодежной политике, физической культуре и спорту Томской области

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Сборник материалов

III ВСЕРОССИЙСКАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ – СТРАТЕГИЯ РАЗВИТИЯ: ЗДРАВООХРАНЕНИЕ, ОБРАЗОВАНИЕ, ВОСПИТАНИЕ, МОЛОДЁЖНАЯ ПОЛИТИКА»

г. Томск, 25 апреля 2025 г.

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«**Сибирский государственный медицинский университет**»
Министерства здравоохранения Российской Федерации
(ФГБОУ ВО СибГМУ Минздрава России)

III ВСЕРОССИЙСКАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ – СТРАТЕГИЯ РАЗВИТИЯ: ЗДРАВООХРАНЕНИЕ, ОБРАЗОВАНИЕ, ВОСПИТАНИЕ, МОЛОДЕЖНАЯ ПОЛИТИКА»

г. Томск, 25 апреля 2025 г.

СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ

Томск
Издательство СибГМУ
2025

УДК 796/799(045)
ББК Ч51я431
Ф 505

Ф 505 **Физическая культура и спорт в Российской Федерации – стратегия развития: здравоохранение, образование, воспитание, молодежная политика** (г. Томск, 25 апреля 2025 г.): сборник материалов III Всероссийской научно-практической конференции / под ред. Т.В. Сарычевой. – Томск: Изд-во СибГМУ, 2025. – 164 с.

ISBN 978-5-98591-181-7

В сборнике материалов III Всероссийской научно-практической конференции «Физическая культура и спорт в Российской Федерации – стратегия развития: здравоохранение, образование, воспитание, молодежная политика» представлены результаты научных исследований по широкому спектру актуальных вопросов истории, текущего формирования и дальнейших перспектив развития физической культуры и спорта в России. Кроме того, широко представлена проблематика медицинского контекста физической культуры, а также рассмотрены особенности организации учебного процесса по физической культуре в высших учебных заведениях и школах.

Сборник адресован студентам, аспирантам, ученым и практикующим врачам.

УДК 796/799(045)
ББК Ч51я431

Под редакцией *д-ра ист. наук, доцента кафедры физической культуры и здоровья Сибирского государственного медицинского университета Сарычевой Т.В.*

Текст статей публикуется в авторской редакции.
Ответственность за достоверность содержания работ лежит на авторах.

ISBN 978-5-98591-181-7

© Сибирский государственный медицинский университет, 2025
© Макет издательства СибГМУ, 2025

СОДЕРЖАНИЕ

АНАЛИЗ ИЗМЕНЕНИЙ АДАПТАЦИОННОГО ПОТЕНЦИАЛА ПРИ ТРЕНИРОВКАХ РАЗЛИЧНОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ У МАЛЬЧИКОВ 9–10 ЛЕТ НА ЗАНЯТИЯХ ФУТБОЛОМ
А.Н. Аксенова 5
СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЕ И ГУМАНИТАРНЫЕ ЭФФЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА
Е.Г. Барская 9
СПОРТ, ДОСТУПНЫЙ КАЖДОМУ: ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ, ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ИНКЛЮЗИЯ
М.А. Беляева, О.А. Демина 14
ВЛИЯНИЕ СТРЕССА НА УЧАСТНИКОВ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ: ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ, ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ
Т.Р. Гудаев, А.Д. Скорынина 20
ТРЕНИРОВКИ ВЫНОСЛИВОСТИ С БИОЛОГИЧЕСКОЙ ОБРАТНОЙ СВЯЗЬЮ ДЛЯ РЕАБИЛИТАЦИИ ХОДЬБЫ ПРИ БОЛЕЗНИ ПАРКИНСОНА
О.В. Гусева 23
ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ВУЗЕ ПРИ СМЕШАННОЙ МОДЕЛИ ОБУЧЕНИЯ
С.Г. Дмитриев, В.Э. Бельц, А.В. Новиков, В. Ю. Павлов 26
БИАТЛОН КАК ИНСТРУМЕНТ ВОЕННО-ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
Н.А. Дмитриенко, А.И. Пахомов 30
ГИМНАСТИКА ДЛЯ ИНТЕЛЛЕКТА — СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ ВОЗНИКНОВЕНИЯ СТРЕССА, ДЕПРЕССИИ, УТОМЛЕНИЯ И ВЫГОРАНИЯ
Д.В. Золотарев 35
ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ В ПРОЦЕССЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ САМБИСТОВ ВЕСОВОЙ КАТЕГОРИИ 49 КГ
А.С. Казаков, С.В. Томилова 39
ОЦЕНКА ЗДОРОВЬЯ, ОБРАЗА ЖИЗНИ И ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ СИБИРСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА
Н.М. Карагеоргий, И.Л. Арсентьева, К.К. Макарова, А.А. Павлова 45
ВЛИЯНИЕ ВЕЙПИНГА НА ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ МУЖЧИН
А.Р. Квиткина, М.В. Митрофанова, Е.С. Яковлев 50
МОТИВАЦИОННЫЕ СТРАТЕГИИ И КОНФЛИКТНЫЕ СИТУАЦИИ: КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ВЗАИМОСВЯЗИ В ПСИХОЛОГИИ СПОРТА
Ю.В. Клят 54
ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОК В ВУЗАХ НЕСПОРТИВНОГО ПРОФИЛЯ: ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ
Т.И. Колосова, Е.И. Кониболоцкая 59
ШАХМАТНОЕ ДВИЖЕНИЕ В ПЕНЗЕНСКОМ КРАЕ В 1920-Е ГОДЫ
Л.А. Королева 63
РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ПРОДВИЖЕНИИ ЦЕННОСТЕЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ
А.Д. Кукушкина, А.Ю. Лахтин 68
О СИСТЕМЕ А.А. КАДОЧНИКОВА В ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ НАПРАВЛЕНИЯ «ПСИХОЛОГИЯ СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»
Б.О. Майер 72
ЦИФРОВОЕ И ГРАФИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СРАВНИТЕЛЬНОГО АНАЛИЗА ТЕХНИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ В БАСКЕТБОЛЕ НА ПРИМЕРЕ ДУБЛИРУЮЩЕЙ КОМАНДЫ МИФИ
Е.А. Маршалова, А.Д. Черников 76

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ЛЮДЕЙ ПЕНСИОННОГО ВОЗРАСТА
Н.И. Медведкова 80
ОЦЕНКА РАЗВИТИЯ АДАПТАЦИОННЫХ МЕХАНИЗМОВ СЕНСОРНОЙ СИСТЕМЫ У СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПЛАВАНИЕМ В ЛАСТАХ
А.А. Миронов 83
ФИЛОСОФСКО-АНТРОПОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИХ ЭФФЕКТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
Н.В. Никитин 87
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ-СПРИНТЕРОВ НА ОСНОВЕ ПОСТРОЕНИЯ ФАЗОВОГО ПОРТРЕТА УПРАВЛЯЮЩИХ ДВИЖЕНИЙ
Е.С. Огородова 92
ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ НА МОТИВАЦИЮ СТУДЕНТОВ ЗАНИМАТЬСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ
А.И. Панфилова 97
YUKIGASSEN: СНЕЖНАЯ БИТВА ЗА ЗДОРОВЬЕ И ИНТЕРЕС СТУДЕНТОВ К МАССОВОМУ СПОРТУ
А.А. Пронькин, Е.С. Воропаев, В.А. Дмитриев 101
ОСОБЕННОСТИ СОВРЕМЕННОГО СОЦИАЛЬНОГО СТРЕССА
В.А. Рудницкий[1], И. Л. Шелехов[2], А. Н. Кошечко[2] 105
ВЫЯВЛЕНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ТИПА НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ С КОГНИТИВНЫМИ СПОСОБНОСТЯМИ У СТУДЕНТОВ
С.А. Рыкун, Э.А. Терешкина, М.А. Токмашева 111
ИСТОРИЯ ЗАРОЖДЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ПАУЭРЛИФТИНГА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Д.Э. Селезнева 116
РОЛЬ ПЛАВАНИЯ В ФИЗИЧЕСКОМ И ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОМ РАЗВИТИИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
О.В. Сердюк 120
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ: ИСТОРИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ
А.В. Смирнова, И.А. Золотухина 126
ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ГОСУДАРСТВА В ПОДДЕРЖКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
Е.С. Смолярова 131
ПОВЫШЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНЫМИ БАЛЬНЫМИ ТАНЦАМИ
А.А. Суворова, Л.И. Костюнина 135
ФИЗКУЛЬТУРНАЯ РАБОТА И ВОЕННО-ПРИКЛАДНАЯ ПОДГОТОВКА В ВУЗАХ ГОРОДА ТОМСКА В 1920-30Х ГОДАХ
К.В. Сухоставская, Т.В. Сарычева 140
НАРУШЕНИЯ ПРОЦЕССОВ РЕПОЛЯРИЗАЦИИ У СПОРТСМЕНОВ ПО ДАННЫМ ЭКГ КАК ПРЕДИКТОР СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ НАРУШЕНИЙ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ К СОРЕВНОВАНИЯМ
И.Ф. Таминова 144
ВЛИЯНИЕ ЦИФРОВИЗАЦИИ НА ФИЗИЧЕСКУЮ КУЛЬТУРУ И ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ ПОДГОТОВКУ СПОРТСМЕНОВ В РОССИИ
А.Р. Тепчук 149
ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ БУДУЩЕГО СПЕЦИАЛИСТА ЮРИСПРУДЕНЦИИ
В.Б. Барабанова 153
ВЛИЯНИЕ ГИРЕВОГО СПОРТА НА ВОЛЕВЫЕ КАЧЕСТВА И ЭМОЦИОНАЛЬНУЮ СФЕРУ ПОДРОСТКОВ 11–14 ЛЕТ
И.В. Чепуштанов, В.С. Полянский 156
ЦИФРОВАЯ ТРАНСФОРМАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ: ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ
А.В. Шуина, А.Н. Волков 161

УДК 796.853.23
ГРНТИ 77.03.23

АНАЛИЗ ИЗМЕНЕНИЙ АДАПТАЦИОННОГО ПОТЕНЦИАЛА ПРИ ТРЕНИРОВКАХ РАЗЛИЧНОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ У МАЛЬЧИКОВ 9–10 ЛЕТ НА ЗАНЯТИЯХ ФУТБОЛОМ

А.Н. Аксенова
Кузбасский гуманитарно-педагогический институт ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет», г. Новокузнецк, Россия

ANALYSIS OF CHANGES IN ADAPTATION POTENTIAL DURING TRAINING OF DIFFERENT INTENSITY IN BOYS 9-10 YEARS OLD DURING FOOTBALL CLASSES

A.N. Aksenova
Kuzbass Humanitarian-Pedagogical Institute of the Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Kemerovo State University", Novokuznetsk, Russia

В статье рассматриваются учебно-тренировочные занятия по футболу с детьми 9–10 лет. Актуальность исследования вызвана необходимостью изучения внешкольных тренировок по футболу, которые обладают значительным фактором обеспечения здоровьесберегающих технологий и успешной адаптации детей младшего школьного возраста к обучению. Цель исследования: анализ изменений адаптационного потенциала мальчиков 9–10 лет в недельном микроцикле на занятиях футболом. Методы исследования: функциональная диагностика показателей сердечно-сосудистой системы детей 9–10 лет, методы математической статистики. Результаты исследования: проведен анализ адаптационного потенциала в недельном микроцикле занятий при тренировках различной интенсивности у детей 9–10 лет, занимающихся футболом. Мониторинг адаптационного потенциала детей показывает напряжение адаптации, что говорит о выраженном тренировочном эффекте занятий футболом. Выводы: занятия различной интенсивности в недельном микроцикле влияют на адаптационный потенциал детей 9–10 лет, при этом легче всего тренировочные нагрузки высокой интенсивности переносятся в середине недели.

Ключевые слова: младший школьный возраст, адаптационный потенциал, физическая подготовленность, тренировки различной интенсивности, футбол, недельный микроцикл.

Abstract: The article discusses soccer training sessions for children aged 9–10 years. The relevance of the study is caused by the need to study extracurricular soccer training, which has a significant factor in providing health-saving technologies and successful adaptation of primary school children to learning. The purpose of the study: to analyze changes in the adaptive potential of boys aged 9–10 years in a weekly microcycle during football lessons. Research methods: functional diagnostics of the cardiovascular system of children aged 9–10 years, methods of mathematical statistics. The results of the study: an analysis of the adaptive potential in a weekly microcycle of classes during training sessions of varying intensity in children aged 9–10 years engaged in football was carried out. Monitoring of children's adaptive potential shows the strain of adaptation, which indicates a pronounced training effect of playing football. Conclusions: classes of varying intensity in a weekly microcycle affect the adaptive potential of children aged 9–10 years, while high-intensity training loads are most easily tolerated in the middle of the week.

Keywords: primary school age, adaptive potential, physical fitness, training of varying intensity, football, weekly microcycle.

В настоящее время наблюдается снижение уровня здоровья детей школьного возраста. Особенно ярко изменения в здоровье проявляются у учеников старших классов, так как у выпускников стоит задача пройти этап ГИА и ЕГЭ, что приводит к увеличению нагрузки на организм. Но увеличение уровня заболеваний происходит также и в дошкольном и младшем школьном возрасте. Как отмечает Авакян А.Г. с соавт., «Особенно велика вероятность отрицательных воздействий на состояние здоровья в младшем школьном возрасте, когда дети впервые сталкиваются с неизвестной им ранее учебной деятельностью» [1, С. 4].

Необходимо понимать степень значимости адаптационного потенциала для способности организма человека адекватно адаптироваться к различным внешним и внутренним воздействиям. Для этого необходим определенный резерв функциональных возможностей организма для поддержки равновесия между ним и средой. И чем выше этот резерв, тем легче способность человека выдержать все негативные факторы воздействия среды, что очень важно для детского организма.

Авакян А.Г. с соавт. утверждает: «Для решения проблемы здоровьесбережения школьников необходимо, с одной стороны, обеспечение высокого уровня их двигательной активности, непосредственно связанной с развитием адаптационного потенциала детей, с другой — проведения комплексных исследований, позволяющих оценивать динамику функционального состояния различных систем организма детей» [1, С. 4].

В исследованиях Салиховой Е. Ю. подтверждается, что «Именно двигательной активности, как наиболее сильному физиологическому раздражителю, стимулирующему нормальную жизнедеятельность, отводится основная роль в полноценном становлении и развитии физиологических систем организма» [2].

Шаханова А.В. с соавт. в своих трудах отмечает, что «Необходимость глубокого изучения данной проблемы диктуется и тем, что в принципиально изменившейся демографической ситуации и социально-психологической сфере жизнедеятельности общества все большее количество детей разного возраста, с разным уровнем здоровья и работоспособности привлекается при комплектовании групп к занятиям в спортивных секциях на базе ДЮСШ». Там же: «Это требует разработки, обоснования и внедрения новых перспективных технологий для достижения спортивного результата и сохранения благоприятной динамики состояния здоровья» [3, С. 7].

При организации нашего исследования мы руководствовались утверждением Шахановой А.В. с соавт. о том, что «Немаловажное значение имеет и направленность физических нагрузок в различных видах спорта. Так, показано, что юные футболисты заметно превосходили юных баскетболистов и волейболистов в уровне адаптивных возможностей» [3, С. 18].

Таким образом, целью нашего исследования явился анализ изменений адаптационного потенциала мальчиков 9–10 лет в недельном микроцикле на занятиях футболом.

В исследовании нам было важно корректное применение средств и методов на занятиях футболом для повышения адаптационного потенциала юных футболистов. Прежде всего мы создавали педагогические, социальные и психологические условия, учитывая возрастные особенности детей, уровень их физической подготовленности, мотивацию к занятиям, что в конечном итоге позволило нам построить единый процесс воспитания и обучения детей 9–10 лет.

Основным методом, который использовался нами в организации исследования, стал метод анализа показателей сердечного ритма с помощью расчетной формулы по способу Р.М. Баевского (на основе частоты сердечных сокращений и артериального давления, возраста и антропометрических измерений) [4].

Показатели ЧСС, АД мы измеряли перед началом тренировки, сразу после и через 10–15 минут после окончания тренировки. Антропометрические показатели и возраст детей были взяты из их медицинской карточки.

В результате проведенных измерений нами были выявлены значительные сдвиги показателей адаптационного потенциала группы детей после тренировки в недельном микроцикле.

На рисунке представлены показатели адаптационного потенциала мальчиков 9–10 лет (n = 17), занимающихся футболом, в недельном микроцикле занятий.

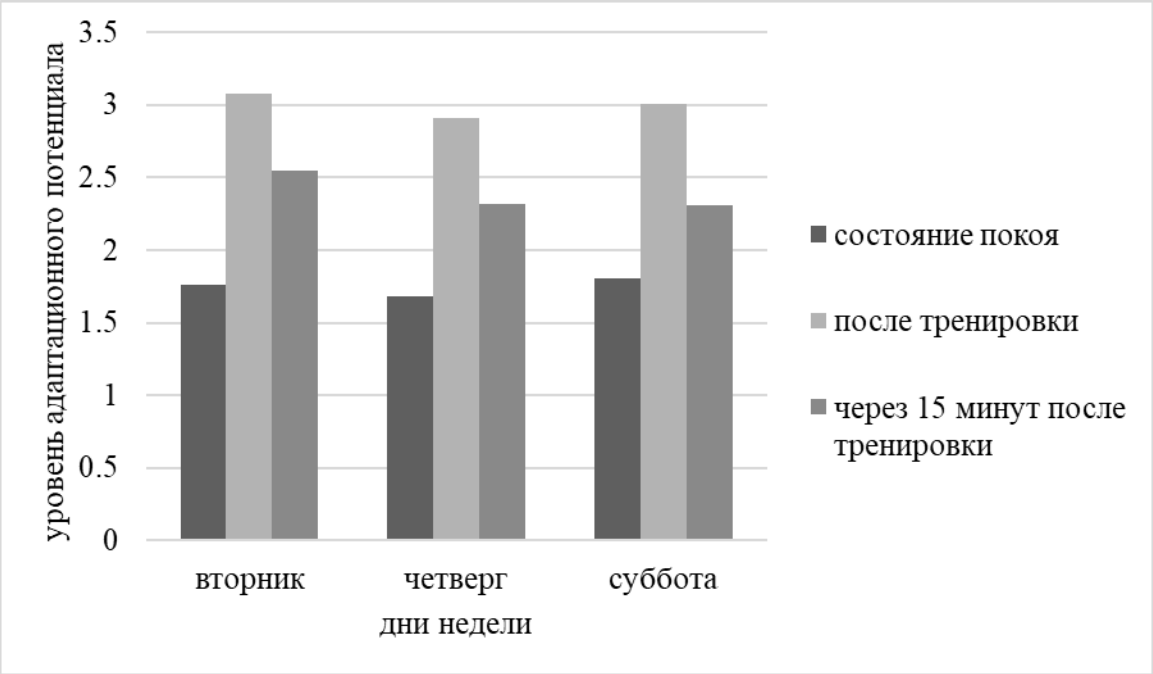

Рис. Показатели адаптационного потенциала мальчиков 9–10 лет, занимающихся футболом, в недельноммикроцикле

Из рисунка видно, что после тренировочного занятия у испытуемых мальчиков произошло напряжение механизма адаптации, что говорит о наличии тренирующего эффекта. Однако мы не наблюдаем процесса срыва

адаптационных возможностей детей, что говорит о правильном подборе степени тренировочной нагрузки для детей младшего школьного возраста. В то же время наблюдается картина неполного восстановления организма детей через 15 минут после тренировочного занятия. У детей этого возраста происходит сильное перевозбуждение функциональных резервов сердечно-сосудистой системы после физической нагрузки и требуется большее время для достижения исходного уровня.

Тренировочная нагрузка в недельном цикле занятий была распределена следующим образом: во вторник акцент был сделан на большее количество упражнений общей физической подготовки, в четверг — значительная часть нагрузки отведена на технико-тактическую подготовку и совершенствование специальных физических качеств. В субботу большее время тренировки было запланировано на игровую деятельность. Таким образом, мы считаем, что тренировочная нагрузка в недельном цикле занятий у мальчиков 9–10 лет была подобрана правильно. При этом мы выявили, что легче всего тренировочная нагрузка переносится детьми в середине недельного цикла занятий, несмотря на то, что на четверг приходится самая большая нагрузка.

После проведения исследовательской работы по изучению адаптационного потенциала при тренировках различной интенсивности мальчиков 9–10 лет в недельном микроцикле, мы можем сделать вывод, что занятия различной интенсивности в недельном микроцикле влияют на адаптационный потенциал занимающихся детей, при этом легче всего тренировочные нагрузки высокой интенсивности переносятся в середине недели.

Список литературы:

1. Авакян А. Г. Динамика адаптационного потенциала детей младшего школьного возраста при занятиях самбо в недельном цикле занятий / А. Г. Авакян, А. Г. Левицкий // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. — 2021. — №1 (191). — С. 3–6.
2. Салихова Е. Ю. Оценка адаптационных возможностей организма детей с разным уровнем двигательной активности: автореферат дис. …канд. мед. наук / Е. Ю. Салихова. — Душанбе, 2012. — 20 с.
3. Шаханова А. В. Игровые виды спорта и перспективы развития регуляторно-адаптивного статуса детей и подростков / А. В. Шаханова, А. А. Кузьмин. — Майкоп: АГУ, 2015. — 223 с.
4. Баевский Р. М. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний / Р. М. Баевский, А. П. Берсенева. — Москва: Медицина, 1997. — 234 с.

УДК 796.011.1:94(571.1)
ГРНТИ 77.01.39

СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЕ И ГУМАНИТАРНЫЕ ЭФФЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

Е.Г. Барская
Донской государственный технический университет, г. Ростов-на-Дону, Россия

SOCIO-ECONOMIC AND HUMANITARIAN EFFECTS OF PHYSICAL CULTURE, SPORTS AND TOURISM

E.G. Barskaya
Don State Technical University, Rostov-on-Don, Russia

В современном быстроразвивающемся мире физическая активность, спорт и туризм служат неотъемлемыми частями повседневной жизни и существования не только каждого человека, но и мира в целом. Они выполняют ряд функций, необходимых для здорового развития и существования человека, что в свою очередь напрямую влияет на различные сферы жизни общества. Данная статья отражает влияние физической культуры, спорта и туризма на мир, в частности, социально-экономические и гуманитарные эффекты, оказываемые ими.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, туризм, социально-экономические эффекты, гуманитарные эффекты, эффекты физической культуры.

In today's rapidly developing world, physical activity, sports and tourism are integral parts of everyday life and existence not only of every person, but also of the world as a whole. They perform a number of functions necessary for healthy human development and existence, which in turn directly affects various spheres of society. This article reflects the impact of physical culture, sports and tourism on the world, in particular, the socio-economic and humanitarian effects they have.

Keywords: physical culture, sports, tourism, socio-economic effects, humanitarian effects, effects of physical culture.

Физическая культура — это часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, которые создаются и используются обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

Физическая культура, спорт и туризм являются неотъемлемыми частями современного общества, которые оказывают глубокое влияние на социально-экономические и гуманитарные аспекты жизни людей. В последние годы эти сферы переживают значительный рост и трансформацию, что связано с их функцией стимулировать экономический рост, способствовать социальной интеграции и формировать здоровый образ жизни.

Спорт, как важнейшая часть физической культуры, выступает не только как средство физического развития, но и играет ключевую роль в формировании личности, укреплении социальных связей и культурном обмене.

Туризм, в свою очередь, становится все более популярным решением для расширения горизонтов и знакомства с новыми культурами, что способствует экономическому развитию регионов нашей страны.

Чтобы изменить ситуацию в стране в лучшую сторону, государство выделяет значительные средства на развитие и поднятие уровня здоровья населения. Сотрудники, которые уделяют должное внимание физической активности и спорту, реже болеют, имеют более устойчивое психологическое состояние, быстрее внедряются в рабочий коллектив. В наше время физическая активность и спорт являются целой экономической отраслью, которую популяризируют и активно продвигают не только как противоположность вредным привычкам, но и в целом как образ жизни.

В современных условиях, особенно если рассматривать рамки России, мы можем увидеть постоянную тенденцию к снижению рождаемости детей и увеличению числа пожилых людей, что напрямую влияет на проблемы с демографией страны в целом. Также, если говорить о социально-экономическом эффекте физической культуры спорта и туризма, можно выделить «внутренние» и «внешние» факторы особенностей физической культуры спорта и туризма.

«Внешние» факторы являются отражением места туризма, спорта и физической культуры в хозяйстве страны, они оцениваются как сопоставление потребностей покупателей в определенных товарах и услугах к действительным ресурсам общества.

Например, спорт обладает высоким статусом в обществе и является целым институтом общественных отношений, завоеванные места в различных международных мероприятиях связывают с показателями уровня жизни и здоровья населения, что повышает престиж России у других стран. Таким образом, спорт способствует развитию международных отношений, воздействует на создание общественных идеалов посредством психоэмоционального воздействия.

С другой стороны, «внутренний» фактор является специфическим разделом самого государства. Раздел, который отражает работу системы физической культуры, спорта и туризма, как функциональную часть обеспечения программ по повышению здоровья населения, предназначенных для нормального функционирования остальных систем государства.

Некоторые из **социально-экономических** эффектов физической культуры, спорта и туризма:

— занятия спортом способствуют укреплению здоровья, продлению жизни и поддержанию её насыщенности;

— формирование культурных норм и стандартов. Спорт часто отражает общественные идеалы, такие как упорство, честность, командный дух и уважение к соперникам;

— снижение криминальной обстановки. Привлечение людей к спорту, особенно молодёжи, позволяет снизить количество лиц с наркотической и

алкогольной зависимостью, а также повысить востребованность услуг в сфере спорта и спортивного сервиса;

— объединение людей. Спорт обладает способностью объединять людей независимо от их происхождения, вероисповедание или социального статуса. Спортивные события становятся площадкой для культурного обмена и сотрудничества;

— решение социальных проблем. Многие программы, ориентированные на молодёжь, используют спорт как средство для вовлечения детей и подростков в здоровый образ жизни; спортивные инициативы часто направлены на профилактику правонарушений, насилия и других негативных явлений в обществе;

— формирование привычки к активному образу жизни.

Участие в спортивных мероприятиях способствует формированию привычки к активному образу жизни, что особенно актуально в условиях современной популяризации физической активности.

Экономические эффекты физической культуры

1. Создание рабочих мест: спорт и туризм обеспечивают занятость многих людей в отраслях спортивной индустрии и туристического комплекса. Это включает себя строительство и обслуживание спортивных объектов, организацию мероприятий и предоставление туристических услуг.

2. Налоговые поступления: физическая культура и спорт пополняют федеральные и местные бюджеты за счет налоговых поступлений, что позволяет государству решать социальные проблемы населения.

3. Инвестиции и инфраструктура: Спортивный туризм привлекает инвестиционные средства и стимулирует развитие инфраструктуры, включая спортивные объекты и транспортные сети.

4. Увеличение продуктивности труда: регулярные занятия спортом повышают работоспособность и снижают потери рабочего времени из-за заболеваемости, что положительно влияет на экономику.

5. Экономия затрат на здравоохранение: физическая культура и спорт способствуют снижению уровня заболеваемости, что уменьшает затраты на здравоохранение и повышает благосостояние общества.

Экономические эффекты туризма:

1. Спортивно-событийный туризм пополняет бюджеты за счёт налогов, что позволяет эффективно решать социальные проблемы.

2. Развитие инфраструктуры: проведение спортивных мероприятий развивает инфраструктуру, что привлекает денежные вложения и улучшает качество жизни населения.

3. Местное развитие: спортивный туризм способствует развитию местных сообществ, создавая новые экономические возможности и активизируя экономику регионов.

По сравнению с социально-экономическими эффектами, **гуманитарные** имеют несколько иной характер и выражение. Физическая культура и спорт охватывают те свойства и функции, которые позволяют им развиваться вместе

с культурой общества. Ориентированность не только на телесное развитие, но и духовное обогащение, самодисциплину, владение телом и душой позволяет говорить и о гуманитарных эффектах данных сфер.

- Формирование целеустремлённости, командного духа, уважения к соперникам и умения преодолевать трудности. Эти качества важны не только в спортивной деятельности, но и в повседневной жизни.
- Интеграция различных социальных групп. Командные виды спорта, например, помогают находить общий язык между людьми, независимо от их происхождения. Такие инициативы, как молодёжные спортивные лиги, могут служить платформой для социальной адаптации и инклюзии.
- Формирование национальной идентичности. Победы на международной арене вызывают гордость и сплочение народа, что способствует укреплению социальных связей и единства.
- Культурный обмен. Туризм, особенно в контексте активного отдыха, является важной платформой для культурного обмена. Путешествуя, люди имеют возможность познакомиться с традициями, кухней и образом жизни других народов. Это создаёт условия для взаимопонимания и толерантности.
- Достижение гармонии между телом и душой. Физическая активность — это путь для достижения душевного равновесия и покоя.
- Отвлечение от повседневных проблем, стрессов и негативных мыслей. Занятие спортом полностью занимает человека и держит его в напряжении до самого конца упражнения, не давая отвлечься на посторонние проблемы и негативные факторы.
- Развитие концентрации. Занятия спортом способствуют развитию концентрации, что необходимо как для взрослого поколения, так и для молодёжи.
- Физическая культура и спорт помогают эффективно интегрировать инвалидов, детей-сирот, стариков в общество.

Вывод

Таким образом, физическая культура, спорт и туризм оказывают глубокое влияние на социально-экономические и гуманитарные аспекты общества. Они являются фундаментальными компонентами, необходимыми для нормального существования государств нашего времени.

Спортивный туризм, в частности, стимулирует региональное развитие, создает новые рабочие места и привлекает инвестиции, что положительно влияет на местную экономику и улучшает качество жизни населения. Социально-экономические и гуманитарные эффекты физической культуры, спорта и туризма тесно взаимосвязаны.

Спорт формирует ценности, способствующие гармоничному развитию личности, укрепляет социальные связи и способствует культурному обмену. Множество мероприятий, проводимых государством с целью улучшения

здоровья граждан разных возрастов и социальных групп, является важным аспектом для развития общественного благосостояния и стимулирования социально-экономического роста.

В наше время многие по собственной инициативе обращаются к спорту, физической культуре и туризму как действенному методу поддержания здорового тела, борьбы с болезнями, старением организма. Разумеется, рано или поздно общество придет к тому, что постоянные занятия физической культурой и спортом станут нормой для всех без исключения. Мы уже на пути к этому.

Необходимо продолжать поддерживать и развивать инфраструктуру и программы, которые способствуют физической активности и спорт, делая их доступными для всех слоев населения.

Список литературы:

1. Евсеев Ю. И. Физическая культура / Ю. И. Евсеев. — 3-е изд. Ростов-на-Дону.: Феникс, 2005. — 382 с.
2. Гарцев А. В., Левченко Г. Н, Зайцев О. С. [Электронный ресурс] — АПНИ. Влияние физической культуры спорта и туризма на экономическую сферу жизни государства и общества. — URL:https://apni.ru/article/1283-vliyanie-fizicheskoj-kulturi-i-sporta-na-ekon.(дата обращения 07.04.2025).
3. Ладыженская А. Д. [Электронный ресурс] Социально-экономические и гуманитарные аспекты физической культуры, спорта и туризма / А. Д. Ладыженская // Научный лидер. — декабрь 2024. URL:,https://scilead.ru/article/7408-sotsialno-ekonomicheskie-i-gumanitarnie-aspek .(дата обращения 07.04.2025).
4. Сидоркова А. В. Физическое воспитание / А. В. Сидоркова // [Электронный ресурс] — Трибуна ученого, 2021.URL https://tribune-scientists.ru/articles. (дата обращения 07.04.2025)
5. Чукалина Я. В. Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в Российской Федерации / Я. В. Чукалина [Электронный ресурс] // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки: сб. ст. XLII международной студенческой научно-практической конференции (дата обращения 07.04.2025).

УДК 796.31/32
ГРНТИ 77.01.39

СПОРТ, ДОСТУПНЫЙ КАЖДОМУ: ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ, ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ИНКЛЮЗИЯ

М.А. Беляева, О.А. Демина
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение №134, г. Томск, Россия

SPORT ACCESSIBLE TO EVERYONE: PHYSICAL ACTIVITY, HEALTHY LIFESTYLE AND INCLUSION

M.A. Belyaeva, O.A. Demina
Municipal Autonomous Preschool Educational Institution №134, Tomsk, Russia

Физическая культура и спорт в настоящее время имеют для общества большую значимость. Еще совсем недавно физическая культура и спорт являлись основой физического развития человека, поддержания оптимального уровня здоровья, а также средством получения определенных достижений. Однако сейчас физическая культура и спорт являются основой социальной адаптации различных слоев населения, помогают социализироваться и находить единомышленников, а также попросту общаться. Основу спорта для каждого человека составляют такие структурные элементы, как двигательная активность, здоровый образ жизни и инклюзия.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, двигательная активность, здоровый образ жизни, инклюзия, физическое воспитание.

Physical culture and sports are currently of great importance to society. Until quite recently, physical culture and sports were the basis of a person's physical development, maintaining an optimal level of health, as well as a means of achieving certain achievements. However, now physical culture and sports are the basis of social adaptation of various segments of the population, they help to socialize and find like-minded people, as well as simply communicate.The basis of sport for each person is made up of such structural elements as physical activity, a healthy lifestyle and inclusion.

Keywords: sports, physical culture, physical activity, healthy lifestyle, inclusion, physical education.

Ранее спорт рассматривался как занятие для физически здоровых людей, которые не имеют никаких отклонений, однако сейчас все изменилось. Спорт стал доступен не только для всех слоев населения, но и для людей, имеющих ограничения по состоянию здоровья (как физического, так и умственного). Такое развитие спорта получило название «спорт для всех».

Спорт для всех подразумевает активный отдых (восстановление сил), программы с участием большого количества населения и культурно-оздоровительные мероприятия с целью организации досуга и улучшения здоровья всех социальных групп. В современном обществе изменилась социальная роль спорта, и физическая активность стала восприниматься обществом как один из самых важных инструментов в популяризации здорового образа жизни.

Двигательная активность, физическая культура и спорт — эффективные средства сохранения и укрепления здоровья, гармоничного развития личности, профилактики заболеваний, обязательные условия здорового образа жизни.

Понятие «двигательная активность» включает в себя обобщение всех движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности. Она положительно влияет на все системы организма и необходима каждому человеку.

Двигательная активность, спорт и физическая культура являются важными составляющими здорового образа жизни и гармоничного развития личности. Они помогают укрепить здоровье и даже способствуют профилактике некоторых заболеваний. Двигательной активностью являются любые движения человека. В современном обществе людям свойственен малоподвижный образ жизни. Нередко это приводит к гипокинезии. Именно поэтому физическая активность крайне важна в жизни каждого человека. Она влияет на каждую систему организма, в том числе и на нервную систему, улучшая протекание нервных процессов. Также она оказывает благоприятное воздействие на сердце, вызывая учащение сердечных сокращений и приводя к увеличению артериального давления, и на лёгкие, улучшая их вентиляционную способность.

Безусловно, физические перегрузки могут навредить организму, но их полное отсутствие также негативно влияет на состояние человека, приводя организм к различным дегенеративным заболеваниям. Отсутствие двигательной активности может приводить к нарушению нервно-рефлекторных процессов, что приводит к множеству расстройств в организме человека. Именно поэтому необходимо выполнять физические упражнения.

Исходя из современных представлений, двигательную активность следует рассматривать как естественный, эволюционно сложившийся фактор биопрогресса, определивший развитие организма и обеспечивший не только его адаптацию к окружающей среде, но и оптимизацию его жизнедеятельности. Это обусловлено тем, что в структуре механизма двигательной активности в элементарной форме представлен принцип саморегуляции, отражающий сущность всеобщего закона оптимизации.

Физиологически оправданными являются различные средства стимулирования двигательной активности. Физические упражнения, выполняемые с использованием тренажеров и других технических приспособлений, являются высокоэффективными средствами тренировки. Неоспоримую роль играет высокая восприимчивость человеческого мозга к упражнениям с предметами.

Оптимальная двигательная активность необходима человеку на протяжении всей его жизни — от рождения и до глубокой старости. Это наиболее надежный способ при помощи мышечной работы сохранять и повышать резервные возможности сердца и всего организма, а также поддерживать функцию мышц и суставов в удовлетворительном состоянии.

Значение двигательной активности трудно переоценить, т. к. именно она поддерживает организм в рабочем состоянии, позволяет человеку чувствовать себя хорошо.

Потребность в движении — одна из важнейших биологических потребностей организма, играющая важную роль в его жизнедеятельности и формировании человека на всех этапах его эволюционного развития. Развитие происходит в неразрывной связи с активной мышечной деятельностью.

Двигательная активность принадлежит к числу основных факторов, определяющих уровень обменных процессов организма и состояние его костной, мышечной и сердечно-сосудистой системы. Она связана тесно с тремя аспектами здоровья: физическим, психическим и социальным и в течение жизни человека играет разную роль. Потребность организма в двигательной активности индивидуальна и зависит от многих физиологических, социально-экономических их культурных факторов.

Важно отметить, что двигательная активность является ключом к поддержанию иммунитета. Исследования показывают, что физические нагрузки повышают иммунобиологические свойства кожи и крови, устойчивость к некоторым инфекционным заболеваниям, а также ряд таких показателей, как скорость движений, выносливость, силу, минутный объём крови, поглощение кислорода и т. д. Упражнения способствуют повышению настроения и, следственно, понижению стресса, который в свою очередь оказывает негативное и даже разрушительное влияние на организм. Также упражнения улучшают сон, снимают тревожность и являются профилактикой депрессии.

Оптимальный двигательный режим — важнейшее условие здорового образа жизни. Значение физической активности для поддержания и укрепления здоровья и как лечебного средства известно с древности. Особую актуальность проблема оптимизации двигательной активности людей получила за последнюю четверть века в связи с автоматизацией производства. Развитие цивилизации вытесняет физические нагрузки из жизни человека.

Правильная нагрузка необходима для обеспечения нормальной жизнедеятельности. Когда мышцы включаются в работу, организм начинает выделять эндорфины. Гормоны счастья снимают нервное напряжение и повышают тонус. В результате отрицательные эмоции исчезают, а уровень работоспособности, напротив, взлетает. Когда скелетные мышцы включаются в работу, происходит активация окислительно-восстановительных процессов, все органы и системы человека «просыпаются» и включаются в деятельность. Поддержание организма в тонусе необходимо для сохранения здоровья.

Здоровый образ жизни связан с высокой двигательной активностью человека. В настоящее время доказано, что опорно-двигательный аппарат, органы кровообращения и дыхания, функции нервной системы и даже железы секреции смогут правильно развиваться и функционировать лишь при условии достаточной и регулярной мышечной нагрузки.

Современный образ жизни ведет к снижению двигательной активности Работа, связанная с физическими нагрузками, требующая выносливости и длительных мышечных напряжений, в современной промышленности, транспорте и сельском хозяйстве исчезает. Облегчая нашу жизнь и бытовые условия, это лишает наш организм мышечных усилий и тем самым оказывает на него неблагоприятное влияние.

Для нашего организма двигательная активность является физиологической потребностью. Лишённый движения организм теряет способность накапливать энергию, необходимую для противостояния стрессу. Мышечные напряжения, воздействие контрастных температур, принятие солнечных ванн в разумной мере полезны организму.

Двигательная активность принадлежит к числу основных факторов, определяющих уровень обменных процессов организма и состояние его костной, мышечной и сердечно-сосудистой системы. Она связана тесно с тремя аспектами здоровья: физическим, психическим и социальным и в течение жизни человека играет разную роль. Потребность организма в двигательной активности индивидуальна и зависит от многих физиологических, социально-экономических и культурных факторов. Уровень потребности в двигательной активности в значительной мере обусловливается наследственными и генетическими признаками. Для нормального развития и функционирования организма, сохранения здоровья необходим определенный уровень физической активности. Этот диапазон имеет минимальный, оптимальный и максимальный уровни двигательной активности.

Здоровый образ жизни — это индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, душевное и социальное благополучие в реальной окружающей среде (природной, техногенной и социальной) и активное долголетие.

Здоровый образ жизни создает наилучшие условия для нормального течения физиологических и психических процессов, что снижает вероятность различных заболеваний и увеличивает продолжительность жизни человека.

Здоровый образ жизни помогает нам выполнять наши задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, а если придётся, то и с колоссальными перегрузками. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую и полную радостей жизнь.

Под здоровым образом жизни понимаются такие формы и способы повседневной жизнедеятельности, которые соответствуют гигиеническим принципам, укрепляют адаптивные возможности организма, способствуют успешному восстановлению, поддержанию и развитию его резервных возможностей, полноценному выполнению личностью социально-профессиональных функций. Социальными показателями здорового образа жизни являются формы и методы удовлетворения физических и духовных потребностей студентов в учебе, труде, нормальных бытовых условиях, активном отдыхе, способствующие формированию здоровых норм общежития.

В этих условиях состояние здоровья студентов является показателем их общекультурного развития, важнейшей ценностной ориентацией, обладает большой социальной значимостью. Здоровье определяют как гармоничное единство биологических, психических и трудовых функций человека, обеспечивающих полноценное неограниченное его участие в разнообразных видах трудовой и общественной жизни. К условиям, определяющим сохранение здоровья, бесспорно, следует отнести и физическую культуру. Однако не следует думать, что занятия физической культурой и спортом автоматически гарантируют хорошее здоровье. Специальными исследованиями установлено, что распорядок жизни и, в частности, такие его элементы, как упорядоченность, организованность, систематичность, дисциплинированность, являются важными условиями успеха учебной деятельности.

В настоящее время, исходя из всего вышеизложенного, введено такое понятие, как инклюзия. Если коротко, инклюзия — процесс включения людей с инвалидностью в активную общественную жизнь. Инклюзия дает возможность людям с ментальными и физическими нарушениями заниматься спортом вместе (и наравне) с типично развивающимися спортсменами. Суть инклюзивного общества состоит в том, что оно включает в себя любых людей, ценит и уважает каждого, независимо от социального статуса, взглядов и состояния здоровья. Инклюзия — для всех. Она даёт возможность людям с особенностями физического или интеллектуального развития вести активную жизнь, путешествовать, заниматься спортом наравне и вместе с остальными.

В теории любой человек может заниматься спортом и посещать спортивные секции. На практике ситуация выглядит иначе: людей с физическими или ментальными особенностями зачастую не хотят брать в спортивные школы и секции. Причин этому довольно много: слишком большая ответственность, проблемы с адаптацией в группе с другими спортсменами — всё это формальности, из-за которых спорт почему-то становится привилегией. Хотя радостные эмоции от командной игры, движение и заряд энергии нужны каждому.

Инклюзивный спорт ставит своей основной целью обеспечение равного доступа к занятию тем или иным видом спорта и создание необходимых условий для достижения успеха в спорте всеми без исключения людьми независимо от их индивидуальных особенностей, прежних спортивных достижений, родного языка, культуры, социального и экономического статуса человека, его психических и физических возможностей.

Один из важных факторов для развития инклюзивного спорта — наличие соответствующей инфраструктуры. Чтобы у людей с физическими и ментальными особенностями было место, где они могли бы свободно общаться, играть и заниматься спортом вместе с другими людьми. Для этой цели возрастает необходимость создания инклюзивных игровых парков с футбольными полями. В этих парках не должно быть бордюров и переходов, по которым невозможно проехать на инвалидной коляске, все тренажёры и

игровые элементы должны быть оснащены пандусами, а на остальные должно предоставляться возможным забраться самостоятельно с помощью рук.

Существенные факторы успешной инклюзии — это готовность общества понимать и разделять проблемы человека с ограниченными возможностями, а также качество образования лиц с ОВЗ, стабильность материального обеспечения и социальной защиты данной категории людей.

Переоценить важность этой темы невозможно, так как в современном мире постоянно растет количество людей с инвалидностью. При этом активность таких людей, их желание принимать участие в жизни общества одновременно с нежеланием оставаться запертыми в четырех стенах своего недуга, ощутимо растут. Важной частью развития инклюзивного мировоззрения являются идеи о человеческой уникальности и возрастающая гуманная направленность общественного сознания.

Безусловно, необходимо проводить информирование общества о лицах с ОВЗ, что может повысить готовность общества к интеграции с такими людьми и снизить уровень недовольства в обществе.

Список литературы:

1. Бишаева А. А., Малков А. А. Физическая культура. Учебник / А. А. Бишаева, А. А. Малков. — М.: КноРус, 2020. — 312 с.
2. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник /М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — М.: КноРус, 2020. 216 с.
3. Махник Д. И. Правовые основы общественно-государственного взаимодействия в области физической культуры и спорта / Д. И. Махник // Законодательство и экономика. — 2016. — № 11. — С. 54–60.
4. Мелёхин А. В. Менеджмент физической культуры и спорта / А. В. Мелёхин. — М.: Юрайт, 2019. ─ 480 с.
5. Мельник Т. Е. Государственно-частное партнерство в области физической культуры и спорта / Т. Е. Мельник // Журнал российского права. — 2016. — № 12. — С. 133–141.

УДК159.9:796/799
ГРНТИ15.41.25

ВЛИЯНИЕ СТРЕССА НА УЧАСТНИКОВ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ: ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ, ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ

Т.Р. Гудаев, А.Д. Скорынина
Кемеровский государственный медицинский университет, г. Кемерово, Россия

THE IMPACT OF STRESS ON PARTICIPANNTS IN SPORTS COMPETITIONS: PHYSIOLOGICAL, PSYCHOLOGICAL AND BEHAVIORAI ASPECTS

T.R. Gudaev, A.D. Skorynina
Kemerovo State Medical University, Kemerovo, Russia

Настоящее исследование посвящено комплексному анализу влияния стресса на участников спортивных соревнований. На основе данных современных научных исследований рассматриваются физиологические маркеры стресса (уровень кортизола, ЧСС, вариабельность сердечного ритма), когнитивные и эмоциональные нарушения, а также эффективные стратегии регуляции стрессовых состояний. Приводятся статистические данные о распространенности стрессовых расстройств среди спортсменов (19–34 % случаев) и динамике показателей под воздействием соревновательного стресса.

Ключевые слова: кортизол, соревновательный стресс, когнитивные функции, тревожность, бытовой стресс, ЧСС.

This study is devoted to a comprehensive analysis of the impact of stress on participants in sports competitions.Based on these modern scientific research, physiological markers of stress (cortisol level, heart rate, heart rate), cognitive and emotional disorders, as well as effective strategies for regulating stress states are considered.Statistical data on the prevalence of stress disorders among athletes (19-34% of cases) and the dynamics of indicators under the influence of competitive stress are given.

Keywords: cortisol, competitive stress, claw functions, anxiety, household stress, heart rate.

Актуальность исследования обусловлена возрастающими требованиями к психофизиологической устойчивости участников соревнований. Согласно данным Всемирной ассоциации спортивных психологов (2023), около 60 % спортсменов испытывают чрезмерный стресс, негативно влияющий на их результаты. При этом традиционные подходы к стресс-менеджменту часто оказываются недостаточно эффективными.

Цель исследования: выявить комплексное влияния стресса на психофизиологическое состояние участников соревнований.

В современном спорте высших достижений проблема стрессовой нагрузки приобрела особую значимость. По данным метаанализа 15 исследований (Smithetal, 2023), интенсивность соревновательного стресса за последнее десятилетие возросла на 40 %, что связано с:

1) увеличением плотности соревновательного календаря;

2) ростом требований к спортивным результатам;
3) усилением медийного давления;
4) усложнением технической подготовки.

Всемирная организация здравоохранения выявила определение стресса как неспецифическую (то есть одна и та же на разные раздражители) реакцию организма на любое предъявленное к нему требование, это ответ на угрозу, реальную или воображаемую. В частности, современные исследования (Weinberg&Gould, 2021) определяют соревновательный стресс как:

1. Многокомпонентную реакцию, включающую:
   A. Физиологический компонент
   B. Психологический компонент (когнитивные нарушения)
   C. Поведенческий компонент (нарушение координации)
2. Динамический процесс, проходящий три стадии:
   A. Предстартовая тревожность
   B. Соревновательная реакция
   C. Постсоревновательное восстановление

Для начала сравним, как физиологически и психологически различаются спортивный и бытовой стресс. Данное сравнение необходимо для выявления уникальных характеристик соревновательного стресса и ошибочности стереотипов схожести домашнего и спортивного стресса (табл.1).

Таблица 1

Сравнительный анализ отличия бытового и соревновательного стресса

Характеристика	Бытовой стресс	Соревновательный стресс
Длительность	От 1 часа до 1 недели	От 5 минут до 6 часов
Физиологический ответ	Умеренный	Гипертрофированный
Когнитивная нагрузка	Средняя	Экстремальная
Восстановление	Постепенное	Требуются специальные методики

Как мы видим, сравнительный анализ показывает существенные отличия бытового и спортивного стресса. Стресса в соревнованиях проходит быстрее, чем стресс, с которым мы сталкиваемся в повседневной жизни. Также физиологическая и психологическая нагрузка во время спорта выше, чем в обычной жизни.

В изученных работах проводились методологические исследования по сравнению базового и предстартового состояния спортсменов. Сравнивались психологические (опросник STIA, методика PSS-10) и физиологические (Анализ кортизола ELISA, ЭКГ) характеристики. Все изученные данные представлены в таблице 2.

Таблица 2

Динамика физиологических параметров

Параметр	Базальный уровень	Предстартовый период
Кортизол	112 ± 24 нмоль/л	268 ± 58 нмоль/л
ЧСС	68 ±11 уд./мин	98 ±16 уд./мин
HRV	68 ± 12 мс	41 ± 9 мс

Повышение уровня кортизола у спортсменов перед стартом достигает 138-250 % от базального уровня [5, С. 45]. При этом снижается вариабельность сердечного ритма на 40–60 % [11, С. 80]. Но при этом увеличивается ЧСС на 30 уд. /мин [7, P. 452].

В заключение можно сказать, что соревновательный стресс влияет на все системы организма. В частности, изменяя гормональный фон и психологическое состояние спортсменов.

Список литературы:

1. Ганюшкин А. Д. Психология стресса в спорте / А. Д. Ганюшкин. — М.: Спорт, 2022. — 512 с.
2. Данилова Н. Н. Психофизиология / Н. Н. Данилова. — М.: Аспект Пресс, 2021. — 368 с.
3. Щербатых Ю. В. Психология стресса / Ю. В. Щнрбатых. — М.: Юрайт, 2023. — 318 с.
4. Weinberg R. S., Gould D. Foundations of Sport and Exercise Psychology / R. S. Weinberg, D. Gould. — 7th ed. — Human Kinetics, 2021. — 672 p.
5. Hellhammer D. H. Stress: The Brain-Body Connection / D. H. Hellhammer. — Basel: Karger, 2020. — 178 p.
6. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping / R. S. Lazarus, S. Folkman. — N.Y.: Springer, 1984. — 456 p.
7. Jones M. V. Sport Psychology: The Basics / M. V. Jones. — London: Routledge, 2022. — 240 p.
8. Lehrer P. M. Heart rate variability biofeedback / P. M. Lehrer // Applied Psychophysiology and Biofeedback. — 2020. — Vol. 45. — P. 109–135.
9. Smith J. K. et al. Competitive Stress in Elite Athletes / J. K. Smith // Journal of Sport Psychology. — 2023. — Vol. 45(2). — P. 123–156.
10. Kudielka B. M. Why do we respond so differently? / B. M. Kudielka // Psychoneuroendocrinology. — 2022. — Vol. 38. — P. 1–12.
11. Левицкий А. П. Вариабельность сердечного ритма в оценке стрессорных реакций / А. П. Левицкий // Кардиология. — 2021. — Т. 61, № 8. — С. 78–85.

УДК 616.858.-796/799
ГРНТИ 77.29.58

ТРЕНИРОВКИ ВЫНОСЛИВОСТИ С БИОЛОГИЧЕСКОЙ ОБРАТНОЙ СВЯЗЬЮ ДЛЯ РЕАБИЛИТАЦИИ ХОДЬБЫ ПРИ БОЛЕЗНИ ПАРКИНСОНА

О.В. Гусева
Сибирский государственный медицинский университет, г. Томск, Россия

ENDURANCE WITH BIOLOGICAL BIOFEEDBACK TRAININGS FOR THE GAIT´S REHABILITATION IN PARKINSON´S DISEASE

O.V. Guseva
Siberian State Medical University, Tomsk, Russia

Пока эффект различных методов и схем физической нагрузки в реабилитации болезни Паркинсона (БП) не доказан, поэтому оправданно применяют разные методики. Реабилитационная терапия на современном велотренажере с биологической обратной связью позволяет к аэробной нагрузке на выносливость добавлять силовую нагрузку для повышения тренированности мышц нижних конечностей и улучшения мышечной проприорецепции. После курса терапии у пациентов с БП наблюдалось увеличение пройденной дистанции за 6 минут (392,18 ± 96,43 vs. 476,43 ± 108,08 м; $p < 0,05$).

Ключевые слова: болезнь Паркинсона, скорость ходьбы, биологическая обратная связь, тренировка.

So far, the effect of various methods and schemes of physical activity in the rehabilitation of Parkinson's disease (PD) has not been proven, therefore, different methods are justifiably used. Rehabilitation therapy on a modern exercise bike with biofeedback allows you to add strength to the aerobic endurance load to increase the fitness of the muscles of the lower extremities and improve muscle proprioception. After the course of therapy, PD patients showed an increase in the distance traveled in 6 minutes (392,18 ± 96,43 vs. 476,43 ± 108,08 m; $p < 0,05$).

Keywords: Parkinson's disease, walking speed, biofeedback, exercise.

Лекарственная терапия является приоритетом лечения БП. Тем не менее не все двигательные симптомы поддаются медикаментозному лечению, и оно наиболее эффективно только в начале заболевания [1–3]. Применение глубокой стимуляции головного мозга у больных улучшает клиническую картину, но сильно зависит от положения электродов и режима стимуляции, вызывая нередко побочные эффекты со стороны нервной системы [3]. Лечебная физкультура используется как дополнительный метод к медикаментозному и хирургическому лечению. Реабилитационная терапия на современном велотренажере позволяет к аэробной нагрузке на выносливость добавлять силовую нагрузку для повышения тренированности мышц нижних конечностей и улучшения мышечной проприорецепции. Выбор велотренажера, а не тредмила, у пациента с БП оправдан тем, что даже при выраженных нарушениях ходьбы и баланса пациент способен на нем тренироваться [4].

Дополнительная биологическая обратная связь позволяет корригировать движения больного посредством повышения внимания и мотивации.

Цель исследования — оценка скорости ходьбы после терапии силовой выносливости с биологической обратной связью при болезни Паркинсона.

Материалы и методы. В исследование, проводившееся на базе клиник ФГБОУ ВО СибГМУ, включены 34 человека с БП (60,05 ± 7,07 лет) со 2–3 стадией болезни по Хен Яру.

Пациентам оценивали:

1. Тест «6 minutes walking»с определением дистанции.
2. Моторную функцию по унифицированной шкале оценки болезни Паркинсона Международного общества расстройства движения (MDSUPDRS) – часть III.

Структура занятия включала «разогрев», основную часть и заминку. В основной части занятия использовали цифровой велотренажер для нижних конечностей с биологической обратной связью в режиме активного упражнения с программой «машина». Обгон машин справа и слева достигался путем большего давления на левую или правую педали.

Работа проведена при соблюдении основных биоэтических правил и требований с получением информированного согласия участника исследования.

Статистическую обработку данных проводили с использованием пакета программ STATISTICA-6,0.

Результаты. Динамика теста «6-минутной ходьбы» у пациентов с БП представлена в таблице 1.

Таблица 1

Динамика теста «6-минутной ходьбы» у пациентов с БП

Расстояние за 6 минут ходьбы, (м)	
M ± SD; M; P25; P75 до терапии	M ± SD; M; P25; P75 после терапии
392,18 ± 96,43; 417,50; 367,00; 457,00	476,43 ± 108,08*; 475,00; 440,00; 500,00

Обсуждение результатов и выводы. В ходе тренировок на выносливость пациент выполнял аэробную нагрузку. В связи с этим для отбора пациентов в исследование мы применили тест «6-минутной ходьбы». У всех пациентов тест был завершен к концу 6 минуты, и средний показатель был несколько ниже нормы. В программе реабилитации к аэробной нагрузке нами добавлялось индивидуально подобранное каждому пациенту небольшое сопротивление (1–12 Вт). Контроль движения, включая ходьбу, осуществляется посредством сложных связей со спинным мозгом. Программа — автоматическая, но регулируется вышестоящими отделами центральной нервной системой через механизмы обратной и прямой связей. Если механизм прямой связи опирается на предыдущий опыт, то при механизме обратной связи активация мышц происходит при нестандартной ситуации с целью поддержания гомеостаза [4]. При прямой и обратной связи при правильной информации, поступающей от сенсорных рецепторов (проприорецепторов) мускулатуры, суставов, сухожилий

и кожи (соматорецепторов) происходит скоординированная мышечная активность со стабилизацией суставов. Это осуществимо на тренажере с биологической обратной связью. В результате после тренировок у пациентов с БП значение пройденное расстояниеза 6 минут возросло.

Список литературы:

1. Peterson D., Horak F. Neural control of walking in people with parkinsonism / D. Peterson, F. Horak. — Physiology. ─ 2016. — №? 31(2). — P. 95–107. doi:10.1152/physiol.00034.2015
2. Fox S. H., Katzenschlager R., Lim S-Y. et al. The Movement Disorder Society. Evidence-Based Medicine Review Update: Treatments for the motor symptoms of Parkinson's disease / S. H. Fox, R. Katzenschlager, S-Y Lim. — Movement Disorders. — 2011. — №? 26(3). — P. 2–41. https://doi.org/10.1002/mds.23829
3. Baizabal-Carvallo J. F., Jankovic J. Movement disorders induced by deep brain stimulation / J. F. Baizabal-Carvallo, J. Jankovic. — Parkinsonism & Related Disorders. — 2016. — № 25. — P. 1–9. https://doi.org/10.1016/j.parkreldis.2016.01.014
4. Chen R., Berardelli A., Bhattacharya A. et al. Clinical neurophysiology of Parkinson’s disease and parkinsonism / R. Chen, A. Berardelli, A. Bhattacharya. — Neurophysiology Practice. — 2022. — №? 7. — P. 201–227. https:// doi.org/10.1016/j.cnp.2022.06.002

УДК 796.853.23
ГРНТИ 77.03.23

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ВУЗЕ ПРИ СМЕШАННОЙ МОДЕЛИ ОБУЧЕНИЯ

С.Г. Дмитриев, В.Э. Бельц, А.В. Новиков, В.Ю. Павлов
ФГБОУ ВО «Томский государственный педагогический университет», г. Томск, Россия
ФГБОУ ВО «Томский государственный архитектурно-строительный университет», г. Томск, Россия

FEATURES OF ORGANIZING THE EDUCATIONAL PROCESS AT A UNIVERSITY WITH A MIXED MODEL AT TSUAB

S.G. Dmitriev,V. E.Belts A.V. Novikov,V. Yu. Pavlov
Tomsk State Pedagogical University, Tomsk (Russia),
Tomsk State University of Architecture and Building, Tomsk (Russia)

В статье рассматривается процесс смещенной модели обучения. Изучено и проанализировано понятие смешанного обучения в вузе. Представлен опыт организации образовательного процесса по курсу физической культуры и элективным курсам в педагогическом вузе средствами смешанного обучения. Рассмотрены ключевые особенности оффлайн и онлайн форматов взаимодействия преподавателей со студентами.

Ключевые слова: образовательный процесс, элективный курс, физическая культура, образовательный процесс, средства смешанного обучения.

The article shows the relevance of the biased learning model. The concept of blended learning at a university has been studied and analyzed. The experience of organizing the educational process in physical education courses and elective courses at a construction university using blended learning is presented. The key features of offline and online formats of interaction between teachers and students are considered.

Keywords: educational process, elective course, physical education, educational process, blended learning tools.

Современная эпоха отмечена стремительным развитием цифровой глобализации, охватывающей все аспекты жизни общества, включая сферу образования. Эти трансформации, вызванные цифровой революцией, создают новую реальность, в которой традиционные подходы к обучению подвергаются пересмотру.

Цифровая глобализация открывает уникальные возможности для доступа к знаниям, делая образовательный процесс более гибким и адаптируемым. Студенты могут объединяться в виртуальные сообщества, обмениваться опытом и знаниями, преодолевая географические барьеры. В ответ на эти вызовы образовательные учреждения пересматривают свои методы, активно внедряя современные технологии в учебный процесс. Это приводит к появлению инновационных моделей, таких как смешанное и асинхронное

обучение, а также к активному использованию интерактивных платформ и ресурсов.

Изучение понятий и основ организации смешанного обучения стало важной областью исследования, привлекающей внимание как зарубежных, так и российских ученых. Важный вклад в эту сферу внесли такие зарубежные эксперты, как Петр Вилльям, Гарри Кнор, Роннальд Мина и Элиза Стюарт. Их работы стали основополагающими для формирования эффективных моделей смешанного обучения и понимания его принципов.

Российские исследователи, такие как С.М. Булгаков, К.М. Моховка, К.П. Петушенко, К.Ф. Орловский, К.М. Фомченко и К.М. Юрченко, также внесли значительный вклад в данную тематику. Их исследования адаптируют международные подходы к специфике российского образовательного контекста, что позволяет глубже осмыслить и внедрить смешанное обучение в отечественных вузах.

Смешанное обучение можно рассматривать как динамичный процесс взаимодействия, в котором гармонично сочетаются инструменты онлайн-обучения и непосредственное общение между студентом и преподавателем. Эта модель создает уникальную образовательную среду, способствующую более глубокому усвоению знаний и развитию критического мышления, что особенно актуально в условиях меняющегося мира образования.

Смешанное обучение по физической культуре и элективным курсам в педагогическом вузе представляет собой инновационный подход, который сочетает традиционные методы преподавания с современными технологиями. Среди ключевых особенностей смешанного обучения можно выделить следующие:

1. Интеграция онлайн-форматов. Смешанное обучение активно использует дистанционные образовательные платформы, такие как Moodle и BigBlueButton. Это позволяет преподавателям проводить лекции и практические занятия в формате видеозвонков, а также создавать интерактивные задания, которые способствуют развитию самостоятельности студентов. Такой подход не только делает обучение более гибким, но и повышает уровень ответственности учащихся за свой учебный процесс.

2. Многообразие коммуникационных каналов. Для обеспечения постоянной связи между студентами и преподавателями используются различные платформы, включая социальные сети и мессенджеры. Это создает удобную среду для обсуждений, обмена информацией и быстрого реагирования на вопросы, что значительно улучшает качество образовательного процесса.

3. Доступ к онлайн-курсам и ресурсам. Студенты имеют возможность проходить тематические онлайн-курсы на популярных платформах, таких как Coursera и edX. Это не только углубляет их знания, но и открывает доступ к актуальной информации и практическому опыту через участие в научных исследованиях и волонтерских проектах.

4. Тематический подход к обучению. Учебный процесс организован вокруг ключевых тем, что позволяет гибко адаптировать содержание под

интересы студентов. Такой подход способствует более глубокому пониманию материала и позволяет учащимся видеть связь между различными аспектами изучаемого предмета.

5. Циклическая структура обучения. Каждая тема имеет четкий алгоритм и определенные результаты, что облегчает усвоение материала. Студенты могут планировать свое обучение, зная, каких целей они должны достичь, что способствует более осознанному подходу к учебе.

6. Индивидуальные траектории обучения. Система позволяет каждому студенту двигаться в собственном темпе, что способствует более глубокому усвоению знаний. Индивидуализация процесса обучения делает его более комфортным и эффективным для каждого.

7. Гибкость и дифференциация. Модель индивидуальной ротации позволяет организовать учебный процесс так, чтобы каждый студент мог работать на своем уровне. Это создает возможность для более глубокого изучения тем и способствует эффективному обучению.

На основе сочетания традиционных методов преподавания с современными технологиями нами разработана система организации образовательного процесса по модулю физической культуры (гиревой спорт), которая учитывает особенности организации образовательного процесса в педагогическом вузе при смешанной модели обучения (табл. 1).

Таблица 1

Содержание программы образования по курсу гиревой спорт средствами смешанного обучения

№	Тема	Формы организации образовательного процесса средствами смешанного обучения
1.	Техника безопасности (ТБ) при занятиях в тренажерном зале	Техника безопасности при занятиях гиревым спортом. Заполнение журнала техники безопасности
2.	Техника двигательных действий в гиревом спорте	Онлайн-лекции «О технике двигательных действий в гиревом спорте». Самостоятельная работа «Видеодемонстрация техники двигательных действий в гиревом спорте» Практические занятия онлайн по отработке двигательных движений в гиревом спорте. Самостоятельная работа «Подбор правильных и неправильных двигательных действий в гиревом спорте». Разбор ошибок правильных и неправильных двигательных действий в гиревом спорте
3.	Правила соревнований по гиревому спорту	Онлайн-лекция «Правила соревнований по гиревому спорту». Онлайн-посещение соревнований по гиревому спорту в качестве зрителя. Разбор основных ошибок судейства соревнований. Самостоятельная работа «Судейство соревнований по гиревому спорту в вузе»
4.	Сочетания элементов техники толчка и	Онлайн-лекция «Сочетание элементов техники толчка и рывка гирь». Практические занятия «Отработка элементов техники толчка и

	рывка гирь	рывка в гиревом спорте». Решение учебных задач по теме «Сочетание техники толчка и рывка в гиревом спорте»
5.	Учебно-тренировочные мероприятия по гиревому спорту	Учебно-тренировочные соревнования по гиревому спорту. Повторение накопленных знаний и умений. Участие в вузовских соревнованиях по гиревому спорту

Таким образом, смешанное обучение в вузе по элективным курсам, таким как гиревой спорт, создает уникальную образовательную среду, где каждый студент может развиваться в соответствии со своими интересами и возможностями. Этот подход не только повышает качество образования, но и формирует активных и самостоятельных специалистов, готовых к вызовам современного мира. В конечном итоге такая образовательная модель способствует подготовке высококвалифицированных кадров, способных не только успешно работать в своей области, но и вносить вклад в развитие общества в целом.

Список литературы:

1. Богданов В. М. Методы и технологии электронного дистанционного обучения в вузовском курсе физической культуры / В. М. Богданов, В. С. Пономарев, А. В. Соловов // Теория и практика физической культуры. — 2024. — № 2. — С. 51–56.
2. Вишневская Л. П. Самообразование как психолого-педагогическая проблема / Л. П. Вишневская // Известия Пензенского государственного педагогического университета им. В. Г. Белинского. — 2023. — № 16. — С. 156–158.
3. Гришанова О. С. Организация смешанного обучения в преподавании педагогических дисциплин / О. С. Гришанова, Н. А. Пушкарева // Вестник Саратовского областного института развития образования. — 2024. — № 1 (25). — С. 154–158.
4. Петров П. К. Информационная компетентность как основа для формирования профессионализма будущих специалистов по физической культуре и спорту / П. К. Петров // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2023. — № 2. — С. 51–55.
5. Петров П. К. Информационные технологии в физической культуре и спорте : учеб. пособие / П. К. Петров. — Москва: Академия, 2023. — 288 с.
6. Петров П. К. Подготовка специалистов по физической культуре и спорту в условиях информатизации общества / П. К. Петров // Физическая культура: воспитание образование, тренировка. — 2022. — № 5. — С. 45–47.
7. Петров П. Н. Теоретические и методические основы подготовки специалистов физической культуры и спорта с использованием современных информационных и коммуникационных технологий: монография / П. Н. Петров. — Москва, Ижевск: Удмуртский университет, 2021. — 447 с.

УДК 796.92.093.642
ГРНТИ 77.03.07

БИАТЛОН КАК ИНСТРУМЕНТ ВОЕННО-ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Н.А. Дмитриенко, А.И. Пахомов
Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Пермь, Россия

BIATHLON AS A TOOL OF MILITARY-PHYSICAL TRAINING AND PATRIOTIC EDUCATION

N.A. Dmitrienko, A.I. Pakhomov
Perm State Humanitarian-Pedagogical University, Perm, Russia

В статье исследуется роль биатлона как эффективного инструмента военно-физической подготовки и патриотического воспитания молодежи. Анализируется историческая эволюция биатлона от военно-прикладного вида спорта до современной олимпийской дисциплины. Особое внимание уделяется механизмам влияния биатлона на формирование гражданско-патриотических качеств и национальной идентичности. Рассматриваются современные практики использования биатлона в системе патриотического воспитания.

Ключевые слова: биатлон, военно-физическая подготовка, патриотическое воспитание, молодежь, спортивные традиции, национальная идентичность.

The article examines the role of biathlon as an effective tool for military-physical training and patriotic education of youth. The historical evolution of biathlon from a military-applied sport to a modern Olympic discipline is analyzed. Particular attention is paid to the mechanisms of biathlon's influence on the formation of civic-patriotic qualities and national identity. Modern practices of using biathlon in the system of patriotic education are considered.

Keywords: biathlon, military-physical training, patriotic education, youth, sports traditions, national identity.

В условиях глобализации и трансформации ценностных ориентиров современного общества особую актуальность приобретают вопросы формирования военно-прикладных навыков и патриотического сознания среди молодежи. В контексте укрепления обороноспособности страны ключевую роль играет военно-физическая подготовка, где биатлон, благодаря своей исторической связи с армейскими традициями, представляет собой уникальный социально-культурный феномен со значительным воспитательным потенциалом.

Несмотря на популярность биатлона, недостаточно изучены механизмы его влияния на военно-патриотическое воспитание в современных условиях. Данный вид спорта, органично сочетающий физическую выносливость, стрелковую подготовку и психологическую устойчивость, занимает особое место в системе формирования личностных качеств молодого поколения. Его исторические корни, восходящие к военно-спортивным состязаниям СССР (гонки патрулей, подготовка лыжных отрядов), а также

зрелищность и массовость делают биатлон эффективным инструментом патриотического воспитания.

В статье на основе анализа исторических документов и современных практик исследуется роль биатлона в развитии дисциплинированности, целеустремленности и способности к преодолению трудностей — качеств, составляющих основу гражданско-патриотической позиции. Особое внимание уделяется военно-прикладному значению биатлона, его интеграции в программы патриотического воспитания и влиянию спортивных достижений на формирование национальной идентичности.

Биатлон как вид спорта имеет глубокие военные корни, что делает его уникальным инструментом военно-физической подготовки. Его истоки восходят к началу XX века, когда в СССР проводились лыжные соревнования с элементами стрельбы, имитировавшие реальные боевые действия. Эти состязания, известные как «гонки патрулей», были частью подготовки военнослужащих и включали преодоление дистанции в полной экипировке с выполнением стрелковых упражнений. Исторические документы свидетельствуют, что уже в 1930-х годах такие соревнования проводились под эгидой спортивных обществ ЦСКА и «Динамо», что подчеркивает их значение для армейской подготовки.

В 1930-е годы военно-спортивная направленность биатлона получила официальное признание. Соревнования патрулей на 30 км со стрельбой на финише стали регулярными, а победители награждались как выдающиеся спортсмены-воины. Этот период можно считать началом институционализации биатлона как вида спорта с двойной функцией: соревновательной и прикладной. Архивные материалы Центрального спортивного клуба армии подтверждают, что биатлонные дисциплины использовались для оценки физической и психологической готовности личного состава.

После Второй мировой войны биатлон постепенно трансформировался в современный вид спорта, сохранив при этом свою военную специфику. В 1957 году Международный союз современного пятиборья официально признал биатлон, что способствовало его развитию как олимпийского вида спорта. Однако в советской системе подготовки он продолжал рассматриваться как важный элемент военно-физического воспитания. Методические пособия по физической подготовке военнослужащих включали биатлонные упражнения как обязательный компонент тренировок для лыжных подразделений. [1, с.163]

Уникальность биатлона заключается не только в физической нагрузке, но и в патриотическом воспитании. В условиях современных вызовов, глобализации и геополитической нестабильности патриотическое воспитание молодежи приобретает особую значимость. Согласно Концепции патриотического воспитания граждан РФ, ключевыми задачами являются формирование у молодого поколения чувства гордости за свою страну, сохранение исторической памяти и подготовка к защите Отечества. [2] Биатлон, как вид спорта, тесно связанный с военной подготовкой и национальными традициями, становится эффективным инструментом решения этих задач.

История биатлона превращает его из обычного вида спорта в неотъемлемую часть национального культурного достояния. Успехи российских биатлонистов на международной арене оказывают значительное влияние на формирование патриотических чувств у молодого поколения. Научные исследования показывают, что существует тесная взаимосвязь между спортивными победами национальной сборной и ростом патриотических настроений среди подростков и молодёжи. Анализ психолого-педагогической литературы демонстрирует, что спортивные успехи выполняют несколько важных функций в процессе патриотического воспитания. Спортивные успехи оказывают комплексное воздействие на патриотическое воспитание молодежи.

Важнейшим аспектом этого влияния является формирование положительного образа страны на международной арене. Когда российские биатлонисты поднимаются на пьедестал под звуки государственного гимна, это не только укрепляет национальную гордость, но и способствует признанию России как спортивной державы. Не менее значимым представляется способность таких побед создавать эмоционально значимые моменты национального единства. Тысячи болельщиков, переживающих за своих спортсменов, ощущают себя частью единого целого, что особенно важно в условиях современных вызовов. Особую воспитательную ценность имеют личные примеры спортсменов, демонстрирующих такие важные качества, как трудолюбие, целеустремленность и преданность Родине. Молодое поколение, наблюдая за спортивной карьерой биатлонистов, получает наглядные образцы для подражания, вдохновляясь их упорством и преданностью выбранному делу.

Также особое значение в этом процессе имеет освещение спортивных событий в СМИ. Комментарии известных спортивных журналистов, анализ выступлений спортсменов в средствах массовой информации, интервью после матчей, спортивные ритуалы — всё это создаёт мощный воспитательный потенциал. [3] Через призму спортивных достижений у молодёжи формируется понимание связи личного успеха с благополучием всей страны. Важно отметить, что эффект от спортивных побед не ограничивается кратковременным эмоциональным подъёмом. Регулярные успехи национальной сборной по биатлону способствуют формированию устойчивой патриотической позиции, что подтверждается долгосрочными исследованиями в области педагогики и психологии спорта. Механизм влияния спортивных достижений на патриотическое сознание молодёжи включает несколько аспектов: идентификацию с успехами соотечественников, осознание общности с другими болельщиками, а также стремление внести свой вклад в поддержание спортивного престижа страны через личные достижения.

Регулярная практика биатлона оказывает комплексное воздействие на становление личности, способствуя развитию фундаментальных качеств, составляющих основу гражданско-патриотического сознания. Систематические тренировки формируют дисциплинированность — качество, приобретаемое через необходимость строгого соблюдения режима занятий, точного выполнения технических требований и неукоснительного следования правилам

безопасности при обращении со спортивным инвентарём. Этот аспект подготовки особенно важен, так как работа с оружием требует особой сосредоточенности и ответственности, что непосредственно отражается на формировании характера.

Преодоление экстремальных нагрузок во время соревнований развивает волевые характеристики. Спортсмену постоянно приходится бороться с усталостью, холодом, психологическим давлением конкурентной среды, что воспитывает стойкость и целеустремлённость. Особенно показателен момент стрельбы после интенсивной физической нагрузки, когда необходимо мгновенно переключиться от динамичной работы к точным, контролируемым движениям — это учит самообладанию и умению мобилизоваться в критических ситуациях.

Коллективная природа эстафетных состязаний играет особую роль в формировании социально значимых качеств. Успех команды зависит не только от индивидуального мастерства каждого участника, но и от способности к слаженному взаимодействию, взаимопомощи и поддержке. Такие гонки воспитывают чувство ответственности не только за личный результат, но и за общее командное достижение, что является важной составляющей гражданского сознания.

Психологи отмечают, что биатлонная подготовка развивает также когнитивные способности — быстроту принятия решений, стратегическое мышление, умение анализировать ситуацию. Эти качества особенно важны для современного молодого человека, которому предстоит жить в условиях быстро меняющегося мира. Способность сохранять ясность мысли в стрессовых условиях, демонстрируемая биатлонистами, становится метафорой гражданской стойкости перед вызовами времени.

Кроме того, сам процесс освоения этого сложного вида спорта воспитывает уважение к традициям и истории, так как биатлон в России имеет глубокие корни и тесно связан с национальной культурой физического воспитания. Осознание себя частью этой традиции, продолжателем дела выдающихся спортсменов прошлого, способствует формированию чувства сопричастности к истории страны.

Проведенное исследование позволяет сделать вывод о значительном потенциале биатлона как комплексного инструмента военно-физической подготовки и патриотического воспитания. Исторический анализ показывает, что биатлон, возникший как военно-прикладной вид спорта, сохранил свою воспитательную ценность и в современных условиях. Биатлон заслуживает особого внимания как эффективное средство физического и патриотического воспитания, сочетающее в себе исторические традиции и современные воспитательные практики.

Список литературы:

1. Лукьянов В. И. Россия и Олимпийское движение: вчера — сегодня — завтра / В. И. Лукьянов. — Москва: Терра-Спорт, 2004. — 254 с.

2. Концепция патриотического воспитания граждан Российской Федерации [Электронный ресурс]: утв. на заседании Правительственной комиссии по социальным вопросам военнослужащих 21 мая 2003 г. № 2(12)-П4. URL: https://base.garant.ru/6148105/ (дата обращения: 28.03.2025).
3. Арнст Н. В., Кадышева Е. Д., Трифоненкова Т. А. Влияние спорта на формирование патриотизма у молодежи и подрастающего поколения / Н. В. Арнст, Е. Д. Кадышева, Т. А. Трифлненкова [Электронный ресурс] // КиберЛенинка. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-sporta-na-formirovanie-patriotizma-u-molodezhi-i-podrastayuschego-pokoleniya/viewer (дата обращения: 28.03.2025).

УДК 37.032
ГРНТИ 15.81.70

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ИНТЕЛЛЕКТА — СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ ВОЗНИКНОВЕНИЯ СТРЕССА, ДЕПРЕССИИ, УТОМЛЕНИЯ И ВЫГОРАНИЯ

Д.В. Золотарев
АНО спортивно-образовательная федерация М «КП», г. Губаха, Россия

GYMNASTICS FOR THE INTELLECT IS A MEANS OF PREVENTING STRESS, DEPRESSION, FATIGUE AND BURNOUT.

D.V. Zolotarev
ANO Sports and Educational Federation of M. "KP" Gubakha, Russia

В решении проблем стресса и выгорания есть две стратегии. Героическая борьба с последствиями или устранение основных причин возникновения. Понять и устранить причину удел немногих. О том, какие результаты у тех, кто ищет и устраняет причины, с применением в том числе физических упражнений, рассказывается в этой статье.
Ключевые слова: устранение основной причины возникновения стресса и выгорания, внутреннее напряжение, гимнастика для интеллекта, три поля внимания, многоядерный процессор.

There are two strategies for dealing with stress and burnout. Heroic struggle with the consequences or elimination of the main causes. Many people deal with the consequences. To understand and eliminate the cause is the lot of the few. This article describes the results of those who seek and eliminate the causes, including the use of physical exercises.
Keywords: elimination of the main cause of stress and burnout, internal tension, gymnastics for intelligence, three fields of attention, multi-core processor.

Новые знания, новые требования, новые решения. Мир развивается постоянно. Мы живём в период развития наукоемкого, инновационного мира, который будет очередным этапом в процессе развития. Одно из следствий этого развития, не требующее длительной и утомительной дискуссии для подтверждения, — увеличение объема и скорости движения информационного потока, с которым взаимодействует человек для получения информации, на основании которой принимает и реализует решения. Другими словами, результативная деятельность человека в ситуации с большим количеством разнообразной информации, и то, как готовится человек к результативной деятельности.

Этот вывод был применен для создания ситуации, позволяющей оценить готовность человека к результативной деятельности в случае, когда скорость и объем работы информационного потока, с которым он взаимодействует, возрастёт на порядок.

Для оценки готовности человека к результативной деятельности в быстротекущей ситуации с большим количеством разнообразной информации были применены контрольные упражнения из программы «Современный мир»,

технология «Гимнастика для Интеллекта» минимальной сложности. Автор технологии — Д.В. Золотарев. Программа объединяет следующие дисциплины: физическая культура (выполнение физических упражнений), психология (выполнение эвристических заданий и таблицы Шульте), педагогика (модельные характеристики ситуации, в которой человек будет действовать, воспитанная технология взаимодействия с информационными потоками), психофизиология (понимание реакции мозга на увеличение параметров информационного потока, с которым он взаимодействует). Суть контрольных упражнений — оценка времени выполнения теста, таблица Шульте в одном и трёх полях внимания. В одном поле внимания участник выполняет тест Шульте без дополнительных действий. В трёх полях внимания участник одновременно выполняет следующие действия: физическое упражнение; тест таблица Шульте; эвристическое задание. Выполнение одновременно трех действий позволяет смоделировать ситуацию, когда скорость и объем информационного потока, с которым взаимодействует человек, увеличивается в 2, 3 раза. Что по сути соответствует ситуации, которую можно характеризовать как быстро текущую ситуацию с большим количеством разнообразной информации.

В выполнение контрольных упражнений было вовлечено 152 человека. Это хоккеисты ХК Варяг; игроки флорбольного клуба НОРД СИТИ СПб.; студенты Ульяновского института гражданской авиации в 2024 г. Юные спортсмены и отдыхающие детского летнего лагеря отдыха «Пионер» Ленинградской области в 2022 г. (табл. 1).

Таблица 1

Сводная таблица результатов

	Год рождения	пол	Количество участников	1 поле внимание	3 поля внимания
ХК Варяг	2012	м	25	80 сек	180 сек
НОРД СИТИ	2011-2016	м/д	26	49 сек	105 сек
УИГА	2006-2002	ю/д	50	38 сек	85 сек
ДОЛ «Пионер»	2011-2007	м/д	41	45 сек	110 сек

Результаты выполнения теста показаны в секундах. Выведен среднеарифметический показатель. Общая сумма секунд разделена на количество участников.

По результатам выполнения контрольных упражнений можно сделать следующие выводы.

1. Вне зависимости от возраста, уровня тренированности, вида деятельности происходит увеличение времени выполнения теста таблица Шульте, в трёх полях внимания до 3 раз.

2. Воспитанная действующей педагогической программой технология взаимодействия с информационным потоком не способна быть эффективной в ситуации, когда скорость и объем информационного потока возрастает. Она технологически и морально устарела.

3. Отсутствуют центры, где есть возможность готовить свою систему взаимодействия с информационным потоком к результативной деятельности в ситуации, соответствующей следующему этапу, уровню развития наукоемкого, инновационного мира.

4. Полученные результаты говорят об огромном резерве, позволяющем, применяя технологию Гимнастика для Интеллекта, на порядок увеличить индивидуальную, коллективную скорость принятия решения, быстроту, качества его реализации вне зависимости от рода деятельности.

5. Современная педагогика не желает изучать, не видит, не понимает, не знает, как контролировать процесс вовлечения в деятельность неиспользуемый ресурс и способности мозга человека.

Выводы.

Для выполнения теста «Современный мир» в одном поле внимания участник использует технологию взаимодействия с информационным потоком, которую можно сравнить с деятельностью «одноядерного» процессора, показывая приемлемый результат. В ситуации, когда необходимо одновременно выполнять 3 действия, участники, пытаясь показать максимально возможные результаты, используя технологию как у «одноядерного» процессора, снижают свои результаты до 3 раз, выполняя контрольное упражнение с большим или очень большим внутренним напряжением. Отсюда можно предположить следующее. В современном мире, где скорость и объем информационного потока, с которым взаимодействует человек, постоянно увеличивается, результативная деятельность при использовании технологии взаимодействия человека с информационным потоком как у «одноядерного» процессора возможна только при постоянно нарастающем внутреннем напряжении. Накопившись, внутреннее напряжение проявляется в виде стресса, выгорания, депрессии, утомления, снижая результативность деятельности в избранной профессии, ухудшая здоровье, внося напряжение в личную и семейную жизнь, впоследствии становясь причиной возникновения различных заболеваний, личных, семейных, профессиональных, социальных драм и трагедий

Для изменения ситуации необходимо применять курс по программе Гимнастика для Интеллекта. Этот курс, длительностью от 2 до 5 месяцев, переводит технологию взаимодействия человека с информационным потоком как у «одноядерного» процессора на технологию взаимодействия человека с информационным потоком как у «многоядерного» процессора (одновременный контроль нескольких информационных потоков, позволяющий увеличить скорость обработки информации в единицу времени, без потери качества) посредством увеличения мощности и возможности нейронной системы. При этом накопившееся внутреннее напряжение используется мозгом как материал для увеличения мощности и возможностей нейронной системы. «Установив» технологию взаимодействия с информационным потоком как у «многоядерного» процессора, мы снижаем до минимума один из факторов возникновения внутреннего напряжения у человека, который реализует свой

талант в избранной профессии, личной, общественной, международной жизни. Сохраняем его здоровье, а значит — здоровье граждан нашей стра

Особенно необходимо отметить влияние упражнений «Гимнастика для Интеллекта» на внутреннее напряжение, появившееся у человека после участия в ситуациях с экстремальной деятельностью и витальной угрозой. Комплекс позволяет снижать яркость воспоминаний, расплетать зацикленность мыслей. Особенно это важно для участников и ветеранов СВО. Ведь после окончания СВО их будут сотни тысяч, и нам необходимо объединять усилия для перенаправления энергии стресса, выгорания, депрессии и утомления в развитие человека. Чтобы талант этих людей принес пользу нашей стране, а не «сгорел или сварился» в воспоминаниях и переживаниях.

«Гимнастика для Интеллекта» — российский, социально значимый, педагогический, интеллектуальный продукт. Создан на нашем менталитете, языке, традициях, культуре, опыте, знаниях, достижениях. Соответствует постулатам: «У Великой страны все должно быть своё», «Интеллектуальный суверенитет», «Педагогика, точна как математика», «Активное творческое долголетие начинается в детском саду», «Себе подобный воспитывает себе подобного», «Развивая Главное — получаешь Главное».

«Гимнастика для Интеллекта» переводит талант человека с алгоритма и параметров умственной деятельности как у «одноядерного процессора» на алгоритм и параметры умственной деятельности как у «многоядерного» процессора посредством вовлечения в умственную деятельность неиспользуемого ресурса и способностей мозга человека по правильному физиологическому, педагогическому и психологическому алгоритму, без нанесения ущерба психологическому и физическому здоровью. Состоит из комплекса постепенно усложняющихся, сложно координационных физических и эвристических упражнений, сборов, соревнований, фестивалей, конференций и тренингов.

Реализация проекта — следующий этап развития открытия, сделанного великим русским учёным, основателем психофизиологии И. Сеченовым. В современной трактовке это звучит: «Мышление опирается на двигательные схемы мозга». Чем больше в арсенале комбинаций, одновременно выполняемых разными частями тела, разных движений, тем более мощная, с большими возможностями нейронная система для этого необходима. Соответственно, более мощная с большими возможностями нейронная система участвует в умственной деятельности, гарантированно повышая ее результативность.

Список литературы:

1. Золотарев Д. Гимнастика для интеллекта / Д. Золотарев. — СПб.: Медиапапир, 2020. — 66 с.
2. Золотарев Д. Гимнастики для интеллекта — интегративный подход к развитию человека через сложные координационные движения. — https://pikabu.ru/@DVZol.

УДК796.082.1
ГРНТИ 77.03.31

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ В ПРОЦЕССЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ САМБИСТОВ ВЕСОВОЙ КАТЕГОРИИ 49 КГ

А.С. Казаков, С.В. Томилова
Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина, г. Екатеринбург, Россия

FEATURES OF THE MANIFESTATION OF VARIETIES OF PHYSICAL ABILITIES IN COMPETITIVE ACTIVITIES IN THE SPORTS DISCIPLINE 079 065 1 8 1 1ST WEIGHT CATEGORY 49 KG OF THE SPORT 079 000 1 5 1 1ST SAMBO

Kazakov A.S., Tomilova S.V.
Ural Federal University named after the first President of Russia B.N. Yeltsin[1] Yekaterinburg, Russia

В статье рассматриваются особенности проявления физических способностей в процессе соревновательной деятельности спортивной дисциплины вида спорта «самбо». Выявление особенностей готовности самбистов к соревновательной деятельности и стало целью исследования. Задачи исследования заключались в анализе особенностей проявления физических качеств спортсменов весовой категории 49 кг и определении их физической готовности к соревновательной деятельности. Исследование организовано на учебно-тренировочной базе Спортивного центра г. Екатеринбурга, филиала Федерального автономного учреждения Министерства Обороны Российской Федерации «Центральный спортивный клуб Армии».

Ключевые слова: самбо, весовая категория, быстрота, ловкость, сила, выносливость, гибкость, физические качества.

The article examines the peculiarities of the manifestation of physical abilities in the process of competitive activity of the sports discipline of the sport "sambo". The purpose of the study was to identify the features of SAMBO wrestlers' readiness for competitive activities. The objectives of the study were to analyze the characteristics of the physical qualities of athletes in the 49 kg weight category and determine their physical readiness for competitive activities. The study was organized at the educational and training base of the "Sports Center of Yekaterinburg branch of the Federal Autonomous Institution of the Ministry of Defense of the Russian Federation "Central Army Sports Club".

Keywords: sambo, weight class, speed, agility, strength, endurance, flexibility, physical qualities.

Актуальность. Одной из эффективных форм научного обеспечения спортивной подготовки является формирование федеральных (региональных) экспериментальных площадок по апробации и внедрению новых подходов к организации спортивной подготовки. В рамках кластерного взаимодействия совместно с органами государственного управления в области физической

культуры и спорта могут функционировать федеральные и региональные экспериментальные площадки по развитию системы спортивной подготовки (далее — экспериментальная площадка). Экспериментальная площадка может создаваться с целью реализации «пилотных» проектов по подготовке спортивного резерва, формированию и апробации подходов к совершенствованию деятельности организаций, осуществляющих спортивную подготовку, проведения оперативного мониторинга подготовки спортивного резерва на федеральном и региональном уровнях.

Организациям, осуществляющим спортивную подготовку, участвующим в реализации деятельности федеральных экспериментальных площадок, рекомендуется разработать и внедрить в свою деятельность новые методы и формы, в том числе и в случае отсутствия перечисленных положений в утвержденных федеральных стандартах спортивной подготовки и иных ведомственных нормативных актов. После анализа и обобщения данных экспериментальной работы внедренные нововведения, признанные продуктивными и эффективными, учитываются Минспортом России при разработке, изменении и уточнении федеральных стандартов спортивной подготовки, ведомственных норм и нормативов, а также по другим направлениям экспериментальной работы. Данные организации могут осуществлять также деятельность по внедрению новых технологий в тренировочном процессе, а также инноваций; совершенствованию методической деятельности в сфере физической культуры и спорта; оказанию методической помощи другим организациям; апробации «пилотных», авторских и экспериментальных программ спортивной подготовки [1].

Во многих видах спорта, таких как единоборства, эффективность деятельности участника соревнований непосредственно зависит от уровня развития физических качеств и самоконтроля, а ее устойчивость — от стабильности физической подготовленности, процессов самоконтроля, выносливости. Физическая готовность спортсмена к соревнованию должна включать комплексную диагностику составляющих компонентов [2].

Цель исследования: оценка особенностей проявления физических способностей в спортивной дисциплине вида спорта «самбо» к соревновательной деятельности.

Задачи исследования: исследовать особенности развития физических способностей в процессе подготовки к соревновательной деятельности в спортивной дисциплине по виду спорта «самбо».

Методы исследования: в исследовании приняли участие самбисты, тренирующиеся на учебно-тренировочной базе «Спортивного центра» г. Екатеринбурга, филиала Федерального автономного учреждения Министерства Обороны Российской Федерации «Центральный спортивный клуб Армии» (ЦСК ВВС, г. Самара). По условиям эксперимента все спортсмены были разделены на 2 группы: контрольную и экспериментальную. Контрольную и экспериментальную группы составили борцы, принимающие участие в Первенстве Свердловской области среди юношей 16–18 лет спортивной

дисциплины по виду спорта «самбо» в весовой категории 49 кг. Средний возраст испытуемых составил 16,8 ± 0,8 лет.

К контрольной и экспериментальной группе было отнесено по 14 человек. К исследованию привлекались спортсмены-самбисты юноши 16–18 лет в весовой категории 49 кг, общей численностью 28 человек. Методы исследования включали в себя анализ базовых физических качеств, имеющих наибольшее влияние на спортивный результат в соревновательной деятельности по спортивной дисциплине вида спорта «самбо» в весовой категории «49 кг», анализ и синтез физических качеств, имеющих преобладающее влияние на спортивный результат в соревновательной деятельности по спортивной дисциплине вида спорта «самбо» в весовой категории «49 кг».

Испытуемые контрольной группы проходили подготовку по общепринятой методике подготовки самбистов, где отсутствовали упражнения учитывающие особенности развития двигательных способностей, проявляемых в спортивной дисциплине.

Испытуемые экспериментальной группы проходили спортивную подготовку на экспериментальной базе по авторской программе на основе федерального стандарта по виду спорта самбо, в методической части которой уделяется внимание особенностям развития двигательных способностей, проявляемых в спортивной дисциплине.

Двигательные способности оценивались на основе физических качеств и рассматривались как индивидуальные свойства, определяющие двигательные возможности человека [3].

Основные физические качества были исследованы во взаимосвязи с видами способностей, проявляемых в спортивной дисциплине по виду спорта «самбо».

Результаты исследования.

В таблице 1 приведены физические качества, имеющие влияние на спортивный результат в соревновательной деятельности по спортивной дисциплине по виду спорта самбо весовой категория 49 кг.

Таблица 1

Характеристика физических качеств в соревновательной деятельности по спортивной дисциплине вида спорта «самбо» в весовой категории «49 кг»

Физические качества	Характеристики	Виды способностей, проявляемые в спортивной дисциплине
Скоростные	Быстрота как способность к экстренным двигательным реакциям; [4] Быстрота как способность, определяющая скоростные характеристики движений	Быстрота двигательных реакций
		Быстрота движений; Быстрота, проявляющаяся в темпе повторения движений
Гибкость	Свойство упругой растягиваемости	Активная гибкость

	телесных структур, определяющее пределы амплитуды движений звеньев тел [5]	Пассивная гибкость
Силовые	Способность напряжением мышц преодолевать механические и биомеханические силы, препятствующие действию, противодействовать им, обеспечивать тем самым эффект действия	Силовые качества
		Скоростно-силовые качества
		Абсолютная сила и тотальные показатели силовых возможностей
		Относительная сила и локальные силовые показатели
Выносливость	Способность человека продолжать (эффективно совершать) деятельность вопреки наступающему утомлению [6]	Силовая выносливость
		Общая выносливость: статическая и динамическая
		Специфическая (специальная) выносливость
Ловкость	Способность целесообразно координировать движения (согласовывать, соподчинять, организовывать их в единое целое) при построении и воспроизведении новых двигательных действий; Способность перестраивать координацию движений, при необходимости изменять параметры освоенного действия или переключаться на иное действие в соответствии с требованиями меняющихся условий [7]	Координационно-двигательные и связанные с ними способности
		Точность движений (во времени, в пространстве и по величине усилий)

Таблица 1 наглядно демонстрирует проявление всех физических качеств в виде спорта «самбо».

В таблице 2 представлены виды способностей, проявляемые в спортивной дисциплине, имеющие наиболее значительное влияние на спортивный результат в соревновательной деятельности по виду спорта «самбо» в весовой категории 49 кг.

Таблица 2

Характеристика проявления наиболее значимых физических качеств в соревновательной деятельности по виду спорта «самбо» в весовой категории «49 кг»

Виды способностей, проявляемые в спортивной дисциплине	Характеристика	Особенности проявления в спортивной дисциплине
Быстрота двигательных реакций	Способность экстренно реагировать	Проведение контратакующих действий
Быстрота движений	Скорость двигательных актов	Борьба за захват, бросок
Быстрота, проявляющаяся в темпе повторения движений	Способность, определяющая скоростные характеристики движений	Проведение второй и третьей волны атаки
Активная гибкость	Движения — мышечные усилия	«кувырок на колено»

Пассивная гибкость	Внешнее отягощение	«рычаг локтя»
Силовые качества	Механическая сила за все время	Приподнимание соперника
Скоростно-силовые качества	Изменение механической силы за единицу времени	Выполнение тяги или толчка соперника
Абсолютная сила и тотальные показатели силовых возможностей	Максимальный вес преодолеваемого предметного отягощения (штанги и т. п.)	Чем выше абсолютная сила, тем легче будет выполняться работа при выполнении бросков
Относительная сила и локальные силовые показатели	Инструментально-динамометрические показатели в расчете на 1 кг веса тела	Разрыв сцепленных рук соперника при проведении болевого приема
Силовая выносливость	Силовая выносливость с изометрическими и динамическими силовыми способностями [8]	Сохранение работоспособности в течение всего времени встречи на ковре
Общая выносливость: статическая и динамическая	Противостояние утомлению, вызываемому мышечными напряжениями	Сдерживание соперника в борьбе самбо, сохранение работоспособности
Специфическая (специальная) выносливость	Факторы: личностно-психические, биоэнергетические, функциональной устойчивости и экономичности	Длительное удержание соперника, удержание поднятого соперника или сохранение устойчивости, равновесия
Координационно-двигательные и связанные с ними качества	Быстрота ориентировки, находчивость, самостоятельность, инициативность и т.д.	Уход от падения на спину, переход к контратакующим действиям и т. д.
Точность движений (во времени, в пространстве и по величине усилий)	Степень пространственной точности движений, зависящей от восприятия и анализа пространственных условий действия	Активное включение «мышечного чувства», мышечно-двигательные ощущения (в результате чего возникают такие комплексные восприятия и представления, как «чувство ковра», «чувство соперника»

Из таблицы 2 мы видим, что ведущими физическими качествами, необходимыми самбистам, являются быстрота, ловкость и сила. Дополнительными являются выносливость и гибкость.

Все 28 спортсменов приняли участие в первенстве Свердловской области среди юношей 16–18 лет (2007–2009 г.р.) по спортивной дисциплине вида спорта «самбо» в весовой категории «49 кг». Из экспериментальной группы участников первенства Свердловской области среди юношей 16-18 лет (2007-2009 г.р.) по спортивной дисциплине вида спорта «самбо» в весовой категории «49 кг»: 2 спортсмена фокус-группы 2009 г.р. заняли 16 и 3 место, проходившие спортивную подготовку на экспериментальной базе по авторской программе на основе федерального стандарта по виду спорта «самбо», в методической части которой уделено внимание особенностям развития двигательных способностей, проявляемых в спортивной дисциплине. Из контрольной группы спортсмены не показали таких результатов, не войдя

даже в двадцатку лучших борцов в данной весовой категории.

Выводы: результаты исследования позволяют говорить о том, что показатели физической готовности спортсменов-борцов зависят от условий прохождения спортивной подготовки, в том числе методических. Состояние физической подготовленности борцов к соревнованию характеризуется высоким уровнем готовности при условии развития наиболее значимых физических качеств, необходимых в соревновательной деятельности по виду спорта «самбо».

С методическим обеспечением тренировочного процесса, учитывающим развитие наиболее значимых физических качеств, необходимых в соревновательной деятельности по виду спорта «самбо», показатели участия в соревновательных мероприятиях существенно повышаются. В экспериментальной группе показатели участия в соревнованиях были выше в сравнении с показателями контрольной группы.

Таким образом, проведенные исследования позволяют нам сделать следующий вывод: выявленные особенности проявления двигательных способностей в соревновательной деятельности в спортивной дисциплине по виду спорта «самбо», распределенные по признаку проявления физических качеств, позволяют уточнить методическую часть авторской программы спортивной подготовки по виду спорта «самбо» для предположительно большей эффективности спортивной подготовки относительно результатов соревновательной деятельности.

Список литературы:

1. Письмо Минспорта России от 12.05.2014 № ВМ-04-10/2554 (ред. от 27.10.2014) «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»
2. Речкалов А. В., Сабанин А. М., Кочетков Д. И., Кузнецов Р. П., Козиков Я. С., Федюк Н. С. Психофункциональная готовность самбистов разных весовых категорий к условиям соревновательной деятельности / А. В. Речкалов, А. М. Сабанин, Д. И. Кочетков и др. // Ученые записки университета Лесгафта. — 2021. — №5 (195).
3. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/psihofunktsionalnaya-gotovnost-sambistov-raznyh-vesovyh-kategoriy-k-usloviyam-sorevnovatelnoy-deyatelnosti (дата обращения: 05.02.2025).
4. Германов Г. Н. Физические качества или двигательные способности? Выносливость, как качественна особенность двигательной функции человека: научно-теоретический анализ / Г. Н. Германов // Вестник МГПУ. Серия: Естественные науки. — 2016. — №3 (23).
5. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskie-kachestva-ili-dvigatelnye-sposobnosti-vynoslivost-kak-kachestvennaya-osobennost-dvigatelnoy-funktsii-cheloveka-nauchno (дата обращения: 05.02.2025).
6. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. Учебник / Л.П. Матвеев. — М., 2021. С. 213–217.
7. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. Учебник / Л.П. Матвеев. — М., 2021. С. 274–276.
8. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. Учебник / Л.П. Матвеев. — М., 2021. С. 234–236.
9. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. Учебник / Л.П. Матвеев. — М., 2021. С. 15–16.
10. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. Учебник / Л.П. Матвеев. — М., 2021. С. 184–185.

УДК 614:613.96
ГРНТИ 14.35.01

ОЦЕНКА ЗДОРОВЬЯ, ОБРАЗА ЖИЗНИ И ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ СИБИРСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Н.М. Карагеоргий, И.Л. Арсентьева, К.К. Макарова, А.А. Павлова
Сибирский государственный медицинский университет, г. Томск, Россия

ASSESSMENT OF HEALTH, LIFESTYLE AND PHYSICAL ACTIVITY OFSTUDENTS OF SIBERIAN STATE MEDICAL UNIVERSITY

N.M. Karageorgyi, I.L. Arsentyeva, K.K. Makarova, A.A. Pavlova
Siberian State Medical University, Tomsk, Russia

В статье обсуждаются вопросы влияния образа жизни на состояние здоровья студентов медицинских ВУЗов. Представлены результаты анкетирования, анализа состояния здоровья, образа жизни и физической активности студентов Сибирского государственного медицинского университета. Полученные данные говорят о корреляции между уровнем состояния здоровья и физической активности студенческой молодёжи.
Ключевые слова: анкетирование, студенты, здоровье, спорт, физическая культура, образ жизни.

The article discusses the impact of lifestyle on the health of medical students. The results of the questionnaire, analysis of the health, lifestyle and physical activity of students of the Siberian State Medical University are presented. The obtained data indicate a correlation between the level of health and physical activity of student youth.
Keywords: survey, students, health, sports, physical education, lifestyle.

Здоровье населения нашей страны в ближайшем будущем определяется состоянием здоровья детей и людей «юношеского возраста», поскольку именно в эти возрастные периоды формируются (для детей) и заканчиваются рост и формирование организма, завершается период полового созревания. На эти и другие морфофизиологические изменения значительное влияние оказывает образ жизни человека. Общеизвестно, что именно здоровый образ жизни и основные его составляющие (оптимальная физическая активность, рациональное питание, соблюдение режима дня, отсутствие вредных привычек и ряд других положительных факторов) на 50–55 % оказывают определяющее значение. Особое значение влияния образа жизни на состояние здоровья человека принадлежит студенческой молодёжи, прежде всего обучающейся в медицинских вузах, поскольку от знаний будущих специалистов-врачей зависит состояние здоровья людей. Формирование знаний о здоровом образе жизни как основном факторе профилактики заболеваний наиболее важно именно у студентов, о чём свидетельствует большое количество публикаций [1, 2, 3, 4, 5, 6].

Уровень образованности населения нашей страны в настоящее время

можно считать весьма высоким во многих областях, однако знание мер профилактики большинства заболеваний, роли профилактической медицины остаётся крайне низким, о чём свидетельствует статистика продолжительности жизни населения страны, высокий процент хронических заболеваний, что негативно сказывается на экономическом развитии государства.

Для оценки образа жизни и влияния одного из основных факторов — физической активности провели анонимное интернет-анкетирование студентов 1-го и 3-го курсов педиатрического факультета Сибирского государственного медицинского университета. В основу исследования были положены работы авторов, изучающих влияние отдельных факторов образа жизни на здоровье студентов [7]. Всего в опросе приняли участие 157 студентов первого курса и 159 студентов второго курса.

Результаты сравнительной оценки и определения корреляции занятий физической культурой и спортом (ФКиС) и здоровьем показали, что 69,4 % студентов 1-го курса и 73 % студентов 3-го курсов оценивают своё здоровье как хорошее и отличное. Субъективная оценка здоровья учащихся хорошо коррелирует с данными врачебного осмотра — 68,2% обучающихся на 1-м курсе и 70,5 % обучающихся на 3-м курсе относятся к основной и подготовительной группе по физическому воспитанию.

Изучение вопроса о структуре заболеваний студентов и их родителей по результатам анонимного анкетирования показало, что 36,1 % студентов 1-го курса и 31 % студентов 3-го курсов говорят об отсутствии у них хронических заболеваний, 39,6 % родителей студентов 1-го курса и 32,9 % родителей студентов 3-го курса также не имеют хронических заболеваний (табл. 1.).

Наиболее часто у учащихся 1-го и 3-го курсов отмечается нарушение зрения (15 % и 14 % соответственно), в то время как у их родителей эти показатели равны 16,7 % и 15,2 % соответственно, что может свидетельствовать о негативном влиянии на зрение учащихся излучения телефона и компьютера, но не связано с генетическими факторами, иначе у родителей этот показатель был бы выше.

Далее по наибольшей распространённости у студентов 1-го курса отмечается нарушение осанки — 10,3 %, у студентов 3-го курса этот показатель по результатам анкетирования ниже — 4,3 %. Заболевания дыхательной системы, ЛОР-органов, частые ОРЗ по данным анкетирования (интернет-опроса) отмечают у себя 13,3 % у студентов 1-го курса и 11,8 % студентов 3-го курса. Достаточно часто опрошенные говорят о наличии у них заболеваний ЖКТ (желудочно-кишечного тракта) — 7,7 % и 6 % у студентов 1-го и 3-го курсов соответственно.

Заболевания сердечно-сосудистой системы ожидаемо чаще имеются у родителей учащихся — 12,3 % и 18,9 %, в то время как у самих обучающихся заболевания этой системы — 4,7 % и 4,2 % 1-го и 3-го курсов соответственно. Сахарный диабет также чаще встречается у родителей наших студентов, чем у самих учащихся, что подтверждает рост этих заболеваний у людей старших возрастных групп (табл. 1).

Таблица 1

Структура заболеваний студентов педиатрического факультета 1-го и 3-го курсов СибГМУ и их родителей по результатам анкетирования

Заболевание	**Студенты (%)**		**Родители студентов (%)**	
	1-го курса	**3-го курса**	**1-го курса**	**3-го курса**
Нарушение зрения	15	16,7	14	15,2
Нарушение осанки	10,3	13	4,3	2,1
Дыхательной системы, ЛОР-органов	9,9	3,8	10,5	3,3
Частые ОРЗ	3,4	5	1,3	0,8
Желудочно-кишечного тракта	7,7	10	6	9,9
Сердечно-сосудистой системы	4,7	12,3	4,2	18,9
Сахарный диабет	0	0,4	8,1	7,4
Периферической нервной системы	0,9	1,3	1,7	1,2
Иные заболевания	12	7,9	8,9	8,2
Заболеваний нет	36,1	31	39,6	32,9

Знания о влиянии на здоровье образа жизни, как было сказано выше, являются значимыми, особенно для студентов, обучающихся в медицинском ВУЗе. Мы также оценили знания наших студентов о влиянии образа жизни на здоровье. 91,1 % студентов 1-го курса СибГМУ и 90,5 % студентов 3-го курса ответили, что вклад образа жизни в состояние здоровья человека составляет 50–60 %. На вопрос «Ведут ли Ваши родители здоровый образ жизни» студенты 1-го курса ответили следующим образом: 59,3 % — «да»; 29,9 % — «скорее нет»; 10,8 % — «нет». Распределение ответов на этот вопрос студентов 3-го курса: 45,9 % — «да»; 37,1 % — «скорее нет»; 17,1 % — «нет».

Одним из основных компонентов здорового образа жизни является физическая активность человека. При анкетировании студентов на вопрос о том, как влияет физическая активность на здоровье, 81,5 % респондентов 1-го курса и 85,5 % студентов 3-го курса отмечают это влияние как положительное.

Основной контингент опрошенных — 81,5 % студентов 1-го и 84,9 % студентов 3-го курса — занимались спортом раньше, что, вероятно, положительно повлияло на их здоровье и сформировало знания о влиянии

физической культуры и спорта (ФКиС) на здоровье человека. Следует отметить, что 77,7 % студентов первого и 76,7 % студентов 3-го курса до поступления в ВУЗ проживали в городе, где больше, чем в сельской местности, условий для занятий спортом.

Таблица 2

Физическая активность студентов педиатрического факультета

	Варианты ответа	**Число ответов (%)**	
		Студенты 1-го курса	**Студенты 3-го курса**
Считаете ли Вы себя физически активным?	а) да, но занимаюсь физкультурой и спортом только в ВУЗе	29,9	23,9
	б) да, занимаюсь спортом постоянно в ВУЗе и за его пределами	19,7	23,3
	в) да, веду активный образ спортивной жизни, имею спортивный разряд.	8,9	6,9
	г) не очень активен, занимаюсь только одним видом спорта	3,2	5
	д) не очень активен, спортом не занимаюсь, только физической культурой, без тренировок на результат	12,1	13,2
	е) нет, занимаюсь физкультурой от случая к случаю	7,6	11,3
	ж) нет, занимаюсь только шахматами, шашками, компьютерными играми	3,8	0,6
	з) не очень активен, предпочитаю активный отдых	12,1	11,3
	и) нет, веду малоподвижный образ жизни	2,5	3,8

В настоящее время 39,1 % студентов первого курса и 46,5 % студентов 3-го курса продолжают заниматься спортом. Вероятно, такое снижение числа студентов, продолжающих заниматься спортом, связано со сложностью обучения в СибГМУ для более 60 % обучающихся на первом курсе и для 58,6 % обучающихся на 3-ем курсе по данным анкетирования. Более детальный ответ на вопрос, что мешает студентам 1-го курса самостоятельно заниматься ФКиС: 46 % опрошенных — нет времени, 14,5 % — нет условий, 16,6 % — нет желания, 14,5 % — нет денег, 11,5 % — нет условий, 11,5 % — иные причины. Процентное распределение ответов на данный вопрос студентов 3-го курса: 43, 7%; 12,3 %; 11,9 %; 21,1 %; 11,1 % соответственно.

Данные по изучению видов физической активности (по О.В. Верхотрубовой, А.В. Селимовой, 2012 г.) представлены в таблице 2 и свидетельствуют, что только 61,7 % студентов первого курса и 59,1 % студентов 3-го курса занимаются физической культурой и (или) спортом.

Проведённое анонимное интернет-анкетирование позволило получить

информацию о состоянии здоровья и физической активности студентов, обучающихся на педиатрическом факультете СибГМУ. Результаты исследования по всем анализируемым показателям показывают сходные результаты для студентов первого и второго курса, что говорит об отсутствии влияния процесса обучения на состояние здоровья и физическую активность студентов СибГМУ. По данным нашего опроса можно констатировать, что студенты СибГМУ имеют достаточно хорошие знания о влиянии образа жизни и одного из основных его компонентов — физической активности — на состояние здоровья. По результатам анкетирования, примерно 70 % студентов субъективно оценивают своё здоровье как хорошее и отличное, что подтверждают данные врачебного контроля. Более детальное изучение структуры заболеваний говорит о более низком проценте здоровых среди обучающихся. Большая часть (более 80 %) учащихся занималась спортом до поступления в ВУЗ, при обучении в университете количество студентов, занимающихся спортом, значительно уменьшилось. Изучение физической активности свидетельствует о недостаточной приверженности студентов к занятиям физической культурой и спортом.

Полученные результаты требуют более глубокого изучения образа жизни, состояния здоровья и физической активности студенческой молодёжи.

Список литературы:

1. Малахова Ю. А. Здоровый образ жизни, физическая культура и спорт в ценностном измерении молодого поколения / Ю. А. Малахов // Наука без границ. — 2017. — № 6(11). — С. 170–173. Доступ через eLIBRARY
2. Мищенко Н. В. Физическая культура как важный фактор здорового образа жизни / Н. В. Мищенко, М. В. Шубина, В. Б. Пластинина // Новая наука: теорет. и практ. взгляд. — 2016. — № 9(99). — С. 52–55. Доступ через eLIBRARY
3. Сорокин А. В. Спорт и здоровый образ жизни / А. В. Сорокин, А. С. Качурин // Наука, техника и образование. – 2018. – № 6(47). – С. 113-114.
4. Баклушина Е.К. Опыт изучения отдельных аспектов состояния здоровья студентов с использованием анонимных интернет-опросов / Е. К. Баклушина Д. В. Бурсикова // Вестник Ивановской медицинской академии. — 2017. — №3. — Т.22. — С.5–8.
5. Дрожжаков А. И. Физическая культура как важная составляющая здорового образа жизни студентов / А И. Дрожжаков, А В Лядченко // Научные записки ОрелГИЭТ. — 2016. — С. 180–183.
6. Артюхов И. П., Каскаева Д. С. Оценка состояния здоровья студентов высших учебных заведений города Красноярска / И. П. Артюхов, Д. С. Каскаев // Сибирское медицинское обозрение. — 2014. — № 6. — С. 61–64.
7. Забело В. С. Некоторые аспекты практической реализации компонентов здорового образа жизни студенческой молодёжью / В. С. Забело, А. И. Новицкая, П. И. Новицкий // Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании: сборник материалов XXXV Всероссийской научно-практической конференции студентов, магистрантов, аспирантов, молодых ученых, профессорско-преподавательского состава. Ростов-на-Дону, 23 апреля 2024 г. — Ростов-на-Дону: Ростовский государственный экономический университет, 2024. — С. 172–177.
8. Верхотрубова О. В. Методы исследования приверженности студентов к здоровому образу жизни как стимулирующий фактор / О. В. Верхотрубова, А. В. Сулимова // Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова. — 2012. — Том 18. — С.120–124.

УДК: 796.011.3
ГРНТИ: 77.05.05

ВЛИЯНИЕ ВЕЙПИНГА НА ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ МУЖЧИН

А.Р. Квиткина, М.В. Митрофанова, Е.С. Яковлев
Сибирский государственный медицинский университет, г. Томск, Россия

THE EFFECT OF VAPE ON FUNCTIONAL INDICATORS OF THE RESPIRATORY SYSTEM IN MEN

A.R. Kvitkina, M.V. Mitrofanova, E.S. Yakovlev
Siberian State Medical University, Tomsk, Russia

Проведено исследование влияния курения электронных сигарет на изменения функциональных показателей дыхательной системы студентов 1 и 2 курсов. Выполнено анкетирование, антропометрическое исследование, функциональные нагрузочные пробы Штанге, Генчи, 6 МТ, Гарвадский степ-тест. Полученные результаты исследования указывают на отсутствие статистически значимых различий функциональных показателей дыхательной системы вейперов от испытуемых, не имевших опыта курения.

Ключевые слова: вейп, вейпинг, мужчины, нагрузочные пробы, вредные привычки, студент, здоровье, физическая нагрузка.

A study was conducted to examine the impact of e-cigarette smoking on changes in the functional indices of the respiratory system of first- and second-year students. A questionnaire survey, anthropometric study, functional load tests Stange, Genchi, 6 MT, Harvard step test. The obtained results of the study indicate the absence of statistically significant differences in the functional indicators of the respiratory system of vapers from subjects who had no smoking experience.

Keywords: vape, vaping, men, stress tests, bad habits, student, health, physical activity

В последние годы вейпинг стал популярной альтернативой традиционному курению. Однако, несмотря на его распространенность, существует недостаточно данных о долгосрочных последствиях курения электронных сигарет, что вызывает серьезные опасения в медицинском сообществе. Это создает пробелы в знаниях, которые необходимо заполнить для формирования обоснованных рекомендаций по употреблению электронных сигарет. В связи с этим исследование было направлено на изучение функции дыхательной системы у курильщиков электронных сигарет, что позволяет расширить знания в этой области. Результаты исследования могут быть использованы для информирования населения о рисках, связанных с вейпингом, и для формирования более ответственного отношения к своему здоровью. Полученные данные могут помочь в исследованиях, направленных на изучение влияния вейпинга на здоровье.

Курение электронных сигарет считается более безопасной альтернативой курению, показывают меньше цитотоксических и воспалительных эффектов [1] и рекомендуется для постепенного отказа от никотиновой зависимости [2].

Популярность этого типа курения растет во всем мире как менее вредная альтернатива табачным сигаретам в перспективе. Соответственно, потенциальные преимущества и риски использования электронных сигарет стали предметом интенсивных научных дискуссий. Основным компонентом электронного испарителя является жидкость, и принято считать, что при курении вейпа человек подвергается не такому сильному воздействию, так как в данном случае на организм не влияют токсичные химические вещества, выделяемые при горении сигареты.

Исходя из вышесказанного, целью настоящего исследования явилось изучение функционального состояния дыхательной системы студентов, которые курят электронные сигареты, по сравнению с контрольной группой некурящих.

Методы и организация исследования. В исследовании приняли добровольное участие 28 студентов первых и вторых курсов Сибирского государственного медицинского университета. Испытуемые имели основную группу здоровья по результатам ежегодной диспансеризации и не имели отклонений со стороны дыхательной системы на момент исследования. Обследование включало комплекс исследований: опрос с помощью анкеты, которая содержала вопросы о паспортных данных: ФИО, пол, возраст; вопросы о наличии острых и хронических заболеваний, уровне физической активности, о факте курения электронных сигарет и недавно перенесенных ОРВИ. Возраст мужчин в обследуемых группах составил 18–25 лет. Обследуемые были разделены на две группы. В первую группу вошли мужчины, не имевшие опыта курения (n = 18) — контрольная группа (1) , группа 2 — мужчины, курившие электронные сигареты по данным анкет более 2-х лет (n = 10) (группа 2).

Проводилось измерение роста и массы тела, на основании чего подсчитан ИМТ. Антропометрические данные получены с использованием медицинских весов и ростомера. На момент проведения тестов испытуемые не курили в течение двух и более часов, не принимали лекарственные препараты и не имели значимых физических нагрузок.

Все исследования проведены в соответствии с принципами биомедицинской этики, сформулированными в Хельсинкской декларации 1964 г. и ее последующих обновлениях. Участники исследования предоставили добровольное письменное информированное согласие, подписанное им после разъяснения потенциальных рисков и преимуществ, а также характера предстоящего исследования.

Результаты исследования и их обсуждение.

Расчет ИМТ на основании полученных данных дал средний показатель 23,1 для контрольной группы (от 17 до 31), тогда как для группы курящих среднее значение составило 23,3 (от 15 до 28). Для группы некурящих средние показатели пробы Штанге 70 секунд, для пробы Генчи 27,5 секунд, тест 6МТ 655,7 метров, Гарвардский степ тест — 30 секунд 122,9 уд/минуту, 2 минуты 107,2 уд/минуту, 3 минуты 97,9 уд/минуту, 4 минуты 90,3 уд/минуту. В группе курящих средние показатели составили для пробы Штанге 70,3 секунд, для

пробы Генчи 28,7 секунд, тест 6МТ — 658,2 метров, Гарвардский степ тест — 30 секунд 119,5 уд/минуту, 2 минуты 102,6 уд/минуту, 3 минуты 94 уд/минуту, 4 минуты 88,2 уд/минуту. Наглядное сравнение полученных результатов представлено на диаграммах (рис. 1 и 2)

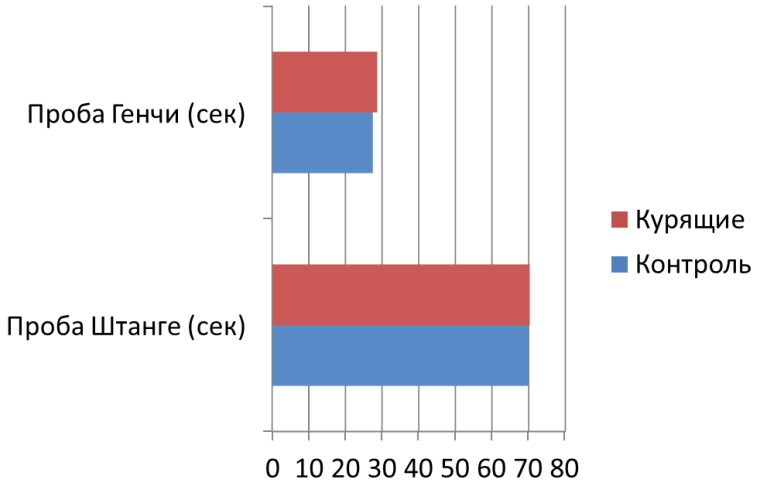

Рис.1. График сравнительного анализа полученных показателей по пробам Генчи и Штанге в секундах в контрольной и курящей группах

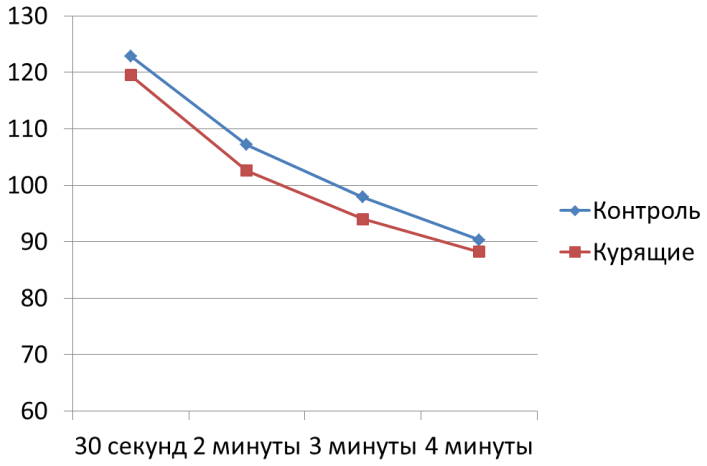

Рис. 2. График сравнительного анализа полученных показателей ЧСС гарвардского степ теста в контрольной и курящей группах

На основании полученных предварительных результатов можно сделать вывод о несущественных отличиях в функционировании аппарата внешнего дыхания у вейперов. Одной из причин такого малого расхождения результатов в двух группах испытуемых является использованный инструментарий, который не является достаточным для выявления разницы показателей на уровне физического развития и физиологии испытуемых. В данном контексте имеет смысл продолжить исследование на более длинных дистанциях и сравнить показатели выносливости дыхательной системы студентов (пульс/ отдышка/ скорость восстановления и т. п). Кроме того, молодой возраст испытуемых и небольшой срок употребления вейпов могли пока еще не оказать должного влияния вейпов на здоровье студентов. Ключевым фактором, который мог бы дать более ясное понимание физиологичного состояния студентов в обеих группах, является медицинский анализ и диагностика

испытуемых, например, биопсия тканей или флюорография, а также исследование крови и скорость регенреации тканей (генетический ресурс).

Заключение. Полученные результаты исследования показали небольшие отличия в функционировании аппарата внешнего дыхания на основании нагрузочных проб в обеих группах испытуемых, причем отличия в разных тестах могли быть как положительными, так и отрицательными. Полученные результаты являются основанием для продолжения исследования тенденции изменений в организме вейперов. Изучение динамики изменений могут являться основой для составления клинических рекомендации и формирования ответственного отношения к своему здоровью.

Список литературы:

1. Electronic nicotine delivery systems exhibit reduced bronchial epithelial cells toxicity compared to cigarette: the Replica Project / M. Caruso, R. Emma, A. Distefano [et al] // Sci Rep. — 2021. — Vol. 11(1). ─ P. 24182. DOI: 10.1038/s41598-021-03310-y.
2. Nicotine e-cigarettes as a tool for smoking cessation / K. E.Warner, N. L. Benowitz, A. McNeill [et al] // Nat Med. — 2023. — Vol. 3. — P. 520–524. DOI: 10.1038/s41591-022-02201-7.
3. Физиология: учебник для студентов лечебного и педиатрического факультетов / под ред. В. М. Смирнова, Д. С. Свешникова, Е. А. Умрюхина. — 6-е изд., испр. и доп. — Москва: Медицинское информационное агентство, 2019. — 520 с.
4. Микуляк Н. И., Морозова М. И., Анфиногенова О. И., Ватанин А. Е., Алферова Е. В. Влияние курения электронных сигарет на функциональные показатели дыхательной системы девушек / Н. И. Микуляк, М. И. Морозова, Д. С. Свшникова. —
5. Медведев, М. А. Практикум по физиологии: учебное пособие / М. А. Медведев, И. Р. Князева, В. Б. Студницкий, М. В. Егорова, М. В. Кусков, А. Н. Байков, И. П. Полякова, Н. М. Кротенко, Ю. А. Коноваленко, В. Ю. Бармин, Ю. А. Погудин, О. И. Антонов, А. В. Кольцов. — 3-е изд., испр. и доп. — Томск: СибГМУ, 2017. — 350 с.
6. Тетенев Ф. Ф., Бодрова Т. Н. Расспрос больных в клинике Т370 внутренних болезней (материалы к клиническим лекциям) / Ф. Ф. Тетенев, Т. Н. Бодрова. — Томск: СибГМУ, 2010. — 239 с.

УДК 304.4
ГРНТИ 15.81.45

МОТИВАЦИОННЫЕ СТРАТЕГИИ И КОНФЛИКТНЫЕ СИТУАЦИИ: КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ВЗАИМОСВЯЗИ В ПСИХОЛОГИИ СПОРТА

Ю.В. Клят
Национальный исследовательский государственный университет им. Н.И. Лобачевского, г. Нижний Новгород, Россия

MOTIVATIONAL STRATEGIES AND CONFLICT SITUATIONS: CONCEPTUAL INTERRELATIONS IN SPORTS PSYCHOLOGY

I.V. Kliat
National Research Lobachevsky State University, Nizhny Novgorod, Russia

Формирование эффективных мотивационных стратегий и управление конфликтными ситуациями в спортивной среде выступают ключевыми факторами достижения высоких результатов и психологической устойчивости спортсменов. В статье исследуются концептуальные взаимосвязи между мотивационными стратегиями и конфликтами в контексте психологии спорта.

Ключевые слова: мотивационные стратегии, конфликтные ситуации, психология спорта.

The development of effective motivational strategies and the management of conflict situations in the sports environment are key factors in achieving high performance and psychological resilience of athletes. The article explores the conceptual interconnections between motivational strategies and conflicts within the context of sports psychology.

Keywords: motivational strategies, conflict situations, sports psychology

В условиях современного спорта, характеризующегося высокой соревновательностью и постоянной сменой тактик и стратегий, спортсменам требуется не только физическая, но и психологическая подготовка. Это обусловлено тем, что мотивация в спорте имеет две стороны медали: если тренер применяет неконструктивные мотивационные стратегии, то это может не только спровоцировать конфликтные ситуации, но и привести к нарушению психологической стабильности спортсмена. Цель данной статьи — выявить взаимосвязи между определёнными мотивационными стратегиями и уровнем конфликтности в спортивной практике.

В своей книге «Мотивация и мотивы» Е. П. Ильин предлагает все определения мотивации отнести к двум направлениям. Первое рассматривает мотивацию со структурных позиций как совокупность факторов или мотивов. Второе направление рассматривает мотивацию не как статичное, а как динамичное образование, как процесс, механизм [3, С. 65]. Эти два подхода важны для понимания конфликтности: статичная мотивация (как набор факторов) часто связана с внешними стимулами, тогда как динамичный процесс позволяет гибко реагировать на изменения, снижая риск возникновения конфликтов.

Большинство определений сходятся во мнении, что мотивация включает в себя совокупность мотивов — побуждений к деятельности и стимулов, определяющих наши действия. Мотив представляет собой материальный или идеальный объект, достижение которого является целью деятельности [6, С. 11]. Таким образом, мотив является единицей мотивации, возникающей в результате удовлетворения определённой потребности. А.Н. Леонтьев был одним из первых, кто начал рассматривать понятие мотива в контексте потребностей. Потребность определяется как объективная нужда организма, которая приводит к поисковой активности до столкновения с объектом удовлетворения. В процессе эта активность перерастает в мотивы, обладающие различной степенью выраженности [5].

Мотивы делятся на внутренние (вытекающие из личностных потребностей) и внешние (например, требования, исходящие от взрослых по отношению к детям). Соответственно, мотивация также разделяется на внутреннюю, связанную с личными интересами и ценностями, и внешнюю, возникающую под воздействием стимулов извне (например, ожидание награды или наказания). Согласно Теории самодетерминации (Deci, Ryan, 2008b), внешняя мотивация располагается на континууме: от полной утраты автономии при подчинении требованиям до интегрированных форм, когда внешние цели согласуются с личными убеждениями. Авторы теории предлагают разделение мотивации на автономную (добровольное, осознанное решение) и контролируемую (выбор, обусловленный внешним давлением). Последняя форма, как правило, оказывает деструктивное воздействие, так как заставляет спортсмена ощущать себя объектом реализации чужих амбиций. Например, когда родители настаивают на посещении тренировок, несмотря на личное нежелание ребенка, их цель — продемонстрировать окружающим, что они являются родителями чемпиона.

Динамичность мотивационного процесса также проявляется в его временной характеристике: выделяют долгосрочную мотивацию, связанную с глобальными целями и ценностями, и краткосрочную, направленную на быстрое удовлетворение конкретных потребностей. Например, тренер может предложить спортсмену следующий стимул: «Если ты выполнишь все тренировочные нормативы на этой неделе, то получишь дополнительный выходной». В данном случае мотивация ориентирована на достижение конкретного результата в ближайшем будущем. Краткосрочные стимулы («выходной за нормативы») могут привести к конфликту, если спортсмен считает требования несправедливыми с учётом своих физических возможностей. Излишний акцент на внешние стимулы также может вызвать стресс и психологическое давление.

Одной из ключевых задач тренера является умение мотивировать спортсменов. Мотивирование — это процесс воздействия на спортсмена с целью побуждения его к определённым действиям путём опредмечивания в нём определённых потребностей, мотивов, намерений, побуждений.

Непосредственная необходимость выполнить деятельность определённым образом действий является проявление мотивации спортсмена. [6, С. 15].

Неконструктивные мотивационные стратегии, особенно основанные на внешнем давлении (например, акцент на результате), могут служить катализатором возникновения конфликтных ситуаций. Завышенные краткосрочные требования тренера способны вызывать сопротивление у спортсменов, создавая почву для столкновения интересов. В то же время внутренняя мотивация, основанная на личных ценностях, способствует смягчению конфликтов и укреплению сотрудничества между участниками.

Существует множество взглядов на понятие конфликта. В конфликтологии под конфликтом понимается наиболее острый способ разрешения значимых противоречий, возникающих в процессе взаимодействия, заключающийся в противодействии субъектов конфликта и обычно сопровождающийся негативными эмоциями [1, С. 81]. Конфликтная ситуация — это возникновение разногласий, то есть столкновение желаний, мнений, интересов [4, С. 265]. При этом конфликт может проявляться в виде «возможности драки», когда отсутствует открытое противостояние, в отличие от самого конфликта, который представляет собой реальное столкновение.

Основными причинами конфликтов между тренером и спортсменами выступают: невыполнение тренировочных планов, низкое развитие волевой сферы, отрицательные черты личности, завышенные ожидания, неподчинение, а также расхождение взглядов на методику тренировки [4, С.267].

Е.П. Ильин также рассматривает типы отношения тренеров к конфликтам:

1. Стремление уйти от конфликта. Тренер замечает конфликт, но избегает его разрешения, позволяя ситуации развиваться самостоятельно. Такая позиция часто приводит к ухудшению дисциплины в коллективе.

2. Реалистическое отношение к действительности. Тренер признаёт наличие конфликтной ситуации, но старается смягчить её уговорами, не желая усугублять обстановку. Однако такой подход может привести к утрате авторитета.

3. Активное отношение к случившемуся. Тренер открыто признаёт конфликт, информирует об этом коллег и руководство, но часто не учитывает индивидуальные особенности спортсменов и причины конфликта, что может привести к авторитарному разрешению конфликта и возникновению устойчивой неприязни.

4. Творческое отношение к конфликту. Тренер анализирует ситуацию, учитывая все обстоятельства, и ищет выход, избегая поспешных решений, что позволяет сохранить доверие коллектива.

Выбор конкретного стиля реагирования на конфликт напрямую влияет на использование мотивационных стратегий. Так, избегание конфликта зачастую коррелирует с применением манипулятивных методов, а творческий подход способствует развитию внутренней мотивации у спортсменов.

Рассмотрим основные виды неконструктивных внешних мотивационных стратегий, используемых в спорте:

1. Похвала, моральное поощрение и порицание, наказание.

Исследования (Маркелов, 1980) подтверждают, что интроверты и лица со слабой нервной системой демонстрируют рост мотивации при похвале, тогда как экстраверты и обладатели сильной нервной системы чувствительнее к конструктивной критике. Однако злоупотребление любым методом (более 4 повторений подряд) снижает его эффективность, создавая почву для фрустрации. Например, тренер баскетбольной команды, публично критикующий экстраверта-лидера за ошибки в защите, провоцирует агрессивную реакцию. Хотя экстраверты теоретически устойчивы к порицанию, публичный «разнос» воспринимается как унижение, вызывая конфронтацию к тренеру и сомнения в его компетентности. В результате спортсмен теряет доверие к тренеру и начинает саботировать задания на тренировках. Публичная похвала усиливает мотивацию, но ее отсутствие («молчаливое игнорирование») порождает чувство ненужности. Напротив, публичное порицание, особенно в форме эмоционального «разноса», вызывает коллективное напряжение. Ильин также выделяет положительные и отрицательные, глобальную и парциальную оценку личности. Глобальная оценка личности («ты безответственный», «ты наша звезда») разрушает мотивацию. Положительная — порождает самоуспокоенность, отрицательная — обесценивает усилия. Например, если спортсмену часто говорить, что он идеален, тогда он начнет неосознанно избегать сложных элементов из-за страха ошибки. А при парциальной положительной оценке, связанной с какой-либо конкретной деятельностью, спортсмен осознает, что успех не дает оснований для самоуспокоения; при отрицательной же парциальной оценке он не снижает силу мотива, так как понимает, что неудачу можно преодолеть, потому что для этого он обладает возможностями [4, С. 42]. Дополнительно стоит упомянуть косвенное порицание. После такого игроки начинают обвинять друг друга, а спортсмен, деятельность которого затрагивает высказывание тренера, агрессивно оправдывается, обостряя отношения с командой.

2. Соревнование (соперничество) как стимулирующий фактор.

Хотя соревнование усиливает мотивацию, его некорректное использование провоцирует конфликты, подрывая командную динамику и индивидуальную психологическую устойчивость. Например, командные соревнования часто маскируют индивидуальные ошибки, перекладывая вину на слабых участников. Это чревато формированием токсичной среды, где успех присваивается лидерами, а провалы коллективизируются. Также сам фокус на внешнем соперничестве снижает ценность личного прогресса. Спортсмены, ориентированные только на победу над другими, теряют интерес к совершенствованию навыков, что ведет к потере собственного интереса к спорту и конфликтам с тренером, акцентирующим технику. Таким образом, происходит подсознательное смещение акцентов с «я победил, потому что я

выполнил элемент быстро и/или правильно» на «я победил, потому что я лучше других».

3. Игнорирование индивидуальных особенностей.

Такая техника в основном строится из подхода «Если он смог, то и ты сможешь». Вместо того чтобы подобрать к каждому подопечному индивидуальный подход, тренер выбирает для всех одинаковую тактику. Как указано выше, эффективность мотивационных методов в спорте напрямую зависит от их соответствия психотипу спортсмена. Помимо этого необходимо учитывать физические особенности. Например, если тренер акцентирует внимание на физических недостатках воллейболистки (например, короткие ноги) вместо того, чтобы предложить адаптированные успешные кейсы, это может снизить её уверенность. Игнорирование анатомических и психологических особенностей подрывает доверие и провоцирует скрытые конфликты, когда спортсменка избегает обратной связи, опасаясь критики.

4. Манипуляция страхом и чувством вины.

Фразы маркеры таких стратегий: «Если не выполнишь, тебя исключат из сборной» и «Из-за тебя мы проиграем». Пример: спортсмен, опасаясь наказания за ошибку, скрывает травму плеча. Это приводит к срыву выступления и срыву тренера на него.

Нередко мотивационные стратегии выбираются тренером неосознанно. Они передаются через опыт поколения. Поэтому ключ к успеху — в гибкости и эмпатии тренера. Многократно проработав свои стратегии, изменятся результаты и долгосрочная вовлеченность его подопечных.

Список литературы:

1. Анцупов А. Я., Шипилов Конфликтология: Учебник для вузов / А. Я. Анцупов, Шипилов. — М.: ЮНИТИ, 2000. — 551 с.
2. Гордеева Т. О. Теория самодетерминации: настоящее и будущее. Часть 1: Проблемы развития теории / Т. О. Гордеева // Психологические исследования: электрон. науч. журн. — 2010. – № 4(12). — С.? [Электронный ресурс] URL: http://psystudy.ru (дата обращения: 08.04.2025).
3. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. — СПб.: Питер, 2002 — 512 с.
4. Ильин Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. — СПб.: Питер, 2009 — 352 с.
5. Леонтьев Д. А. Понятие мотива у А. Н. Леонтьева и проблема качества мотивации/ Д. А. Леонтьев // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. — 2016.— №2 — С.3–18.
6. Яковлев Б. П. Мотивация и эмоции в спортивной деятельности / Б. П. Яковлев. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 312 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/198611 (дата обращения: 10.04.2025).

УДК 796.011.3
ГРНТИ 77.29.65

ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОК В ВУЗАХ НЕСПОРТИВНОГО ПРОФИЛЯ: ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

Т.И. Колосова, Е.И. Кониболоцкая
Новосибирский государственный педагогический университет, г. Новосибирск, Россия

RHYTHMIC GYMNASTICS IN THE PHYSICAL EDUCATION OF FEMALE STUDENTS IN NON-SPORTS UNIVERSITIES: POSSIBILITIES OF USE

T. I. Kolosova, E. I. Konibolotskaya
Novosibirsk State Pedagogical University, Novosibirsk, Russia

Анализируются необходимость, возможности и опыт использования многообразия средств художественной гимнастики в занятиях физической культурой со студентками вуза. Показана перспективность организации занятий по художественной гимнастике в условиях вуза, которая способствует формированию здоровой, всесторонне развитой и физически подготовленной личности. Кроме того, занятия по художественной гимнастике позволяют решить комплекс задач физического воспитания, так как стимулируют выявление и развитие креативных способностей, раскрепощают студентов, способствуют формированию лидерских задатков, раскрытию и проявлению индивидуальности.
Ключевые слова: художественная гимнастика, студентки, вузы неспортивного профиля, физическое воспитание.

The necessity, possibilities and experience of using the variety of means of rhythmic gymnastics in physical education classes with university students are analyzed. The prospects of organizing classes in rhythmic gymnastics in the conditions of the university, which contributes to the formation of a healthy, comprehensively developed and physically prepared personality, are shown. In addition, rhythmic gymnastics classes allow you to solve a set of problems of physical education, as it stimulates the identification and development of creative abilities, liberates students, contributes to the formation of leadership abilities, the disclosure and manifestation of individuality.
Keywords: rhythmic gymnastics, students, non-sports universities, physical education.

В системе высшего образования физическая культура является обязательной дисциплиной общим объемом 400 часов, в рамках которой возможно введение учебных блоков по выбору, так называемых «элективных дисциплин». Одним из перспективных учебных блоков в преподавании физической культуры в вузах неспортивного профиля, особенно для девушек, является элективная дисциплина, в составе которой имеются часы по художественной гимнастике. За счет этого может быть реализовано физическое воспитание, где с помощью элементов художественной гимнастики формируется потребность в занятиях физическими упражнениями в интересах всестороннего развития личности студенток [1, С. 149]. Кроме того,

художественная гимнастика, преподаваемая в облегченном, оздоровительном варианте [2, С. 45], может служить одним из перспективных средств физической рекреации студенток, использоваться для активного отдыха, получения удовольствия от занятий, развлечения, переключения с одного вида деятельности на другой, отвлечения от труда и быта, для оздоровительных целей.

Художественная гимнастика, располагающая богатым арсеналом средств, позволяет решать задачи практически всех видов физической культуры для студенток вузов [3, С. 189]. Средства художественной гимнастики решают множество образовательных, оздоровительных и воспитательных задач. Среди особенностей физического воспитания студенток в вузах неспортивных профилей имеется, с одной стороны, невысокая мотивация обучающихся к занятиям, а с другой — острая потребность в оздоровительных и рекреационных занятиях широкого спектра воздействия, поскольку в настоящее время уровень физической подготовки и здоровья поступающей в вуз молодежи оставляет желать лучшего [4, С. 810]. Решить данную проблему применительно к девушкам-студенткам вполне возможно с помощью художественной гимнастики.

Однако до настоящего времени явно не определены важность и необходимость актуализации и популяризации занятий художественной гимнастикой среди студенток вузов неспортивного профиля, пути развития их заинтересованности в здоровом и гармоничном образе жизни. Кроме того, не обоснованы педагогические условия процесса формирования физической культуры у студенток неспортивных направлений подготовки на занятиях художественной гимнастикой, что особенно важно, поскольку использования элементов художественной гимнастики в структуре физического воспитания в ВУЗах позволяет комплексно воздействовать на девушек-не спортсменок. Здесь и применение элементов эстетической и художественной гимнастики, включающих выполнение целостных волн и взмахов, взаимосвязанных движений телом, наклонов, изгибов, скручиваний, равновесий и поворотов на одной и двух ногах, прыжков, акробатических (индивидуальных и парно-групповых) и танцевальных элементов (шагов, подскоков, поз), что является эффективным средством воздействия на показатели уровня физической подготовленности и оптимизации показателей физических нагрузок, а также положительно влияет на состояние общего и репродуктивного здоровья студенток [3, С. 189]. Работа со студентками показывает, что целенаправленное развитие физических качеств и двигательных способностей помогает решать специальные задачи физического воспитания.

На базе ФГБОУ ВО «НГПУ» разработана программа элективного курса по физической культуре с включением упражнений по художественной гимнастике с мячом, обручем, лентой, со скакалкой, что позволило на практике изучить педагогические особенности преподавания упражнений художественной гимнастики студенткам вуза, а также апробировать включения таких упражнений в занятия по физической культуре студентов вуза.

Программа включает оценочные средства теоретического и практического разделов программы, методические рекомендации для преподавателей и студентов, глоссарий, а также рекомендуемые комплексы физических упражнений, план-конспект занятий по художественной гимнастике, дневник самостоятельных занятий и др. [5].

Занятия проводятся на первом курсе в 1-ом или 2-ом семестрах со студентками 17–19 лет, которые впервые начинают изучать упражнения художественной гимнастики, что создаёт определенные дополнительные трудности в освоении элементов с предметом. Для того чтобы преодолеть эти трудности, было разработано методическое обеспечение спортивно-образовательной подготовки студенток, которое в вузах неспортивного профиля необходимо реализовывать в рамках заданных параметров дисциплины «Физическая культура и спорт».

Трудоёмкость дисциплины: 28 часов, в том числе 14 часов — контактная работа с преподавателем, из них 6 часов в первом семестре и 8 часов — во втором, 14 часов — самостоятельная работа. Основная задача преподавателей на первых трех занятиях состоит в том, чтобы дать теоретические основы понятийного аппарата художественной гимнастики с применением на практике. Ознакомить студенток с перестроениями на месте и в движении, с основными элементами работы с мячом, обручем, лентой.

В основной части занятие проводится групповым способом. Студентки всего потока распределяются на три группы с предметами: мячом, обручем, лентой. Разучиваются комбинации упражнений с предметами: махи, круги, вращения, перекаты с мячом и обручем, змейки, спирали, восьмёрки, вертикальные и горизонтальные круги с лентой.

На заключительном занятии проводится зачёт. Студенты по группам показывают зачётные комбинации упражнений с мячом, обручем, лентой под музыку.

Зачетные комплексы имеют различную хореографию, характер и исполнение. Это дает возможность не только развивать координацию движений, чувство ритма, но и осваивать новые танцевальные движения, обогащать и развивать индивидуальную хореографию.

В процессе физического воспитания студенток применяются специфические для художественной гимнастики упражнения, такие как равновесия и повороты, направленные на удержание равновесия в статике и динамике. Кроме того, упражнения совершенствуют работу вестибулярного аппарата в целом, а также решают ряд задач, связанных с коррекцией осанки и опорно-двигательного аппарата, укрепляют мышцы спины, живота, ног и рук, достигая их нормального тонуса [3, С. 189]. Наряду с привычным комплексом общеразвивающих упражнений они дают студентам возможность научиться контролировать работу мышц.

Весь наш опыт показывает перспективность применения облегченного варианта занятий по художественной гимнастике с девушками-студентками для их физического и эстетического развития.

Список литературы:

1. Колосова Т. И. Художественная гимнастика в вузе: поиск новых форм и методов
2. физического воспитания / Т. И. Колосова, Б. О. Майер // Философия образования. — 2024. — Т. 24, № 2. — С. 144-157. — DOI 10.15372/PHE20240210. – EDN LNYLDR.
3. Шошина В. А. Рекреативная физическая культура у студентов / В. А. Шошина // Наука-2020. — 2022. — №5 (59). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/rekreativnaya-fizicheskaya-kultura-u-studentov (дата обращения: 14.03.2025).
4. Архипова Ю. А. Учебная гимнастическая комбинация как обучающий кейс в
5. занятиях физической культурой со студентами вуза / Ю. А. Архипова, Л. А. Онучин // Физкультурно-спортивные чтения Республики Саха (Якутия). 2023: Материалы Всероссийской научно-практической конференции, в рамках геостратегического Форума, памяти профессоров Николая Калиновича Шамаева и Валерия Пантелеймоновича Кочнева. — Якутск, 19 мая 2023 года. — Чебоксары: ООО "Издательский дом «Среда», 2024. — С. 187–190.
6. Сизова Т. В. Возможности использования средств художественной гимнастики
7. на занятиях по физической культуре со студентами подготовительной и специальной медицинских групп / Т. В. Сизова, Ж. С. Артемьева, Н. С. Лешева // Всемирные студенческие игры: история, современность и тенденции развития: Материалы II Международной научно-практической конференции по физической культуре, спорту и туризму, Красноярск, 15–16 сентября 2023 года / отв. за выпуск М. А. Ермакова. — Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2023. ─ С. 809–812.
8. Колосова Т. И. Организация занятий по художественной гимнастике в вузе:
9. учебно-методическое пособие / Т. И. Колосова, Е. И. Кониболоцкая, С. В. Шкляров. — Новосибирск: Новосибирский государственный педагогический университет, 2020. — 155 с. – ISBN 978-5-00104-624-0. – EDN DFLKZE.

УДК 94
ГРНТИ 03.09.55

ШАХМАТНОЕ ДВИЖЕНИЕ В ПЕНЗЕНСКОМ КРАЕ В 1920-Е ГОДЫ

Л.А. Королева
Пензенский государственный университет архитектуры и строительства, г. Пенза, Россия

CHESS MOVEMENT IN PENZA REGION (1920s)

L.A. Koroleva
Penza State University of Architecture and Construction, Penza, Russia

В статье рассматриваются мероприятия советских властей и общественных организаций по развитию шахматного движения в 1920-е гг. на примере Пензенского региона: создание шахматно-шашечной секции, проведение соревнований, материально-техническое обеспечение и пр. Приводятся данные о количестве шахматных кружков в крае и их социально-демографическом составе. Характеризуется позиция советского руководства в отношении шахмат и оценки на местах.
Ключевые слова: Высший совет физической культуры, спорт, шахматы, Пензенский край.

The article discusses the activities of the Soviet authorities and public organizations to develop the chess movement in the 1920s. on the example of the Penza region: the creation of a chess and drafts section, holding competitions, logistics, etc. Data on the number of chess circles in the region and their socio-demographic composition are given. The position of the Soviet leadership in relation to chess and local assessment is characterized.
Key words: High Council of Physical Culture, sports, chess, Penza Territory.

В Пензенской губернии шахматы издавна пользовались популярностью. В апреле 1918 г. в Пензе был организован первый советский шахматный кружок. Проводились весенние, летние и зимние турниры; давались сеансы одновременной игры. Летом 1919 г. состоялся первый междугородний матч — по переписке с шахматным кружком из Нижнего Новгорода. Организаторами и руководителями шахматного движения в г. Пензе были Б.В. Венценосцев, А.К. Архангельский, А.Ф. Дурасов, братья Панниковы, В.А. Удилович, А.А. Елеонский и др. Большая роль в продвижении шахмат в губернии принадлежала А.А. Троицкому, основоположнику шахматных этюдов, который работал лесничим в Мокшанском уезде. В начале 1923 г. А.А. Троицкий опубликовал в пензенской губернской газете ряд шахматных этюдов. В журнале «Шахматы» за 1923 г. (№ 5) была размещена статья, посвященная А.А. Троицкому, где его называли одним из величайших этюдных композиторов, родоначальником современной школы этюдистов. В 1923 г. А.А. Троицкий переехал в г. Пензу. Он руководил шахматным отделом в газете «Трудовая правда» и печатал там свои этюды, организовывал различные шахматные турниры [1].

В 1924 г. в Москве состоялся III Всесоюзный шахматный съезд. Всероссийский шахматный союз упразднили, и при Высшем совете физической культуры при ВЦИК была создана Всесоюзная шахматно-шашечная секция, которая занималась развитием шахмат в РСФСР. Съездом была принята резолюция о том, что шахматная секция при ВСФК объединяет все шахматные кружки республики Советов, и был высказан ряд пожеланий; например, отменить во всех состязаниях денежные призы, допуская исключения только для шахматистов высокой квалификации. В положении о шахматно-шашечной секции при ВСФК следующим образом определялись ее задачи: развитие и правильная постановка шахматно-шашечного дела в СССР посредством руководства работой всех шахматно-шашечных секций СФК и кружков на территории СССР, пропаганды шахмат и шашек среди широких масс населения, созыва Всесоюзных шахматно-шашечных съездов и организации всесоюзных соревнований и турниров, издания шахматно-шашечной литературы, участия и организации с подлежащего разрешения международных шахматно-шашечных турниров[2].

На пленуме пензенского РЛКСМ 10 августа 1924 г. рассматривался вопрос о физкультуре в губернии. В ходе обсуждения отмечалось, что «интеллектуальному (умственному) развитию спортсменов в работе по физической культуре должно быть также уделено значительное время», и наиболее возможным объявлялась организация для этой цели шахматно-шашечной игры, для чего необходимо было при всех УСФК создать шахматно-шашечные секции; «организовать шахматно-шашечные кружки при всех политпросвет учреждениях, на средства таковых и на равных основаниях в кои повести втягивание пролетарской молодежи»; руководить шахматно-шашечными кружками, находящимися в специфически-учебных условиях (кружки техникума, школ II ступ. и т. п.) [3].

Несмотря на создание секции, фактически в стране не было органа, который занимался бы развитием шахмат во всесоюзном масштабе. 17 сентября 1924 г. на общем собрании шахматистов г. Пензы выступил делегат съезда Б.В. Венценосцев. «Докладчик указал на течение шахматной жизни, ее задачи и дальнейшее развитие. В связи с докладом Венценосцев коснулся и турниров, поделился своими впечатлениями и вместе с тем указал на те пробелы, которые наблюдаются у нас» [2]. В итоге по докладу Б.В. Венценосцева были оживленные прения, и после детального обсуждения внесенных предложений постановили, приняв в основу постановления III Всесоюзного шахматно-шашечного съезда, организовать при пензенском губернском совфизкульте шахматно-шашечную секцию. Каждый шахматист и шашист секции обязывался пропагандировать шахматное искусство и по возможности проводить организацию шахматных и шашечных кружков при учреждениях и союзах.

Отчитываясь о своей работе, губернский совфизкульт уточнял, что к марту 1925 г. «шашечно-шахматные кружки хотя и организованы при многих клубах, но организационно еще не оформлены. В начале зимнего периода при

губсовфизкульте была создана шахматно-шашечная секция, и в дальнейшем в процессе работы аналогичные секции были созданы и при советах. Но за неимением специального работника шахматно-шашечная секция развернуть работу в достаточной степени не смогла. До сего времени в губернском масштабе создано до 25 шахматно-шашечных кружков, из коих до 50 % в городе. В кружки втянуто около 1200 чел., из коих около 500 в г. Пензе. Но эта работа находится в организационном периоде и только еще начинает развертываться, причем работу чрезвычайно сильно тормозит отсутствие работников организаторов-специалистов, работающих в настоящее время в добровольном порядке» [4].

В губернскую шахматно-шашечную секцию входили Б.В. Венценосцев, А.Ф. Дурасов и Я.В. Егоров. Были созданы шахматные кружки в «суконном тресте», на фабрике «Маяк революции», школах №№ 1, 2 и 5, лесотехническом, железнодорожном, машиностроительном, землеустроительном техникумах. В ряды шахматистов вступили способные юноши Сокольский, Попов-Преснов, Сагакский, Мантейфель, Уваров, Пронин и др.

В апреле 1925 г. на заседании ВСФК была отмечена «несогласованность» действиймежду ГСФК и шахматно-шашечной секцией, в связи с чем Высший Совет физкультуры счел необходимым «работу шахматно-шашечной секции строить по кружковому принципу, ни в коем случае не допускать объединения как отдельной, независимой организации от ГСФК» [5].

В июне 1925 г. в губпрофсовет от шахматно-шашечной секции поступил интересный документ: «Как одна из форм художественного творчества, шахматы по праву заняли в настоящее время принадлежащее им место.

В Западной Европе и в Союзе Советских республик шахматы захватывают все большее количество поклонников и покровителей … Органы же физкультуры уже включили шахматные секции в планы своих работ и начинаний.… Шахматно-шашечная секция при пензенском ГСФК с одобрения последнего наметила созвать в 20-х числах июля общую губернскую конференцию для достижения наиболее широкой демократизации этих игр и для выработки мероприятия для более тесного объединения шахматистов, также для устройства общегубернского состязания. Чтобы достигнуть в этом положительных результатов, шахматно-шашечная секция просит губпрофсовет оказать свое содействие в той форме, которую он нашел бы для себя возможной, а со своей стороны для шахматно-шашечной секции было бы желательно, чтобы губпрофсовет обеспечил для каждого представителя, которого могут прислать уездные шахматисты или шашисты, отпуск на время конференции и, самое главное, за время, остающееся до дня созыва конференции, помог бы сорганизовать в уездах или в больших фабричных районах всех шахматистов и шашистов вокруг шахматно-шашечной секции при УСФК, дав соответствующие директивы по профсоюзам»[2].

Отношение к шахматам было неоднозначным. В 1925 г. президиум пензенского губернского исполкома Совета рабочих, крестьянских и красноармейских депутатов предложил «губсовету физкультуры изучить

вопрос о влиянии на состояние здоровья молодежи чрезмерного увлечения шахматной игрой» [6]. В ходе прений на пензенском губернском совещании работников по физической культуре (17 декабря 1925 г.) звучало: «Работа шахматно-шашечной секции не увязана с физкультурой. Шахматисты по 6–7 часов играют подряд, что можно назвать антифизкультурными занятиями. Шахматно-шашечная секция никакого отношения к физкультуре не имеет и должна иметь свои объединения, так как о физкультуре шахматистов в узком смысле слова говорить не приходится...» [7].

Несмотря на такие выступления, утвержденные «Тезисы пензенской шахматно-шашечной конференции по организационному вопросу» были ориентированы на развитие шахмат и шашек в регионе, поскольку «шахматы представляют собой один из крупнейших факторов интеллектуального развития и являются в то же время одним из высших по степени доставляемого эстетического удовольствия средств разумного развлечения и отдыха»; «воспитывая в играющем волю и уменье быстро ориентироваться, привычку к анализу, шахматы в то же время вырабатывают настойчивость, выдержку, осторожность, осмотрительность и ряд других положительных качеств», что «заставляло руководящие пролетарские организации включить шахматы и шашки в арсенал своих орудий и средств, которые они используют для поднятия общей культуры рабочего класса». Предлагалось обеспечить «нормальную жизнь» шахматно-шашечным кружкам при клубах: обеспечить должным помещением, приобрести инвентарь, создать специальную библиотеку, найти инструктора, наладить связь с кружками. Кружок должен был заниматься работой агитационной и организационной, устраивать состязания, проводить квалификации своих членов [8].

В начале 1927 г. пензенский ГСФК представил отчет в столицу: «Доклад пензенского губернского совета физической культуры по состоянию на 1-е февраля 1927 года»: «При ГСФК работают учебно-технический комитет и шахматно-шашечная секция. … Шахматно-шашечная секция сконструирована из представителей от: президиума ГСФК, ГСПС, губкома ВЛКСМ, военведа по одному и 5 выборных от шахматистов и шашистов.… Шахматно-шашечная секция работает непосредственно при президиуме ГСФК. Шахматы в губернии сильно развиваются, и, если мы весной 1925 года в губ. городе имели 9 кружков, то в настоящее время мы насчитываем их 22 с общим количеством членов — 700 человек. Наш охват разбивается: по социальному составу — рабочих — 66, служащих — 329, учащихся — 295, крестьян — 10. По партсоставу — членов ВКП(б) — 50, чл. ВЛКСМ — 144, беспартийных — 506, из общего количества женщин — 30. Почти все указанные — шахматисты. Ежегодно проводятся турниры-чемпионаты и сеансы одновременной игры. Кроме того, организуются межкружковые соревнования. Осенью 1926 года в Пензе давали сеансы одновременной игры инструктор шахматно-шашечной секции ВСФК Дусхотимирский. Кроме городских турниров, Пенза принимает участие и в междугородних — в Воронеже, Ленинграде. Учитывая

необходимость объединить шашистов секцией, был проведен в этом году шашечный турнир-чемпионат» [9].

3 июля 1927 г. в саду при учебном клубе Сызрано-Вяземской железной дороги были показаны первые в г. Пензе «живые шахматы». Представитель губернской шахматной секции Н.Н. Архангельский рассказал о «шахматном искусстве», затем была показана шахматная партия «непринятого ферзевого гамбита» [10]. Местная пресса отмечала, что «невиданное зрелище» привлекло значительное количество публики: «Фигуры в партии были изображены живыми людьми и конями. Одни только туры были бутафорского изготовления, представляя из себя картонные крепостные башни на колесиках. Белые фигуры были или одеты во все светло-лиловое, или же имели светло-лиловые перевязи через рукава. Черные были, как и подобает, одеты в черное. Белые кони были гнедой, а черные — карей масти. Белый "король" держал в руке красное, а черный — черное знамя, причем этот "король" был наряжен во фрак, имел ленту через плечо, а на голове — треуголку» [11, С. 4].

Таким образом, советские власти придавали большое значение развитию массовости шахматного движения; рассматривали его как один из способов воспитания населения.

Список литературы:

1. Годин В.С., Лебедев В.И. Пенза спортивная / В.С. Годин, В.И. Лебедев. — Пенза: Пензенское книжное издательство, 1959. — 75 с.

2. ГАПО. Ф. р-349. Оп. 1. Д. 12.
3. ГАПО. Ф. р-349. Оп. 1. Д. 18.
4. ГАПО. Ф. р-349. Оп. 1. Д. 13.
5. ГАПО. Ф. р-349. Оп. 1. Д. 8.
6. ГАПО. Ф. р-349. Оп. 1. Д. 23.
7. ГАПО. Ф. р-349. Оп. 1. Д. 24.
8. ГАПО. Ф. р-349. Оп. 1. Д. 10.
9. ГАПО. Ф. р-349. Оп. 1. Д. 40.

2. Королева Л. А. Физкультурно-спортивное движение в Пензенской губернии в 1918-1928-х гг./ Л. А. Королева // Национальное здоровье.—2019. — № 1. — С. 175–179.

3. Трудовая правда. 1927. 5 июля. С. 4.

УДК 796.011.1:94(571.1)
ГРНТИ 77.03.07

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ПРОДВИЖЕНИИ ЦЕННОСТЕЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

А.Д. Кукушкина, А.Ю. Лахтин
Московский государственный университет технологии и управления им. Разумовского, г. Москва, Россия

THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN PROMOTING THE VALUES OF A HEALTHY LIFESTYLE AMONG YOUNG PEOPLE IN MODERN CONDITIONS

A.D. Kukushkina, A.Y. Lakhtin,
Razumovsky Moscow State University of Technology and Management, Moscow, Russia

Статья посвящена исследованию роли физической культуры и спорта в формировании и продвижении ценностей здорового образа жизни среди молодежи в современных условиях. В условиях глобализации и стремительных изменений в обществе вопросы здоровья и физической активности становятся особенно актуальными. Особое внимание уделяется социальным, культурным и экономическим аспектам, которые влияют на выбор молодежи в пользу физической активности.
Ключевые слова: спорт, физическая культура, здоровый образ жизни, ценности, молодежь, современные условия.

The article is devoted to the study of the role of physical culture and sports in the formation and promotion of healthy lifestyle values among young people in modern conditions. In the context of globalization and rapid changes in society, issues of health and physical activity are becoming especially relevant. Special attention is paid to the social, cultural and economic aspects that influence the choice of youth in favor of physical activity.
Keywords: sport, physical culture, healthy lifestyle, values, young people, modern conditions.

В условиях современного общества, характеризующегося быстрыми темпами урбанизации, глобализации и распространением технологий, вопросы здоровья и физической активности молодежи становятся особенно важными. Появление новых вызовов, таких как увеличение числа заболеваний, связанных с малоподвижным образом жизни, а также распространение стрессов и психологических расстройств, подчеркивает необходимость формирования у молодежи устойчивых ценностей здорового образа жизни.

Физическая культура и спорт играют ключевую роль в этом процессе, способствуя не только укреплению физического здоровья, но и развитию социальной активности, командного духа и ответственности. Спортивные мероприятия и программы физического воспитания становятся эффективными

инструментами для вовлечения молодежи в активную жизнь, формирования позитивных привычек и повышения уровня социальной сплоченности.

Роль физических упражнений в жизни человека невозможно недооценить, ведь помимо общей очевидной пользы физической культуры для здоровья, она развивает характер человека и способствует психологическим разгрузкам. Современные ученые, например В.С. Хагай и И.В. Барсагаева сообщают, что студенты, регулярно занимающиеся спортом, включая период экзаменов, на 5–7 % успешнее закрывают сессию, чем игнорирующие это[1] .

Карл Маркс, немецкий философ, социолог и политический деятель, говорил: «Под воспитанием мы понимаем три вещи. Во-первых, умственное воспитание. Во-вторых, физическое воспитание, такое, какое дается в гимнастических школах и военными упражнениями. В-третьих, – техническое обучение, которое знакомит с основными принципами всех процессов производства и в то же время дает ребенку или подростку навыки обращения с простейшими орудиями всех производств».

То есть спортивному воспитанию уделялась не меньшая роль, чем умственному. И сейчас физическая культура присутствует в программах всех факультетов любых ВУЗов.

Здоровье человека является достаточно сложным феноменом. Согласно определению, здоровье — это то состояние человека, когда он удовлетворен собственным физическим, психологическим и социальным благополучием, и не является показателем отсутствия болезней. Физически здоровая личность спокойна, обладает благоприятным настроением, активна, успешна в своей профессиональной деятельности, социализации, личностном развитии[2] [С. 261.]

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) включает в себя не только физическую активность, но и правильное питание, отказ от вредных привычек, соблюдение режима сна и отдыха, а также психоэмоциональное благополучие. Важность ЗОЖ для молодежи невозможно переоценить: он способствует улучшению общего состояния здоровья, повышению работоспособности и улучшению качества жизни. В условиях современного мира, где молодые люди сталкиваются с множеством стрессоров и соблазнов, формирование ценностей ЗОЖ становится приоритетной задачей.

Физическая культура и спорт являются мощными инструментами для продвижения ценностей ЗОЖ. Регулярные занятия физической активностью способствуют:

---

[1] Барсагаева И. В., Хагай В. С. Культура личности студента: состояние проблемы формирования и характеристика компонентов / В сборнике: Современное гуманитарное знание о проблемах социального развития материалы XXIV Годичного научного собрания профессорско-преподавательского состава. — 2017. — С. [158-16]1.

[2] Андрющенко Л. Б. Физкультурно-оздоровительные технологии в укреплении состояния здоровья студентов и сотрудников вуза // Л. Б. Андрющенко, С. Ю. Витько, Т. Н. Шутова // Современные проблемы науки и образования. — 2016. — № 5. — С. 261.

1. Укреплению здоровья: физическая активность снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, ожирения и других хронических заболеваний.
2. Развитию физических качеств: спорт помогает развивать силу, выносливость, гибкость и координацию движений.
3. Улучшению психоэмоционального состояния: занятия спортом способствуют выработке эндорфинов — гормонов счастья, что помогает справляться со стрессом и депрессией.
4. Формированию социальных навыков: спортивные команды и группы способствуют развитию командного духа, ответственности и лидерских качеств.

Спорт является важным инструментом социализации молодежи. Участие в спортивных мероприятиях помогает молодым людям находить единомышленников, строить дружеские отношения и развивать навыки общения. Командные виды спорта, такие как футбол, волейбол или баскетбол, особенно способствуют формированию чувства принадлежности к группе и развитию командного духа[3].

Кроме того, спорт может служить платформой для реализации социальных проектов. Многие организации и инициативы используют спортивные мероприятия для привлечения молодежи к активному образу жизни, популяризации здорового питания и борьбы с вредными привычками.

Несмотря на очевидные преимущества физической культуры и спорта, существует ряд проблем, которые необходимо учитывать. Одной из главных является недостаток времени у молодежи из-за учебной нагрузки и других обязательств. Кроме того, влияние технологий и социальных сетей приводит к увеличению времени, проводимого в сидячем положении. Важно отметить, что не все молодые люди имеют равный доступ к спортивным сооружениям и программам физической активности. Необходимы усилия со стороны государства и общественных организаций для создания доступной инфраструктуры и поддержки инициатив по популяризации спорта среди молодежи.

Роль физической культуры и спорта в продвижении ценностей здорового образа жизни среди молодежи в современных условиях нельзя недооценивать. Спорт не только укрепляет здоровье, но и способствует развитию социальных навыков, формированию позитивных привычек и созданию сплоченных сообществ. Формирование здорового образа жизни у молодежи будет более эффективным, если внедрить в образовательные учреждения различные оздоровительные программы, направленные на формирование валеологической грамотности, укрепления здоровья. Средства массовой информации и

---

[3] Крамской С. И. Спорт в современной социокультурной ситуации: к проблеме выявления социальной активности молодежи / С. И. Крамской, В. В. Кудряшов, М. В. Кудряшов // Тенденции развития общества: единство сомоорганизации и управления: Сб. материалов Междунар. Науч. – практ. конф. – Белгород, 7 февраля 2011 г. / под ред. Н. С. Данакина, В. Ш. Гузаирова, И. В. Конева. – Белгород: ИП Осташенко А. А., 2011.

различные рекламные технологии, демонстрирующее правильное отношение к здоровью, к спорту, к физическим упражнениям являются мощнейшим средством формирования здорового образа жизни.

Список литературы:

1. Барсагаева И. В., Хагай В. С. Культура личности студента: состояние проблемы формирования и характеристика компонентов / И. В. Басагаева, В. С. Хагай // Современное гуманитарное знание о проблемах социального развития. Материалы XXIV Годичного научного собрания профессорско-преподавательского состава. — 2017. — С. 158-161.
2. Тоноян В. Х. Влияние экстремальных видов спорта на развитие молодежного движения в России / В. Х. Тоноян // Власть. —2011. — № 9.
3. Андрющенко Л. Б. Физкультурно-оздоровительные технологии в укреплении состояния здоровья студентов и сотрудников вуза // Л. Б. Андрющенко, С. Ю. Витько, Т. Н. Шутова// Современные проблемы науки и образования. — 2016. — № 5. — С. 261.
4. Крамской С. И. Педагогические принципы учебно-воспитательного процесса по дисциплине «Физическая культура» как базовый компонент круговой тренировки / С.И. Крамской, И.А. Амельченко, В.В. Кудряшов // Энергосберегающие технологические комплексы и оборудование для производства строительных материалов: межвуз. сб. ст. — Белгород, 2013. — С. 234– 237.
5. Крамской С. И. Спорт в современной социокультурной ситуации: к проблеме выявления социальной активности молодежи / С. И. Крамской, В. В. Кудряшов, М. В. Кудряшов // Тенденции развития общества: единство сомоорганизации и управления: Сб. материалов междунар. науч.-практ. конф. - Белгород, 7 февраля 2011 г. / под ред. Н. С. Данакина, В. Ш. Гузаирова, И. В. Конева. — Белгород: ИП Осташенко А. А., 2011. — С. 192 – 195.
6. Крамской С. И. Стратегия развития физической культуры и спорта в России: практический анализ / С. И. Крамской, В. В. Кудряшов // Совершенствование системы физического воспитания в вузе: сб. материалов науч.-практ. конф. МГСУ 21–22 июня 2012 года / — М., 2012. — Вып. 5. — С. 244–248.

УДК 796.4:796.9
ГРНТИ 77.03.17

О СИСТЕМЕ А.А. КАДОЧНИКОВА В ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ НАПРАВЛЕНИЯ «ПСИХОЛОГИЯ СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

Б.О. Майер
Новосибирский государственный педагогический университет, г. Новосибирск, Россия

ABOUT THE SYSTEM OF A.A. KADOCHNIKOV IN THE PREPARATION OF STUDENTS IN THE FIELD OF "PSYCHOLOGY OF PROFESSIONAL ACTIVITY"

B.O. Mayer
Novosibirsk State Pedagogical University, Novosibirsk, Russia

Описан внедренный в образовательный процесс в Новосибирском государственном педагогическом университете учебный курс по системе личной техники безопасности для студентов направления подготовки «Психология служебной деятельности». Курс основан на гражданском варианте системы А.А. Кадочникова и предназначен для тех студентов-психологов, кто в своей будущей профессиональной деятельности имеет повышенную вероятность столкновения с опасными ситуациями. Представлена структура и состав данного курса.
Ключевые слова: личная безопасность, система А.А. Кадочникова, русский стиль, студенты-психологи, психология служебной деятельности.

The article describes a training course on the personal safety technique system for students majoring in "Psychology of Service Activity" that was introduced into the educational process at the Novosibirsk State Pedagogical University. The course is based on the civil version of A.A. Kadochnikov's system and is intended for those psychology students who have an increased probability of encountering dangerous situations in their future professional activities. The structure and composition of this course are presented.
Keywords: personal safety, A.A. Kadochnikov system, Russian style, students – psychologists, psychology of service activities.

Система А.А. Кадочникова (далее по тексту — Система) разрабатывалась во второй половине XX в. в СССР как комплексный подход к армейскому рукопашному бою на основе наследия и опыта специальных подразделений времен Великой Отечественной войны [1, 2], а также отражала результаты исследовательской работы в области биомеханики и психофизиологии прикладной двигательной активности человека [3, 4]. В последующем в 1990-е годы возник гражданский вариант Системы, который, по словам ее создателя, позиционировался как «личная техника безопасности человека», в том числе в экстремально опасных ситуациях [5, 6]. В настоящее время гражданский вариант Системы успешно применяется, например, для физического воспитания студентов общей физической подготовки [7], развития физических

качеств школьников [8], обучения навыкам личной безопасности девушек [9], военно-патриотического воспитания курсантов [10] и др.

Учитывая значительные перспективы применения данной Системы в военно-патриотическом воспитании и прикладном обучении гражданских лиц, а также наличие в г. Новосибирске квалифицированных специалистов по личной технике безопасности А.А. Кадочникова, автором статьи более 10 лет назад была поставлена задача разработать и внедрить в образовательный процесс в Новосибирском государственном педагогическом университете учебный курс по системе личной техники безопасности для студентов направления подготовки «Психология служебной деятельности». Курс предназначен для тех студентов-психологов, кто в своей будущей профессиональной деятельности имеет повышенную вероятность столкновения с опасными ситуациями, поскольку большинство из них пойдет работать в те или иные силовые структуры. Идея разработки курса основывалась в том числе и на том, что для преподавания в г. Новосибирске могут привлекаться высококвалифицированные специалисты: на постоянной основе официальный представитель системы А.А. Кадочникова в г. Новосибирске О.В. Уфимцев [11] и А.А. Кадочников [12] с выездными семинарами. Кроме того, автор курса согласовал его структуру и наполнение с автором Системы — А.А. Кадочниковым.

В результате был разработан и внедрен в учебный процесс курс, состоящий из двух взаимосвязанных блоков: 1) «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: основы двигательной подготовки по системе А.А. Кадочникова» и 2) «Специальная подготовка».

Оба блока преподаются студентам специализации «Психологическое обеспечение служебной деятельности сотрудников правоохранительных органов». Первый блок — это все общеразвивающие и специальные упражнения, объединяемые термином «нижняя акробатика», где студенты учатся владению собственным телом, телесной и предметной ловкости, работают над контролем чувства страха. Занятия проходят исключительно на твердой поверхности пола без какого-либо амортизирующего покрытия и включают в себя: перекаты, переползания, кувырки, падения по различным направлениям и др. Все упражнения выполняются без опоры на руки и, таким образом, требуют приобретения навыков мягкого «вписывания» в поверхность, а также контроля чувства страха.

Действительно, подобные упражнения вследствие работы «без страховки» первоначально вызывают естественное чувство страха, достижение контроля над которым и является одной из задач данной двигательной подготовки. Кроме того, после периода двигательной адаптации выполнение перечисленных упражнений начинает происходить с предметами в руках, например, с деревянной палкой или через препятствия, что ограничивает доступные степени биомеханической свободы и осложняет выполнение движений.

Вообще говоря, в специфических упражнениях нижней акробатики Системы реализуется тренировка последовательно по уровням управления движениями человека согласно Н.А. Бернштейну [12], начиная с уровня **A** и вверх, включая уровень **C2**. Такие упражнения, как переползания без помощи рук, развивают «допозвоночную гибкость» и общий тонус тела (уровень **A**), ритмичные вращения на полу относительно двух осей, например, упражнение «звезда» — уровень **B**, кувырки без опоры на руки на полу и через препятствия — телесную ловкость (уровень **C1**), а те же упражнения, выполняемые с предметами в руках, — основы предметной ловкости (уровень **C2**).

Следует также отметить, что, учитывая специфику направленности подготовки студентов-психологов, выполнение упражнений нижней акробатики предваряются теоретической частью — объяснением теории психофизиологии движений по Н.А. Бернштейну, а также анализом упражнений нижней акробатики с точки зрения данной теории. Указанная теоретическая часть входит составным блоком в элективный курс и является одним из звеньев профессиональной подготовки студентов специализации «Психологическое обеспечение служебной деятельности сотрудников правоохранительных органов».

Второй блок «Специальная подготовки» занимает самостоятельное место в учебном процессе и сосредоточен на моделировании прикладных ситуаций при угрозах вооруженного и безоружного нападения, а также обеспечения личной безопасности в них. Надо отметить, что в иерархии Н.А. Бернштейна за действия в данных ситуациях отвечает уровень **D**.

Важной особенностью учебного процесса в данном блоке является специальная психологическая подготовка к угрожающей ситуации путем исключения мышечной и психологической скованности (достигается, в том числе, прямыми вербальными инструкциями), а также тем фактом, что «агрессивные» действия осуществляются не макетами оружия, например, обрезиненными ножами, а реальными предметами, достаточно достоверно имитирующими угрозу. Использование подобных атакующих предметов способствует постепенному преодолению психологического барьера страха от вида «блестящего и страшного» ножа, штык-ножа, лопаты, шашки и т. п. Еще одной особенностью блока «Специальная подготовка» является вариативность действий, т. е. то, что студентам ставятся алгоритмы обеспечения безопасности в условиях, казалось бы, резко различающихся угроз (кулак, нож, лопата, резиновая палка и т. п.), однако однотипных с точки зрения биомеханики ответа.

Ярко выраженной особенностью обучения по указанной специальности является и то, что более 90, а в некоторые годы и все 100 процентов списочного состава обучающихся составляют девушки, для которых ставка на силовую и ударную подготовку в контексте обеспечения личной безопасности контрпродуктивна, поскольку никто из них не являлся и не является спортсменом-единоборцем. В связи с этим курс построен таким образом, что первый блок двигательной подготовки и нижней акробатики в ее составе

предшествует блоку специальной подготовки, а также играет самостоятельную роль военно-физической подготовки как для девушек, так и для всех тех студентов, кто по различным причинам уходит из вуза, не доучиваясь до блока специальной подготовки.

Важно отметить, что обратная связь со студентами, окончившими вуз, показывает действенность и эффективность преподавания данного курса, поскольку те из них, кто попадал в нестандартные ситуации, пишут, что выходят их них практически без потерь благодаря навыкам, приобретенным на нашем курсе.

Список литературы:

1. Власов С. А. «Зеленые призраки»: Группа А. А. Кадочникова 1984 года / С. А. Власов. — Краснодар: Неоглори, 2014. — 303 с.
2. Кадочников А. А. Боевая система Кадочникова: рукопашный бой / А. А. Кадочников. — М.: АСТ, 2008. — 344 с.
3. Кадочников А. А. Русский рукопашный бой. Научные основы / А. А. Кадочников. — М.:Грааль, 2003. — 228 с.
4. Кадочников А. А. Психологическая подготовка к рукопашному бою / А. А. Кадочников. — Ростов н/Д.: Феникс, 2008. — 422 с.
5. Кадочников А. А. Русский рукопашный бой по системе выживания. / А. А. Кадочников. — Ростов н/Д.: Феникс, 2004. — 384 с.
6. Кадочников А.А. Рукопашный бой как личная техника безопасности / А.А. Кадочников. — Краснодар: Неоглори, 2008. — 480 с.
7. Романычев А. И., Воевода Н. Н. Рукопашный бой в структуре занятий групп общей физической подготовки / А. И. Романычев, Н. Н. Воевода // Адаптация учащихся всех ступеней образования в условиях современного образовательного процесса: сб. ст. участников XIII Всерос.науч.-практ.конф. с междунар. участием / под ред. В. Н. Крылова. — ННГУ, Арзамасский фил. 2017. — С. 161–164.
8. Бережной Г. В. Развитие физических качеств школьников 14–16 лет с использованием средств и методов подготовки по системе А.А. Кадочникова («русский стиль» рукопашного боя) / Г. В. Бережной // Вестн. Адыгейского гос. ун-та. Сер.: Педагогика и психология. — 2007. — № 3. — С. 300–306.
9. Завгородний В. Н., Ахромова А. Г. Занятия самозащитой как средство формирования культуры безопасности у девушек / В. Н. Завгородний, А. Г. Ахромова // Материалы науч. и науч.-метод.конф. профессорско-преподавательского состава Кубанского гос.ун-та физической культуры, спорта и туризма. — 2018. — № 1.— С. 267–268.
10. Бабичев С. А. Принципы воспитания курсантов военных вузов в авторской системе А.А. Кадочникова / С. А. Бабичев // Актуальные исследования. — 2021. — № 1 (28). — С. 20–24.
11. Мастер-наставник Уфимцев Олег Викторович [Электронный ресурс]// Система Кадочникова:[сайт].URL:https://kadochnikov.info/official/novosibirsk/
12. Бернштейн Н. А. О построении движений / Н. А. Бернштейн. — М.:Медгиз, 1947.— 254 с.

УДК 796.323:378
ГРНТИ 77.03.05

ЦИФРОВОЕ И ГРАФИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СРАВНИТЕЛЬНОГО АНАЛИЗА ТЕХНИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ В БАСКЕТБОЛЕ НА ПРИМЕРЕ ДУБЛИРУЮЩЕЙ КОМАНДЫ МИФИ

Е.А. Маршалова, А.Д. Черников
Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ», г. Москва, Россия

DIGITAL AND GRAPHICAL STUDY OF COMPARATIVE ANALYSIS OF TECHNICAL INDICATORS IN BASKETBALL ON THE EXAMPLE OF THE DUPLICATE TEAM OF MEPHI

E.A. Marshalova, A.D. Chernikov
National Research Nuclear University "MEPHI", Moscow, Russia

Настоящее исследование посвящено апробированию методики, разработанной на кафедре физического воспитания в отделении баскетбола. На основе предложенной методики также планируется изучить дополнительные аспекты, связанные с анализом технико-тактических показателей дублирующей команды МИФИ, их соперников и отдельных игроков.
Ключевые слова: баскетбол, команда, соперники, анализ.

This study is focused on testing a methodology developed at the Department of Physical Education at the basketball department. Based on the proposed methodology, it is also planned to explore additional aspects related to the analysis of technical and tactical performance indicators of the MEPhI duplicate team, their opponents, and individual players.
Keywords: basketball, team, opponents, analysis.

В данном исследовании целями являлись:

1. Определение игрового потенциала команды в целом, имеется в виду:
— взаимоотношения игроков на площадке во время игры;
— быстрое перестроение в системе техники и тактики;
— выбор определенной системы тактики для достижения победы.

2. Определение игрового потенциала сборных команд других ВУЗов, выявление лидеров для правильной тактической установки на игру против любого игрового коллектива.

3. Накопление банка данных технико-тактических показателей других сборных коллективов ВУЗов для более оперативной и правильной подготовки к игре.

4. Определение «слабых» сторон в обучении технике и тактике баскетбола команды в целом и отдельных игроков.

Для решения поставленных задач были использованы игровые таблицы на каждой игре сезона, в которой фиксировались показатели дублирующей команды МИФИ и показатели команды противника одновременно, также

велась запись показателей игры двух других команд, которые встречались в этот игровой день (т. к. туровая система предусматривала 2 пары игр в день).
В данную таблицу входили следующие игровые параметры:
— бросок из-под корзины;
— проход после ведения;
— бросок со средней дистанции;
— быстрый прорыв;
— 3-очковый бросок;
— пробитие штрафных 1 + 1.
Пример заполнения таблицы:

Таблица 1

Анализ технических показателей игроков команды

		Игрок 1	Игрок 2	…
под кольцом	попытка/ реализация процент	2/1 50 %	1/1 100 %	… …
проход	попытка/ реализация процент	2/0 0 %	1/0 0 %	… …
средняя дистанция	попытка/ реализация процент	4/1 25 %	3/2 67 %	… …
быстрый прорыв	попытка/ реализация процент	1/1 100 %	1/0 0 %	… …
3-очковый	попытка/ реализация процент	3/1 33 %	2/0 0 %	… …
фолы	попытка/ реализация процент	4/1 25 %	2/2 100 %	… …
Итог	попытка/ реализация процент	16/5 31 %	10/5 20 %	… …
	очков	7	3	…

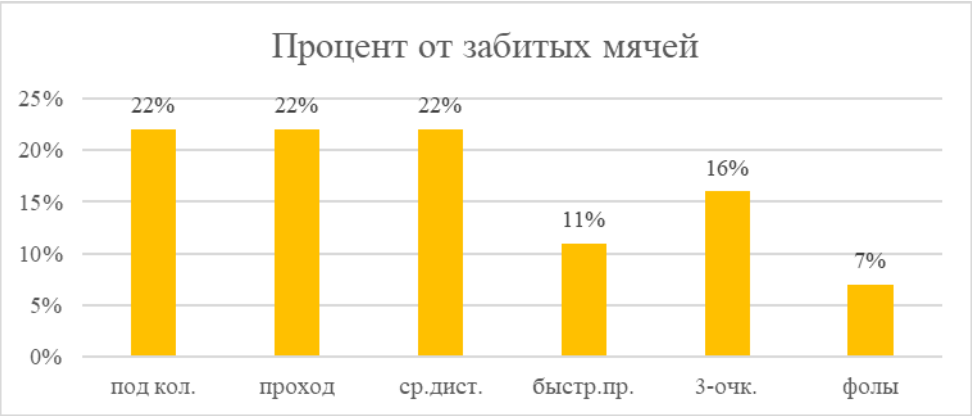

Рис. 1. График разброса забитых мячей по технике броска

Рис. 2. График разброса попыток попадания мячом по технике броска

После окончания игры полученные результаты были обработаны на компьютере и представлены на ознакомление игрокам дублирующей команды МИФИ, где в цифровом и графическом изображении была видна игровая эффективность команды в целом, а также степень участия отдельных игроков. Помимо этого, был дан анализ игры двух других команд и непосредственно противника.

Отмечалась явная заинтересованность игроков в изучении предложенного материала.

На основании записей всего игрового сезона была сделана таблица общих показателей игры для того, чтобы игроки осмысленно поняли, какой вклад в достижение победы внес каждый из них. В ней наглядно видно:

— стартовую «пятерку»;
— лидеров сезона по технико-тактическим показателям;
— лучшего игрока сезона;
— слабые стороны игроков.

На основании данного исследования можно сделать следующие выводы:

1. Разработанная методика является универсальной и помогает легко менять стратегию в тактике в течение всей игры на протяжении всего календарного сезона, позволяет корректировать техническую и тактическую подготовку.

2. Самостоятельный анализ игры вырабатывает определенный интерес к оценке своих технико-тактических действий.

3. Видоизменив параметры данной методики, можно рекомендовать ее для других игровых видов спорта.

4. Собрав банк данных на другие сборные коллективы, можно легко решить стратегические задачи для достижения победы.

Список литературы:

1. Усцеленов С. В., Исканов Т. Р. Современная тактическая подготовка баскетбольных команд Высшей лиги / С. В. Усцеленов, Т. Р. Исканов // Баскетбол. Интеграционные процессы науки и практики. — Москва, 2020. — С. 83–86.

2. Бабушкин Г. Д. Рефлексия и рефлективность в структуре взаимодействия в баскетболе / Г. Д. Бабушкин // Баскетбол. Интеграционные процессы науки и практики. — Москва, 2020. — С. 121–126.
3. Фролов А. Ю. Методологическое обоснование развития физической культуры личности студентов вуза на занятиях по баскетболу / А. Ю. Фролов // Scientific Cooperation Center "Interactive plus". — Тула, 2019.
4. Кемзура М. С., Думчене А. Л. Эмоциональный интеллект баскетболистов разного уровня мастерства / М. С. Кемзура, А. Л. Думчене // Scientific Cooperation Center "Interactive plus". — Каунас, 2018.
5. Федосеев Д. В., Козин В. В. Анализ соревновательной деятельности баскетбольных команд различной квалификации с использованием интегральных показателей / Д. В. Федосеев, В. В. Козин // Современные вопросы биомедицины. — Омск, 2021.

УДК 796
ГРНТИ 34.03.27

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ЛЮДЕЙ ПЕНСИОННОГО ВОЗРАСТА

Н.И. Медведкова
Гжельский государственный университет, г. Гжель, Россия

FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE FOR PEOPLE OF RETIREMENT AGE

N.I. Medvedkova
Gzhel State University, Gzhel, Russia

В статье рассматривается роль двигательной активности людей пенсионного возраста. Одним из средств для поддержания здоровья является комплекс ГТО, который мотивирует людей поддерживать здоровый образ жизни и заботиться о своем здоровье. Приведен возрастной состав участников Всероссийских соревнований среди ветеранов по гиревому спорту.
Ключевые слова: гиревой спорт, люди пенсионного возраста, комплекс ГТО, здоровый образ жизни.

The article focuses on the motor activity of a person of retirement age. One of the means to maintain health is the TRP complex, which motivates some people to maintain a healthy lifestyle and take care of their health. The number of people over the age of 60 who have passed the standards for the gold badge is shown. The age structure of participants of the All-Russian competitions among veterans in kettlebell lifting is given.
Keywords: kettlebell lifting, people of retirement age, GTO complex, healthy lifestyle.

Жизнь пожилых людей интересовала человечество с давних времен. Французский писатель Андре Моруа говорил, что «Старость — дурная привычка, для которой у активных людей нет времени». Активная жизнь в пожилом возрасте зависит от здоровья человека. Чем раньше человек начинает думать о своем здоровье, тем лучше он его сохранит. Некоторые считают, что люди старше 60 лет должны быть активными, энергичными, иметь хорошее здоровье. На самом деле часто получается так, что человек, выйдя на пенсию, превращается в дряхлого старика.

По данным Всемирной организации здравоохранения, здоровье человека на 50 % зависит от образа жизни. Одним из главных компонентов является двигательная активность человека. Двигательная активность оказывает положительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, центральную нервную систему, координацию движений, состояние опорно-двигательного аппарата и др. У пожилых людей, которые долго находятся без движения, понижается сопротивляемость организма внешним факторам окружающей среды, ухудшается обмен веществ. Для пожилых людей самым доступным видом двигательной активности является быстрая ходьба, желательно в экологически чистом месте: в парке, лесном массиве, вдали от автомобильных

дорог, иначе легкие занимающегося человека будут служить фильтром для очистки воздуха. Сюда можно отнести и скандинавскую ходьбу, которая получила широкое распространение в последнее время. Для этих видов двигательной активности не требуется никакого дорогостоящего оборудования, специального инвентаря, финансовых затрат, можно заниматься в любое время года. Самым экологически чистым видом спорта является катание на лыжах.

Хорошим средством для занятий является утренняя гигиеническая гимнастика, которую можно с удовольствием выполнять в постели и рядом с ней. В пожилом возрасте для сохранения мышечной массы необходимо выполнять силовые упражнения. В качестве силового оборудования можно использовать 0,5, 1,0, 1,5 литровые бутылки, наполнив их водой или песком.

Исследователи, занимающиеся физическим здоровьем людей пожилого возраста [1– 7], предлагают различные виды двигательной активности. Калинец П.П. предлагает улучшать уровень здоровья с помощью гимнастики и танцев [3], Кудрицкий В.В. с соавт. — с помощью кардиотренажеров [5], Юсупов И.Р. с соавт. предлагает скандинавскую ходьбу [7].

Некоторые люди считают пенсионный возраст старостью. Однако это не так. На пенсии жизнь только начинается. Дети уже выросли. У человека появляется много свободного времени, поэтому можно найти занятия по душе, в том числе занятия различными видами двигательной активности.

Одним из средств для поддержания здоровья является физкультурно-спортивный комплекс ГТО, внедренный в 2017 г. по приказу В.В.Путина. Мы проанализировали 2 приказа (от 25.10.2023 и 19.04.2024), выбранные случайным образом, о присвоении золотых знаков ГТО людям старше 60 лет, и получили такую картину. В первом приказе в возрасте 60–64 года (16 ступень) золотой знак получили 1,4 % от всех сдавших на этот знак; в 65–69 лет (17 ступень) — 0,8 % и в 70 лет и старше (18 ступень) — 0,5 %. Согласно второму приказу, в возрасте 60–64 года золотой знак получили 1,4 %, в 65–69 лет — 0,7 %, в 70 лет и старше — 0,5 %, т. е. два человека из 100 получили золотой знак ГТО в возрасте старше 60 лет. Это свидетельствует о том, что люди заботятся о своем здоровье и ведут здоровый образ жизни.

Многие люди, занимавшиеся спортом в молодости, продолжают свое любимое дело и тем самым заботятся о своем здоровье. Этому способствуют соревнования различного уровня среди ветеранов.

Нами был проанализирован возрастной состав участников Всероссийских соревнований среди ветеранов по гиревому спорту, проходивших с 27 по 30 апреля 2025 г. в Барнауле. Соревнования проводились по длинному циклу, двоеборью и марафону. Всего было 28 команд с количеством участников 197 человек. В длинном цикле возрастной состав в общем количестве участников был следующим:

Среди мужчин: 40–49 лет — 39 %; 50–59 лет — 29,4 %; 60–69 — 15,8 % и 70 лет и старше — 15,8 %.

Среди женщин: 35–39 лет — 30 %; 40–49 лет — 25 %; 50–59 лет — 30 %; 60–69 лет — 15 %.

В двоеборье (толчок и рывок гири):

Среди мужчин: 40–49 лет — 39,2 %; 50–59 лет — 27,8 %; 60–69 лет — 19,6 %; 70 лет и старше — 13,4 %.

Среди женщин: в возрасте 35–39 лет — 21,3 %; 40–49 лет — 25,5 %; 50–59 лет — 42,6 %; 60–69 лет — 10,6 %.

Из приведенных данных видно, что мужчин в первом виде в возрасте 60 лет и старше было 31,6 %, во втором — 33 %, т. е. третья часть от всех участников. Среди участников есть такие, которые занимаются больше 30 лет, и такие, которые начали заниматься после 50 лет и выполнили нормативы мастера спорта и мастера спорта международного класса по ветеранам. Есть и такие участники, которые пришли в гиревой спорт из других видов спорта, например, из самбо или дзюдо. У возрастных спортсменов стоит другая проблема — перенапряжение организма, которое отрицательно сказывается на здоровье человека.

Список литературы:

1. Ахметова Э. Ф., Фирсова Е. С., Хайрутдинова В. Н. Здоровье лиц пенсионного возраста как медико-социальная проблема / Э. Ф. Ахметова, Е. С. Фирсова, В. Н. Хайрутдинова // Научная молодежь — современной России: сб. статей Всероссийской научно-практической конференции. — Петрозаводск, 2022. — С. 37–44.
2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» — официальный сайт.
3. Калинец П. П. Повышение уровня здоровья пожилого населения с помощью гимнастики и танцевального спорта / П. П. Калинец // Состояние, проблемы и пути совершенствования спортивной и оздоровительной тренировки в гимнастике, танцевальном спорте и фитнесе. Материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. — Казань, 2023. — С. 151–153.
4. Кудрицкий В. Н., Орлова Н. В., Козлова Н. И., Зданевич А. А. Кардиотренажеры в оздоровлении лиц пожилого возраста / В. Н. Кудрицкий, Н. В. Орлова, Н. И. Козлова // Гуманитаризация инженерного образования: методологические основы и практика — 2022: материалы III Международной научно-практической конференции. В 2 т. — Тюмень, 2022. — С. 415–418.
5. Медведкова Н. И. Двигательная активность и здоровье людей предпенсионного и пенсионного возраста / Н. И. Медведкова //Актуальные медико-биологические проблемы спорта и физической культуры: сборник материалов Международной научно-практической конференции. — Волгоград, 2024. — С. 113–116.
6. Шпагин С. В. Роль двигательной активности в профилактике и укреплении здоровья людей пенсионного возраста / С. В. Шпагин // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. — 2015. — № 3 (143). — С. 106–110.
7. Юсупов И. Р., Мухамедьянова Р. Р., Мухлисламова Д. С., Сагиров Э. Р. Скандинавская ходьба как физкультурно-оздоровительный метод и компонент здорового образа жизни / И. Р. Юсупов, Р. Р. Мухамедьянова, Д. С. Мухлисламова, Э. Р. Сагиров // Инновационно-технологическое развитие науки: сб. статей Международной научно-практической конференции. — 2018. — С. 60–68.

УДК 797.215.2
ГРНТИ 77.05.05

ОЦЕНКА РАЗВИТИЯ АДАПТАЦИОННЫХ МЕХАНИЗМОВ СЕНСОРНОЙ СИСТЕМЫ У СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПЛАВАНИЕМ В ЛАСТАХ

А.А. Миронов
Национальный исследовательский Томский политехнический университет, г. Томск, Россия

ASSESSMENT OF THE DEVELOPMENT OF ADAPTIVE MECHANISMS OF THE SENSORY SYSTEM IN ATHLETES ENGAGED IN FINSWIMMING

A.A. Mironov
National research Tomsk polytechnic university, Tomsk, Russia

Спорт высших достижений требует работы всех систем организма спортсменов на предельных возможностях. К сенсорной системе организма в водных видах спорта также предъявляются очень высокие требования. Статья посвящена исследованию уровня адаптации сенсорной системы спортсменов, занимающихся плаванием в ластах. В качестве методики исследования была выбрана простая зрительно-моторная реакция (ПЗМР). В исследовании участвовало 2 группы спортсменов и 1 группа занимающихся общей физической подготовкой. Представленные результаты исследования сенсорной системы достоверно различаются между пловцами и группой ОФП — несколько показателей группы спортсменов-подводников и пловцов классического плавания превосходят показатели группы общей физической подготовки. Между группами пловцов достоверных различий обнаружено не было.

Ключевые слова: сенсорная система, плавание в ластах, адаптационные возможности, спорт

Top-level sports require the work of all body systems of athletes at their maximum capabilities. There are also very high demands on the body's sensory system in water sports. The article is devoted to the study of the level of adaptation of the sensory system of athletes engaged in swimming in fins. A simple visual-motor reaction was chosen as the research method. The study involved 2 groups of athletes and 1 group engaged in general physical training. The presented results of the study of the sensory system significantly differ between swimmers and the group of general physical fitness – several indicators of the group of athletes-finswimmerss and swimmers of classical swimming exceed the indicators of the group of general physical fitness. No significant differences were found between the groups of swimmers.

В настоящее время подводный спорт активно развивается в Российской Федерации.

Все виды плавания, в том числе виды и дисциплины подводного спорта, привлекательны тем, что полученные навыки подводного плавания являются жизненно необходимыми и могут сохранить жизнь в экстремальных ситуациях. На сегодняшний день в группу спортивных дисциплин подводного спорта

входят: плавание в ластах, фридайвинг, акватлон, дайвинг, подводное ориентирование, спортивная подводная стрельба, подводная охота, подводная фотосъемка и подводные игры, регби и хоккей [1]. Но самой массовой и популярной спортивной дисциплиной подводного спорта является плавание в ластах, которое развивается более чем в 72 странах мира. Плавание в ластах представлено такими видами, как плавание в моноласте на дистанциях от 50 до 1500 м в бассейне и на открытой воде на дистанциях от 2 до 12 км, плавание в классических ластах на дистанциях от 50 до 400 м в бассейне и на открытой воде на дистанциях от 1 до 3 км, подводное плавание в моноласте на 50 м на задержке дыхания и на 100 и 400 м с аквалангом [1]. Важнейшими критериями развития системы подготовки спортивного резерва в нашей стране являются количество и квалификационный уровень спортсменов, занимающихся в учреждениях спортивной подготовки.

«Совершенствование системы подготовки спортивного резерва, вовлечение максимально возможного числа детей, подростков и молодежи в систематические занятия подводным спортом» является одним из приоритетных направлений развития подводного спорта как в стране в целом, так и в регионе в частности [1]. Для того чтобы показывать высшие результаты в современном спорте, необходимо владеть не только идеальной техникой плавания, но и высоким уровнем развития и адаптации всех систем организма [2].

В настоящее время актуальной является проблема повышения функциональных возможностей систем-анализаторов в спортивной и профессиональной деятельности. Это вызвано тем, что в спорте значительно растут требования к скорости выполнения двигательных актов, которые происходят преимущественно в условиях дефицита времени на фоне повышения нервно-эмоционального напряжения [4].

Постоянный рост результатов в плавании в ластах, особенно на спринтерских дистанциях, требует максимально быстрой реакции на стартовый сигнал. Результаты изучения адаптации сенсорных систем спортсменов позволят скорректировать тренировочный процесс, чтобы эффективнее решать проблемы и вызовы спорта высших достижений.

Исследование проводилось на базе кафедры спортивно-оздоровительного туризма, спортивной физиологии и медицины факультета физической культуры Томского государственного университета.

Исследуемая группа включала в себя 15 спортсменов-подводников, занимающихся плаванием в ластах.

Контрольная группа 1 состояла из 15 спортсменов, занимающихся классическим плаванием.

Возраст спортсменов обеих групп был от 18 до 23 лет, все спортсмены имели результаты уровня КМС и МС и спортивный стаж не менее 9 лет. Тренировочный режим включал в себя 1–2 тренировки в день 5–6 раз в неделю, каждая тренировка длилась в среднем 2,5 часа.

Контрольная группа 2 была создана из 15 обучающихся Томского государственного университета в возрасте 18–21 года. Обучающиеся занимались в группах общей физической подготовки (ОФП). Тренировочный режим включал 2–3 занятия в неделю.

Исследования проводились в выходной от тренировок и занятий день.

Для проведения исследований была применена методика «Простая зрительно-моторная реакция» (ПЗМР). Исследование проводилось на аппаратном комплексе «НС-Психотест» (ООО «Нейрософт», г. Иваново).

Данная методика дает возможность выявить типологические особенности нервной системы и функционального состояния, определить силу, уравновешенность и подвижность нервных процессов, а также скорость реакции. Скорость простой зрительно-моторной реакции позволяет оценить интегральные характеристики центральной нервной системы (ЦНС) человека, так как при ее реализации задействованы как основные анализаторные системы человека (зрительная и кинестетическая), так и определенные отделы головного мозга, а также нисходящие нервные пути [3].

Выбор методики обусловлен диагностическими возможностями метода, его безопасностью и комфортностью операторов, а также малым временем, затраченным на проведение измерений.

Статистическая обработка данных проводилась с использованием пакета статистического анализа STATISTICA 12.0.

Для описания полученных количественных данных были использованы следующие параметры распределения: Valid N (объем выборки), Mean (выборочное среднее значение), Standard Deviation (выборочное стандартное отклонение), форма записи $\bar{X}\pm\sigma$. Для проведения статистического метода использовался U-критерий Манна–Уитни.

Анализ результатов исследования простой зрительно-моторной реакции выявил статистически достоверные различия в двух параметрах: показателях скорости сенсомоторных реакций и среднеквадратичного отклонения. Это позволяет сделать вывод, что в группе пловцов-подводников скорость реакции выше, а также меньше рассеивание результатов по сравнению с группой ОФП. Данные результаты свидетельствуют о том, что внимание у подводников устойчивее, чем у группы ОФП (табл. 1).

Таблица 1

Показатели простой зрительно-моторной реакции у пловцов-подводников и группы общей физической подготовки

Показатель	Контрольная группа 2 ($\bar{X}\pm\sigma$)	Исследуемая группа ($\bar{X}\pm\sigma$)	p
Скорость сенсомоторных реакций	248,94 ± 15,68	216,29 ± 22,64	$p < 0,01$
Среднеквадратичное отклонение	85,28 ± 35,77	52,34 ± 44,02	$p < 0,01$

У пловцов классического плавания также меньше рассеивание результатов по сравнению с группой ОФП, исходя из показателя среднеквадратичного отклонения (табл. 2).

Таблица 2

Показатели простой зрительно-моторной реакции у пловцов классического плавания и группы общей физической подготовки

Показатель	Контрольная группа 2 ($\bar{X}\pm\sigma$)	Контрольная группа 1 ($\bar{X}\pm\sigma$)	p
Скорость сенсомоторных реакций	248,94 ± 15,68	219,92 ± 24,75	$p < 0,01$

При анализе результатов исследования простой зрительно-моторной реакции не было выявлено статистически значимых различий между пловцами-подводниками и пловцами классического плавания, что может говорить о том, что в обеих группах сенсорные системы развиты относительно одинаково.

Полученные результаты показали наличие изменений скорости реакции на раздражитель под воздействием систематических интенсивных тренировок в сторону ее увеличения у спортсменов-пловцов по сравнению с группой общей физической подготовки, а также повышение устойчивости нервной системы у спортсменов-пловцов обеих групп. Отсутствие статистически достоверных различий между пловцами обеих групп можно объяснить относительно одинаковым уровнем развития адаптации системы в процессе тренировок.

Список литературы:

1. Программа «Развитие подводного спорта в Российской Федерации» (утв. приказом Минспорта России от 24.12.2020 г. № 963) // Федерация подводного спорта России [Электронныйресурс].URL:https://ruf.ru/assets/files/doc_sport/2020/programma_razvitiya_2020-2024.pdf (дата обращения: 07.04.2025)/
2. Котляров А. Д., Довнар А. Ю. Специальная физическая подготовка пловцов-подводников 15–16 лет / А. Д. Котляров, А. Ю. Довнар // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. — 2016. — № 3 (11). — С. 3–7.
3. Нехорошкова А. Н. Сенсомоторные реакции в психофизиологических исследованиях (обзор) / А. Н. Нехорошкова, А. В. Грибанов, И. С. Депутат // Журнал медико-биологических исследований. — 2015. — № 1. — С. 38–48.
4. Солодков А. С. Физиология человека: общая, спортивная, возрастная: учебник для высших учебных заведений физической культуры, 7-е изд. / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. — М.: Спорт, 2017. — 621 с.

УДК 141.319.8
ГРНТИ 02.11.21

ФИЛОСОФСКО-АНТРОПОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИХ ЭФФЕКТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Н.В. Никитин
Средняя общеобразовательная школа № 2, Калуга, Россия

PHILOSOPHICAL-ANTHROPOLOGICAL FOUNDATIONS OF SOCIO-ECONOMIC EFFECTS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

N.V. Nikitin
Secondary School No. 2, Kaluga, Russia

Статья исследует философско-антропологические основания социально-экономических эффектов физической культуры и спорта, раскрывая их роль в условиях цифровизации и дегуманизации общества. Автор анализирует спорт как комплексный феномен, связывающий телесность, социальные практики и экономические процессы. Результаты показывают, что эффективность спортивных программ зависит от их соответствия базовым антропологическим потребностям, что открывает новые перспективы для государственной политики в сфере здорового образа жизни.
Ключевые слова: философская антропология, физическая культура, социально-экономические эффекты.

The article examines the philosophical-anthropological foundations of socio-economic effects of physical culture and sports, revealing their role in the context of digitalization and dehumanization of society. The author analyzes sports as a complex phenomenon connecting corporeality, social practices and economic processes. The results demonstrate that the effectiveness of sports programs depends on their alignment with fundamental anthropological needs, opening new perspectives for state policy in the field of healthy lifestyle.
Keywords: philosophical anthropology, physical culture, socio-economic effects.

В условиях современного социокультурного кризиса, характеризующегося нарастанием процессов дегуманизации, цифровизации и атомизации общества [1, С. 48; 2, С. 69], обращение к философско-антропологическому осмыслению феномена физической культуры и спорта приобретает особую научную и практическую значимость. Как отмечает Зарубина Н., цифровые технологии приводят к отчуждению человека от собственных коммуникаций и интеллектуальной деятельности [3, С. 62], что усиливает потребность в физической культуре как инструменте сохранения телесной и социальной идентичности. Современный спорт становится механизмом компенсации утраты трансцендентных ориентиров, «собирая» человека в условиях «оглушенного сознания» [4, С. 98], что актуализирует его роль в эпоху цифровой дегуманизации.

Традиционные экономико-социологические подходы к анализу спортивной деятельности, фиксируя ее внешние социально-экономические

эффекты, оставляют без внимания глубинные антропологические основания этих процессов, что существенно ограничивает возможности прогнозирования и управления развитием отрасли.

Современная философская антропология, опираясь на концепции М. Шелера, Х. Плеснера и А. Гелена [5, 6, 7], предлагает принципиально новый ракурс рассмотрения физической культуры как способа человеческого бытия. В этом контексте телесные практики предстают не просто как совокупность упражнений, но как важнейший элемент антропогенеза, формирующий когнитивные способности, эмоциональную сферу и социальное поведение человека. Такой подход позволяет выявить онтологические основания наблюдаемых экономических эффектов спортивной деятельности, включая рост производительности труда, снижение заболеваемости и повышение социальной активности населения.

Особую актуальность исследование приобретает в свете стратегических задач развития физической культуры и спорта в Российской Федерации. Реализация государственных программ требует не только статистического мониторинга, но и глубокого понимания антропологических механизмов вовлечения различных социальных групп в спортивную деятельность. Философско-антропологический анализ позволяет выявить ценностные и экзистенциальные мотивы, определяющие эффективность тех или иных форм популяризации физической культуры, что имеет ключевое значение для разработки адресных мер государственной политики.

В условиях цифровой трансформации общества изучение антропологических оснований спортивной деятельности помогает понять ее компенсаторную функцию как противовеса виртуализации человеческого существования. Физическая культура предстает как важнейший инструмент сохранения телесной идентичности человека, что приобретает особую значимость в контексте задач сохранения здоровья нации и формирования гармонично развитой личности. Как показано в работе Бянкиной Л.В. [8, С. 2], физическая культура реализуется через экзистенциальную, символическую и институциональную формы, что позволяет ей эффективно восстанавливать идентичность в условиях социальной атомизации.

В условиях, когда цифровые алгоритмы подменяют живое взаимодействие [3, С. 63], спорт становится формой «неопосредованной» деятельности, восстанавливающей непосредственность человеческих связей.

Междисциплинарный характер исследования, объединяющего философскую антропологию, экономику спорта и социологию физической культуры, открывает новые перспективы для разработки комплексных моделей управления отраслью. Такой подход позволяет не только объяснить существующие социально-экономические эффекты физической культуры, но и прогнозировать новые направления ее воздействия на общественное развитие, что соответствует современным требованиям к научному обеспечению государственной политики в сфере спорта и здорового образа жизни.

Целью исследования является выявление и теоретическое обоснование философско-антропологических оснований социально-экономических эффектов физической культуры и спорта, раскрывающих их сущностную взаимосвязь с фундаментальными характеристиками человеческого бытия и механизмами общественного развития.

Методами текущего исследования выступили: философско-антропологический анализ, герменевтический метод, сравнительно-исторический анализ, междисциплинарный синтез.

Результаты исследования и их обсуждение. Проведенное исследование выявило системную взаимосвязь между антропологическими характеристиками физической культуры и ее социально-экономическими эффектами. Было установлено, что спортивная деятельность представляет собой уникальный социокультурный феномен, в котором органично сочетаются биологические, психологические и социальные аспекты человеческого существования. Эта комплексная природа спорта объясняет его многоплановое воздействие на современное общество.

Анализ показал, что физическая культура выполняет важнейшую компенсаторную функцию в условиях нарастающей цифровизации [1, С. 50] общественной жизни. Спорт, вопреки тенденциям «отпущенного сознания» [4, С. 97], восстанавливает непосредственность телесного опыта, нарушенную виртуализацией социальных связей. В контексте утраты традиционных форм телесного опыта спорт становится одним из немногих социально одобряемых способов поддержания телесной идентичности. Это объясняет рост экономической значимости фитнес-индустрии и спортивных технологий, которые перестают быть просто сферой услуг, превращаясь в необходимый элемент современного образа жизни.

Было выявлено, что групповые формы физической активности обладают большим социально-экономическим потенциалом по сравнению с индивидуальными тренировками, так как удовлетворяют потребность в коммуникации и коллективной идентичности. Групповые спортивные практики, в противовес тенденциям атомизации [2, С. 73], удовлетворяют потребность в коммуникации и коллективной идентичности. Выводы могут быть справедливы не для всех групп населения, в любом случае требуется учитывать культурные и индивидуальные различия при разработке программ.

Особое значение имеет выявленная взаимосвязь между спортивной активностью и трудовой этикой. Физическая культура, формируя такие качества, как дисциплина, целеустремленность и способность к самоконтролю, создает важные предпосылки для экономической активности населения. Это объясняет, почему регионы с развитой спортивной инфраструктурой демонстрируют более высокие показатели производительности труда [9, С. 87].

Важным результатом исследования стало понимание спорта как механизма трансляции культурных ценностей. Было установлено, что эффективность государственных программ по развитию физической культуры зависит не только от финансовых вложений, но и от их способности

актуализировать глубинные культурные коды и традиции телесных практик, характерные для конкретного общества. Это открывает новые перспективы для разработки адресных стратегий популяризации здорового образа жизни.

Выводы. Проведенное исследование философско-антропологических оснований социально-экономических эффектов физической культуры и спорта позволило выйти на новый уровень понимания роли спортивной деятельности в современном обществе. Исследование подтвердило, что физическая культура является не просто элементом здорового образа жизни или отраслью экономики, но важнейшим антропологическим феноменом, оказывающим системное влияние на развитие личности и общества в целом.

Исследование продемонстрировало, что современный спорт выполняет ключевую компенсаторную функцию в условиях цифровой трансформации общества. В эпоху виртуализации человеческого существования физическая культура становится одним из немногих социальных институтов, сохраняющих непосредственную связь человека с его телесностью. Это объясняет растущую экономическую значимость спортивной индустрии, которая трансформируется из узкоспециализированной сферы услуг в важный элемент повседневной жизни.

Особую ценность полученных результатов составляет выявление глубинных механизмов взаимосвязи спортивной активности и экономического развития. Исследование показало, что эффективность инвестиций в физическую культуру определяется не только их объемом, но и способностью учитывать фундаментальные антропологические потребности человека. Это открывает новые перспективы для разработки более адресных и эффективных государственных программ развития спорта, основанных на понимании его сущностной роли в формировании человеческого капитала.

Важным теоретическим итогом работы стало обоснование спорта как механизма трансляции культурных ценностей и социальных норм. Полученные данные свидетельствуют, что физическая культура может выступать мощным инструментом социальной интеграции и формирования коллективной идентичности. Групповые спортивные практики, вопреки тотальной социализации, критикуемой В.П. Чернышевым [4, С. 100], создают пространство подлинной коммуникации, удовлетворяя потребность в совместном бытии. Это особенно актуально для современной России, где спорт традиционно играл значительную роль в процессах национально-культурного строительства.

Практическая значимость исследования заключается в том, что оно предлагает новый методологический подход к управлению развитием физической культуры и спорта. Вместо традиционного акцента на количественных показателях и инфраструктурных проектах, работа обосновывает необходимость учета антропологических факторов при разработке спортивных программ. Такой подход позволяет создавать более эффективные модели вовлечения населения в спортивную деятельность,

учитывающие не только социально-демографические характеристики, но и глубинные мотивационные структуры.

Перспективы дальнейших исследований в данной области связаны с углубленным изучением конкретных механизмов трансформации антропологических характеристик спорта в социально-экономические эффекты. Особый интерес представляет анализ региональных особенностей этой взаимосвязи, а также исследование влияния новых спортивных технологий на изменение антропологических практик. Развитие данного научного направления может внести существенный вклад как в теорию управления физической культурой, так и в практику реализации государственной политики в сфере спорта и здорового образа жизни.

В целом работа подтвердила первоначальную гипотезу о том, что социально-экономические эффекты физической культуры имеют глубокие антропологические основания. Это требует пересмотра традиционных подходов к изучению спорта как социального явления и открывает новые возможности для его использования в качестве инструмента общественного развития. Полученные результаты создают теоретическую основу для разработки более эффективных стратегий популяризации физической активности, учитывающих не только внешние факторы, но и внутренние механизмы человеческой мотивации.

Список литературы:

1. Соколова А.А., Дегуманизация современного общества и духовная безопасность / А. А. Соколова, А. Г. Дык, Т. В. Каленчук // Вестник Полесского государственного университета. Серия общественных и гуманитарных наук. — 2019. — № 1.— С. 48–53.
2. Армен А.С. Феномен отчуждения и противоречия современной цивилизации: линии совпадения / А.С. Армен // Культура и цивилизация. — 2024. — № 1 (19). — С. 69–76.
3. Зарубина Н. Н. Тенденции дегуманизации в цифровом обществе: к обоснованию гуманистического подхода к технологическому развитию / Н. Н. Зарубина // Современные философские исследования. — 2021. — № 4. — С. 60–70.
4. Чернышев В. П. Современный спорт в ракурсе философской антропологии / В. П. Чернышев, Л. Г. Чернышева, П. В. Бородин, В. А. Клименко // Социология. — 2019. — № 5. — С. 96–101.
5. Шелер М. Положение человека в Космосе (Перевод Филиппов А.) / М. Шелер // Проблема человека в западной философии. / Переводы / Сост. и послесл. П.С. Гуревича; Общ. ред. Ю.Н. Попова. — Москва: «Прогресс», 1988. — С.31–95.
6. Плеснер Х. Ступени органического и человек: Введение в философскую антропологию / М. Плеснер / Пер. с нем. — М.: «Российская политическая энциклопедия» (РОССПЭН), 2004. — 368 с. (Серия «Книга света»).
7. Гелен А. О систематике антропологии / А. Гелен // Проблема человека в западной философии. — М.: Прогресс, 1988. — С. 152–201.
8. Бянкина Л. В., Маниковская М.А. субъектность физической культуры как условие сохранения идентичности человека / Л. В. Бянкина, М. А. Маниковская // ТиПФК. — 2020.— № 1.— С. 96–97.
9. Социально-экономическое воздействие регионального спорта и физической культуры на здоровье населения и производительность труда / С. Н. Косников, Е. А. Свердликов, О. Н. Михайлова, Е. И. Минайченкова // Экономика и управление: проблемы, решения. — 2025. — Т. 2, № 2(155). — С. 80–89. — DOI 10.36871/ek.up.p.r.2025.02.02.008. – EDN NBMRMV.

УДК 796.011.1:94(571.1)
ГРНТИ 03.23.55

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ-СПРИНТЕРОВ НА ОСНОВЕ ПОСТРОЕНИЯ ФАЗОВОГО ПОРТРЕТА УПРАВЛЯЮЩИХ ДВИЖЕНИЙ

Е.С. Огородова
Национальный исследовательский Томский государственный университет, г. Томск, Россия

MEDICAL AND BIOLOGICAL ASPECTS OF SPEED-STRENGTH TRAINING OF ATHLETES-SPRINTERS BASED ON THE CONSTRUCTION OF A PHASE PORTRAIT OF CONTROLLING MOVEMENTS

E.S. Ogorodova
National Research Tomsk State University, Tomsk, Russia

В статье рассмотрены медико-биологические аспекты скоростно-силовой подготовки легкоатлетов-спринтеров на основе построения фазового портрета управляющих движений. Показано, что метод построения фазового портрета является эффективным инструментом для индивидуализации тренировочного процесса, контроля тренировочной нагрузки и применения здоровьесберегающих технологий. Рассмотрены перспективы использования метода в спортивной практике.

Ключевые слова: Легкая атлетика, спринт, скоростно-силовая подготовка, биомеханика, фазовый портрет, медико-биологические аспекты, нервно-мышечная система, сердечно-сосудистая система, гормональный фон.

The article discusses the medical and biological aspects of speed-strength training of athletes-sprinters based on the construction of a phase portrait of controlling movements. It is shown that the method of constructing a phase portrait is an effective tool for individualizing the training process, controlling the training load, and applying health-saving technologies. The prospects for using the method in sports practice are considered.

Key words: Track and field, sprint, speed-strength training, biomechanics, phase portrait, medical and biological aspects, neuromuscular system, cardiovascular system, hormonal background.

Интеграция биомеханического анализа, в частности построение фазового портрета управляющих движений, является перспективным направлением в подготовке спринтеров. Важно учитывать медико-биологические аспекты скоростно-силовой подготовки для повышения эффективности и сохранения здоровья спортсменов. Цель данной статьи — рассмотреть медико-биологические аспекты скоростно-силовой подготовки спринтеров на основе построения фазового портрета. Задачи: 1) описание метода фазового портрета; 2) анализ влияния метода на физиологические системы; 3) разработка практических рекомендаций.

Метод построения фазового портрета управляющих движений в спорте.

Метод построения фазового портрета управляющих движений — это графическое представление динамики движения, визуализирующее фазовую структуру двигательного действия. Фазовый портрет строится в координатах «перемещение-скорость» и отображает траекторию движения в фазовом пространстве. В спринтерском беге для построения фазового портрета используются данные о перемещении и скорости различных частей тела (центр масс, бедро, голень, стопа), получаемые с помощью видеоанализа, датчиков движения, IMU и систем Motion Capture. В своей работе Riley и Kerrigan отмечают, что фазовый анализ плоскости движений позволяет получить ценную информацию о координации и управлении движениями. Интерпретация фазового портрета позволяет выявлять особенности техники бега: амплитуду, скорость, ритм, координацию и асимметрию движений. Например, он может показать недостаточную амплитуду в тазобедренном суставе или излишнюю асимметрию движений. Использование фазового портрета позволяет визуализировать динамику движения, сравнивать технику разных спортсменов и индивидуализировать тренировочный процесс. Болотин и Табачник подчеркивают, что модельные характеристики, полученные с помощью фазового анализа, позволяют индивидуализировать тренировочный процесс квалифицированных спринтеров. Однако метод имеет ограничения: требует специального оборудования и подготовки, а также не учитывает другие факторы, влияющие на результаты (силу, выносливость, психологическую устойчивость). Для использования метода необходимы видеокамера/ датчики движения, компьютер и программное обеспечение для обработки данных.

Медико-биологические аспекты применения метода в скоростно-силовой подготовке спринтеров.

Влияние на нервно-мышечную систему.

Применение метода фазового портрета в скоростно-силовой подготовке спринтеров оказывает влияние на нервно-мышечную систему, улучшая координацию, повышая эффективность использования мышц и снижая риск травм. Метод позволяет улучшить координацию движений за счет визуализации и анализа фазовой структуры бега. Спортсмен и тренер могут выявлять ошибки и разрабатывать индивидуализированные упражнения. Арутюнян и Петров отмечают, что правильная координация движений — важный фактор эффективности. Метод также повышает эффективность использования мышц за счет оптимизации техники бега. Анализ фазового портрета позволяет выявить неэффективные движения, приводящие к излишним энергозатратам. Ермаков и Остьянов указывают, что биомеханические основы техники спринта позволяют выявить резервы повышения эффективности. Кроме того, метод снижает риск травм за счет выявления и устранения асимметрии движений. Болотин и Табачник подчеркивают, что модельные характеристики позволяют выявлять факторы риска травм и разрабатывать профилактические мероприятия. Для оценки

влияния метода на нервно-мышечную систему могут использоваться ЭМГ, время реакции, сила мышц. Однако необходимы дальнейшие исследования, подтверждающие положительное влияние метода на нервно-мышечную систему спринтеров.

Влияние на сердечно-сосудистую систему.

Применение метода фазового портрета в скоростно-силовой подготовке спринтеров оказывает положительное влияние на сердечно-сосудистую систему, оптимизируя гемодинамические показатели, улучшая адаптацию к нагрузкам и снижая риск перенапряжения. Метод позволяет оптимизировать гемодинамические показатели за счет улучшения техники и экономичности движений. Ширковец и Таранов отмечают, что современные подходы к оценке функционального состояния позволяют выявлять особенности адаптации сердечно-сосудистой системы. Оптимизация техники снижает энергозатраты и нагрузку на сердечно-сосудистую систему. Метод также улучшает адаптацию сердечно-сосудистой системы к нагрузкам за счет индивидуализации тренировочного процесса. Анализ фазового портрета позволяет разрабатывать индивидуализированные программы тренировок, учитывающие функциональные возможности спортсмена. Кроме того, метод снижает риск перенапряжения сердечно-сосудистой системы за счет контроля тренировочного процесса. Анализ фазового портрета позволяет выявлять признаки утомления и перетренированности. Для оценки влияния метода на сердечно-сосудистую систему могут использоваться измерение ЧСС, АД, ударного и минутного объема крови. Однако необходимы дальнейшие исследования, подтверждающие положительное влияние метода на сердечно-сосудистую систему спринтеров.

Влияние на гормональный фон.

Применение метода фазового портрета в скоростно-силовой подготовке спринтеров оказывает влияние на гормональный фон, оптимизируя гормональный ответ на нагрузки, улучшая восстановление и повышая анаболический эффект тренировок. Метод позволяет оптимизировать гормональный ответ за счет индивидуализации тренировочного процесса. Ширковец и Таранов отмечают, что современные подходы к оценке функционального состояния позволяют выявлять особенности гормональной регуляции. Индивидуализированные тренировки стимулируют выработку необходимых гормонов (тестостерона и гормона роста) в оптимальном количестве. Метод также улучшает восстановление после тренировок за счет снижения уровня стресса и оптимизации гормонального баланса. Анализ фазового портрета позволяет выявлять признаки переутомления и предотвращать негативные гормональные изменения (повышение уровня кортизола). Кроме того, метод может повысить анаболический эффект тренировок за счет оптимизации техники бега. Алабин и Алабин подчеркивают, что многолетняя тренировка спринтеров требует индивидуального подхода и учета особенностей гормональной регуляции. Оптимизация техники увеличивает нагрузку на целевые мышцы и стимулирует их рост. Для оценки

влияния метода на гормональный фон могут использоваться измерение уровня тестостерона, кортизола, гормона роста и инсулина. Однако необходимы дальнейшие исследования, подтверждающие положительное влияние метода на гормональный фон спринтеров.

Практическое применение метода и здоровьесберегающие технологии.

Метод фазового портрета широко применяется в скоростно-силовой подготовке спринтеров для индивидуализации тренировочных программ, контроля нагрузки и применения здоровьесберегающих технологий. Для коррекции недостатков техники бега, выявленных с помощью фазового портрета, используются упражнения на развитие координации (баланс, мяч, координационная лестница), силы (отягощения, плиометрика, эластичные ленты), гибкости (стретчинг, йога, пилатес) и специальные беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра, захлестом голени, ускорением). Выбор упражнений зависит от индивидуальных особенностей спортсмена. Фазовый портрет также используется для контроля тренировочной нагрузки и предотвращения перетренированности. Регулярный анализ позволяет выявлять признаки утомления. Ширковец и Таранов отмечают, что современные подходы к оценке функционального состояния позволяют контролировать тренировочную нагрузку. В сочетании с методом применяются здоровьесберегающие технологии: массаж, физиотерапия, правильное питание и сон.

Заключение

В статье рассмотрены медико-биологические аспекты скоростно-силовой подготовки спринтеров на основе построения фазового портрета управляющих движений. Показано, что метод эффективен для индивидуализации тренировок, контроля нагрузки и применения здоровьесберегающих технологий. К основным преимуществам метода относятся: улучшение координации и эффективности мышц, оптимизация гемодинамики и адаптации сердечно-сосудистой системы, оптимизация гормонального ответа и восстановления, снижение риска перетренированности и травм. Перспективы использования метода связаны с разработкой более точных методов анализа движений и применением искусственного интеллекта для автоматизации анализа и создания индивидуализированных программ. Важность учета медико-биологических аспектов обусловлена тем, что только комплексный подход позволяет добиться максимальных результатов и сохранить здоровье спортсменов. Алабин и Алабин отмечают, что многолетняя тренировка спринтеров требует индивидуального подхода и учета особенностей функционального состояния. Таким образом, метод фазового портрета является перспективным инструментом для повышения эффективности и безопасности скоростно-силовой подготовки спринтеров.

Список литературы:

1. Weyand P. G., Bundle M. W. (2005). The Biomechanics of Sprint Running: A Review / P. G. Weyand, M. W. Bundle // Journal of Applied Physiology. — 99(6), — P. 234–244.
2. Riley P. O., Kerrigan D. C. (2003). Phase Plane Analysis of Human Gait. Gait & Posture.

3. Болотин Д. Е., Табачник Б. И. (2015). Модельные характеристики соревновательной деятельности квалифицированных спринтеров. Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта, 1*, 3-9.
4. Ермаков С. С., Остьянов В. Н. Биомеханические основы техники спринтерского — 59–65.
5. Арутюнян С. К., Петров В. П. Основы биомеханики двигательных действий / С. К. Арутюнян, В. П. Петров. — Москва: Физкультура и спорт, 2000.
6. Суслов Ф. П., Сыч В. Ф. (2010). Теория и методика спорта / Ф. П. Суслов, В. Ф. Сыч.— Москва: ТВТ Дивизион, 2010. — Х. с.
7. Ширковец Е. А., Таранов И. Н. Современные подходы к оценке функционального состояния спортсменов / Е. А. Ширковец, И. Н. Таранов // Вестник спортивной науки. — 2012 — № 3. — С. 15–19.
8. Алабин В. Г., Алабин А. В. Многолетняя тренировка легкоатлетов-спринтеров / В. Г. Алабин, А. В. Алабин. — Харьков: Основа, 2008.

УДК 796
ГРНТИ 77.01

ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ НА МОТИВАЦИЮ СТУДЕНТОВ ЗАНИМАТЬСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ

А.И. Панфилова
Петрозаводский государственный университет (ПетрГУ), г. Петрозаводск, Россия

THE INFLUENCE OF SOCIAL MEDIA ON STUDENTS' MOTIVATION TO ENGAGE IN PHYSICAL ACTIVITY

A. I. Panfilova
Petrozavodsk State University, Petrozavodsk, Russia

Социальные сети — неотъемлемая часть современного общества, которая имеет огромное влияние на все сферы жизни. В статье раскрывается тема их воздействия на мотивацию заниматься физической активностью, рассматриваются как положительные, так и отрицательные стороны действия Интернета. Особое внимание уделяется группе людей, относящихся к студенчеству, в связи с их малой мотивированностью к занятию физической культурой и большим времяпрепровождением в социальных сетях.
Ключевые слова: социальные сети, физическая активность, мотивация, студенты, физкультура, желание.

Social networks are an integral part of modern society, which has a huge impact on all spheres of life. The article reveals the topic of their influence on motivation to engage in physical activity, examines both the positive and negative sides of the Internet. Special attention is paid to students due to their low motivation for physical education and a lot of time on social media.
Keywords: social media, physical activity, motivation, students, physical education, desire.

Современное общество не представляется без Интернета и социальных сетей, которыми многие люди пользуются ежедневно, просматривая ленту новостей, публикуя свои фотографии или наслаждаясь различными видеороликами. Во многом всемирная сеть сильно влияет на нас и наше сознание при помощи задающихся трендов. Конечно, они могут воздействовать в том числе на желание заниматься физической активностью.

Среди студентов существует проблема мотивированности — многие из учащихся либо относятся к физической активности отрицательным образом, либо лишены какого-либо желания продолжать занятия и ходят на них ради «галочки». Они делают упражнения вяло, не уделяют должное внимание разминке и занятию, часто отвлекаются. Нынешние студенты — это основной трудовой резерв нашей страны. От их здоровья зависит будущее грядущего поколения, и в связи с этим огромную роль играет изучение мотивов, интересов и потребностей современной молодежи в занятиях физическими упражнениями [1]. В связи со всем вышеперечисленным мы провели наше исследование.

В рамках нашей работы мы провели опрос среди 29 студентов Петрозаводского государственного университета в возрасте 18–22 лет, чтобы

оценить влияние социальных сетей на их желание заниматься физической культурой. Из них большая часть (13) является студентами третьего курса (45 %), 5 — второго курса (17 %), 4 — четвертого (14 %) и всего 2 — первого (7 %). Также опрос коснулся учащихся колледжей, которых оказалось 5 (17 %).

В опросе мы подобрали вопросы, касающиеся времяпрепровождения в социальных сетях и внимания, уделяемого физической активности, а также темы мотивированности студентов.

По итогам анкетирования было выяснено, что все 29 опрашиваемых каждый день заходят в социальные сети. 16 человек проводят в них от одного до двух часов (55 %), 5 — от трех до четырех (17 %), еще 5 — от пяти до шести (17 %), а оставшиеся трое — от семи часов и больше (11 %).

В ходе исследования были получены данные, что 8 человек ежедневно занимаются физической культурой (28 %), 7 — 3–4 раза в неделю (24 %), 13 — 1–2 раза (45 %) и 1 не занимается вовсе (3 %). Далее мы задали вопрос, влияют ли социальные сети на их желание заниматься. Результаты представлены в диаграмме ниже (рис. 1)

Рис.1. Влияют ли социальные сети на желание заниматься физкультурой?

В заключительном вопросе была просьба указать причины, по которым социальные сети смогли повлиять на желание респондентов заниматься физической деятельностью. Многие указали, что фотографии других людей в социальных сетях, где они ходят в спортзал или «хвастаются» своей фигурой, внешним видом, способствуют их желанию похудеть, и в связи с этим появляется мотивация заниматься. Также некоторые респонденты ответили, что для них мотивацией послужили достижения других людей на фотографиях или интерес, вызванный видео в ленте социальных сетей.

По результатам видим, что социальные сети действительно повышают мотивацию заниматься физической культурой и уделять этому время. Также студенты указали несколько вариантов того, как именно они влияют на увеличение желания, однако на этом возможности Интернета не заканчиваются, поскольку на деле он охватывает куда больше причин, по которым люди могут поймать себя на мысли о возможных занятиях спортом и желании попробовать начать. Как известно, высокомотивированные люди

лучше подготовлены и работают на максимуме своих возможностей, а это приводит к наилучшему результату [2]. Из этого следует, что чем выше желание заниматься, тем лучше это отразиться на самом человеке, и в этом вполне могут помочь социальные сети. Для доказательства этого тезиса мы также попробуем рассмотреть различные виды мотивации и то, как может влиять Интернет в некоторых из этих случаев.

1. Самоутверждение (получение статуса или уважение окружающих). В социальных сетях нередко публикуется материал, связанный с соревнованиями и достижениями тех или иных спортсменов. Желая самоутвердиться, молодой человек может стремиться к статусу и распространить эту информацию в Интернете, поскольку сейчас это один из самых быстрых способов освещения тех или иных событий, и с помощью условного первенства получить уважение.

2. Идентификация (желание походить на своего кумира). Вместе с желанием самоутвердиться из прошлого пункта, может идти желание походить на спортсмена, который регулярно выкладывает фотографии с соревнований. Также под этот пункт подходит стремление к похудению у девушек с целью иметь фигуру как у той или иной знаменитости, что распространено в студенческой среде.

3. Процессуально-содержательные мотивы (побуждение к активности процессом и содержанием). В социальных сетях многие спортсмены делятся своими позитивными эмоциями, говорят, что занятия помогают им отвлечься от негативных мыслей. Научно доказано, что физическая активность способна влиять на уровень стресса человека, и в социальных сетях тренеры нередко подчеркивают это.

4. Внешние мотивы (факторы находятся вне деятельности).

5. Жажда или мотив власти (стремление руководить деятельностью).

6. Саморазвитие (личностный рост). В социальных сетях задаются тренды, и один из них — стремление к саморазвитию у молодежи. Нередко в понятие «личностного роста» включается и регулярная физическая активность, способствующая поддержки тела в нужной форме.

7. Мотив достижения (стремление достигать лучших результатов).

8. Социальные мотивы (ответственность перед обществом).

9. Мотив присоединения или аффилиации (контакт с окружающими для дальнейшего общения). Участники различных команд нередко выкладывают «закулисные» истории в своих социальных сетях, показывая, что у них близкий контакт с остальными. Увидев в ленте новостей подобное, человек может оказаться замотивированным пойти в командный вид спорта ради выстраивания связи. [3].

В связи с этим можно сделать выводы о возможном использовании социальных сетей для поднятия мотивации не только в среде студентов, но и взрослых или подростков. В современном обществе под влиянием сети Интернет и с возможностями, которые она предоставляет, желание заниматься может вырасти и помочь в преодолении лени. Однако не стоит забывать об обратной стороне — социальные сети могут оказывать и негативное влияние.

Например, своей способностью «затянуть» пользователя на многие часы и отвлечь от занятий, вызыванием зависимости или зависти к результатам на фотографиях, которые нередко редактируются и вызывают мысли: «Я никогда не достигну подобного результата» или «Почему у них все получается так легко, а у меня нет результата после стольких стараний?», тем самым снижая мотивацию.

Резюмируя все вышесказанное, стоит заметить, что социальные сети действительно оказывают немалое влияние на желание заниматься физической активностью, что было доказано в ходе опроса и нашими предположениями об их возможном проявлении в различных видах мотивации. Интернет может оказать как позитивное воздействие на мотивацию (например, за счет задающихся современных трендов или возможности делиться своими достижениями), так и негативное (например, «Почему у всех получается хорошо, а у меня хуже?», стремление к нереальным результатам и разочарование).

Как мы выяснили, социальные сети — мощный инструмент в поднятии мотивации как в среде студентов, так и взрослых людей или подростков, на которых они оказывают позитивное воздействие. Возможности, которые они предоставляют (например, в виде видеороликов с тренировками, распространенных по всему Интернету), помогают современному человеку не только в возникновении желания, но и в поддержании его на протяжении долгого времени.

Список литературы:

1. Столяр Л. М., Логинов О. Н., Любина Е. В., Макаренкова Т. И., Аверясов В. В. Мотивационные факторы, повышающие интерес к занятиям физической культурой у студенческой молодежи / Л. М. Столяр, О. Н. Логинов, Е. В. Любина, Т. И. Макаренкова, В. В. Аверясов // Теория и практика физ. культуры. — 2018. — № 8. — С. 83–88.
2. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н. К. Смирнов. — М: Аркти, 2005.
3. Чешихина В. В., Кулаков В. Н, Филимонова С. Н. Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи: учеб. пособие / В. В. Чешихина, В. Н. Кулаков, С. Н. Филимонова. — М.: Изд-во МГСУ «Союз», 2000. — 250 с.

УДК 796.015.83
ГРНТИ 77.03.05

YUKIGASSEN: СНЕЖНАЯ БИТВА ЗА ЗДОРОВЬЕ И ИНТЕРЕС СТУДЕНТОВ К МАССОВОМУ СПОРТУ

А.А. Пронькин, Е.С. Воропаев, В.А. Дмитриев
НИ «Томский государственный университет», г. Томск, Россия

YUKIGASSEN: A SNOW BATTLE FOR STUDENTS' HEALTH AND INTEREST IN MASS SPORTS

A.A. Pronkin, E.S. Voropaev, V.A. Dmitriev
«Tomsk State University», Tomsk, Russia

В современном мире, характеризующемся гиподинамией и широким распространением цифровых развлечений, привлечение студентов вузов к регулярным занятиям спортом становится все более актуальной задачей. Традиционные виды спорта зачастую не вызывают достаточного интереса у молодежи, требуя поиска новых, увлекательных и доступных форм физической активности. Yukigassen, или снежная битва, представляет собой динамичный и захватывающий командный вид спорта, зародившийся в Японии и завоевывающий популярность во всем мире. Эта статья исследует потенциал Yukigassen как эффективного инструмента привлечения студентов вузов к занятиям массовым спортом, рассматривает преимущества этого вида спорта, особенности его организации и примеры успешного внедрения в образовательный процесс.
Ключевые слова: снежная битва, массовый спорт, студенческий спорт, доступность, образовательный процесс.

In today's world, characterized by physical inactivity and widespread digital entertainment, attracting university students to regular sports is becoming an increasingly urgent task. Traditional sports often do not arouse sufficient interest among young people, requiring the search for new, exciting and accessible forms of physical activity. Yukigassen, or snowball fighting, is a dynamic and exciting team sport that originated in Japan and is gaining popularity worldwide. This article explores the potential of Yukigassen as an effective tool for attracting university students to mass sports, examines the advantages of this sport, the specifics of its organization and examples of successful implementation in the educational process.
Keywords: snow battle, mass sports, student sports, accessibility, educational process.

Yukigassen: Что это такое и почему это интересно студентам?

Yukigassen — это командная спортивная игра, представляющая собой модифицированную версию снежной битвы. В отличие от хаотичного метания снежками, Yukigassen имеет четкие правила, стратегию и тактику.

Основные правила Yukigassen.

Команды: две команды по 7 игроков (включая запасных).

Цель: захватить флаг команды соперника или «выбить» всех игроков команды соперника снежками.

Команды используют заранее подготовленные снежки (обычно 90 штук на раунд). На игровой площадке расположены укрытия (обычно 5), за которыми

игроки могут прятаться и перегруппировываться. Игра состоит из трех раундов по 3 минуты каждый.
Запрещается: бросать снежки в лицо и использовать лед или твердые предметы внутри снежков.

Почему Yukigassen привлекателен для студентов?

Yukigassen — это веселая и захватывающая игра, вызывающая положительные эмоции и снимающая стресс. Игра требует слаженной командной работы, взаимопомощи и поддержки, что способствует формированию дружбы и сплоченности. Yukigassen не требует дорогостоящего оборудования или специальной подготовки. Все, что нужно, — это снег, укрытия и желание играть. Игра подходит для людей с разным уровнем физической подготовки и не имеет строгих ограничений по возрасту или полу.

Yukigassen — это относительно новый вид спорта, который может вызвать интерес у студентов, уставших от традиционных видов физической активности. Игра требует разработки тактических планов и стратегий, что способствует развитию аналитического мышления и креативности.

Физиологические и психологические преимущества Yukigassen.

Yukigassen, как и любая активная физическая деятельность, оказывает положительное влияние на здоровье и психоэмоциональное состояние студентов:

• Развитие физической выносливости: активное перемещение по площадке, уклонение от снежков и бросание снежков требует значительных усилий и развивает выносливость. [1]

• Укрепление сердечно-сосудистой системы: интенсивные физические нагрузки способствуют укреплению сердечно-сосудистой системы и улучшению кровообращения.

• Развитие координации и ловкости: быстрая реакция на летящие снежки, точные броски и маневрирование развивают координацию и ловкость. [2]

• Укрепление мышечного корсета: бросание снежков и активные движения укрепляют мышцы рук, плеч, спины и ног.

• Снижение стресса и улучшение настроения: физическая активность способствует выработке эндорфинов, гормонов счастья, которые снижают уровень стресса и улучшают настроение.

• Повышение самооценки: успешное участие в соревнованиях и достижение поставленных целей повышают самооценку и уверенность в себе.

• Развитие коммуникативных навыков: командная игра требует активного общения и взаимодействия между игроками, что способствует развитию коммуникативных навыков.

• Формирование здорового образа жизни: регулярные занятия Yukigassen способствуют формированию привычки к здоровому образу жизни и отказу от вредных привычек.

Организация Yukigassen в вузе: шаги к успеху.

Для успешного внедрения Yukigassen в систему физического воспитания в вузе необходимо выполнить несколько ключевых шагов.

• Создание инициативной группы: сформировать группу из студентов и преподавателей, заинтересованных в развитии Yukigassen.
• Проведение презентаций, рекламных акций и мастер-классов, чтобы познакомить студентов с Yukigassen и заинтересовать их.
• Проведение регулярных тренировок, на которых студенты смогут изучить правила игры, тактические приемы и отработать навыки бросания снежков.
• Разработка и строгое соблюдение правил безопасности, обеспечение игроков защитной экипировкой (например, очками).
• Проведение внутривузовских соревнований, а также участие в региональных и международных турнирах.
• Привлечение спонсоров, которые помогут обеспечить финансирование мероприятий и приобретение необходимого оборудования.
• Установление контактов с другими вузами, где развивается Yukigassen, для обмена опытом и организации совместных мероприятий.
• Активное освещение мероприятий по Yukigassen в вузовских и региональных СМИ, чтобы привлечь внимание общественности и новых участников.
• Организация подготовки снежков, строительства укрытий и маркировки игровой площадки.

Примеры успешного внедрения Yukigassen в образовательный процесс

Хотя Yukigassen относительно новый вид спорта, уже существуют примеры успешного внедрения его в образовательный процесс:
• В Японии Yukigassen является популярным видом спорта в школах и университетах. Проводятся регулярные соревнования различного уровня от местных до национальных.
• В Канаде Yukigassen также набирает популярность. Проводятся турниры и фестивали, привлекающие большое количество участников.
• В некоторых регионах России (например, в Республике Саха (Якутия)) проводятся соревнования по Yukigassen. Есть примеры внедрения элементов Yukigassen на уроках физической культуры.

Модификации и адаптации:
• Адаптация для закрытых помещений: возможно проведение Yukigassen в закрытых помещениях с использованием искусственного снега или мягких шариков.
• Включение элементов Yukigassen в другие виды спорта: элементы Yukigassen (например, метание снежков на точность).

Проблемы и перспективы развития

Несмотря на очевидные преимущества, внедрение Yukigassen в систему физического воспитания в вузе сталкивается с рядом проблем:
• Зависимость от погодных условий — Yukigassen является сезонным видом спорта и требует наличия снега.
• Необходимость создания инфраструктуры: Для проведения соревнований и тренировок необходимо создать игровую площадку с укрытиями и обеспечить подготовку снежков.

• Обеспечение безопасности: Необходимо строго соблюдать правила безопасности, чтобы избежать травм и несчастных случаев.
• Необходимость подготовки квалифицированных кадров. Для организации и проведения занятий по Yukigassen необходимы квалифицированные инструкторы и тренеры.

Перспективы развития Yukigassen в вузах представляются весьма обнадеживающими. Развитие технологий искусственного оснежения позволит проводить соревнования и тренировки даже в регионах с недостаточным количеством снега. Разработка методических рекомендаций и подготовка квалифицированных кадров позволят эффективно использовать Yukigassen в образовательном процессе. Активное внедрение Yukigassen в систему физического воспитания в вузах позволит привлечь больше студентов к занятиям массовым спортом и сформировать здоровый образ жизни.

Заключение

Yukigassen — это инновационный и перспективный вид спорта, обладающий значительным потенциалом для привлечения студентов вузов к занятиям массовым спортом. Он сочетает в себе физическую активность, эмоциональную привлекательность, командный дух и тактическое разнообразие. Для успешного внедрения Yukigassen в систему физического воспитания в вузе необходимо выполнить ряд организационных мероприятий, обеспечить безопасность и разработать методическое обеспечение. Инвестиции в развитие Yukigassen сегодня — это инвестиции в здоровье и благополучие студенческой молодежи завтра. Yukigassen – это не просто снежная битва, это битва за здоровое и активное будущее!

Список литературы:

1. Теория и методика физической культуры и спорта / А. П. Дьяков. — Москва: Советский спорт, 2018.
2. Лях В. И. Координационные способности: сущность и значение в спорте / В. И. Лях // Теория и практика физической культуры. — 2006. — № 11. — 21–28.
3. Официальный сайт Yukigassen International: https://www.yukigassen.net/
4. Статьи и публикации в СМИ о Yukigassen (Поисковые запросы: «Yukigassen», «снежная битва», «спорт для студентов»).

УДК 159.9
ГРНТИ 15.21.25

ОСОБЕННОСТИ СОВРЕМЕННОГО СОЦИАЛЬНОГО СТРЕССА

В.А. Рудницкий[1], И. Л. Шелехов[2], А. Н. Кошечко[2]
[1]Томский НИМЦ «Научно-исследовательский институт психического здоровья», г. Томск, Россия
[2]ФГБОУ ВО «Сибирский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации, г. Томск, Россия

FEATURES OF MODERN SOCIAL STRESS

V. A. Rudnitsky1, I. L. Shelekhov2, A. N. Koshechko2
1TOM Scientific Research Center "Scientific Research Institute of Mental Health", Tomsk, Russia
2 Siberian State Medical University of the Ministry of Health of the Russian Federation, Tomsk, Russia

В статье рассматривается проблематика исследования отсроченных психологических последствий выраженного воздействия стрессирующих факторов на психоэмоциональное состояние и поведение человека (военные действия, ионизирующее излучение, социальные катаклизмы, противоправные действия, тяжёлые соматические заболевания различной этиологии). Приведён анализ результатов собственных эмпирических исследований, обсуждаются причины обращения к профильному специалисту, описывается соотношение облигатных и факультативных симптомов, особенности течения ПТСР, содержание травматических переживаний. Статья представляет интерес для медицинских психологов, психиатров, социальных работников, педагогов, широкого круга лиц, интересующихся проблематикой исследования психических и соматических реакций на стресс.
Ключевые слова: психология, стресс, социум, человек, психика, симптом, травматическое переживание, посттравматическое стрессовое расстройство, COVID-19, социальное напряжение.

The article discusses the problems of studying the delayed psychological consequences of the pronounced effects of stressful factors on human psychoemotional state and behavior (military operations, ionizing radiation, social cataclysms, illegal actions, severe somatic diseases of various etiologies).
The analysis of the results of our own empirical research is given, the reasons for contacting a specialized specialist are discussed, the ratio of obligatory and optional symptoms, the features of the course of PTSD, and the content of traumatic experiences are described.
The article is of interest to medical psychologists, psychiatrists, social workers, educators, and a wide range of people interested in the study of mental and somatic reactions to stress.
Keywords: psychology, stress, society, person, psyche, symptom, traumatic experience, post-traumatic stress disorder, COVID-19, social tension.

События, происходящие в современном мире, усиливают интерес исследователей (клинических психологов, врачей, социальных работников и др.) к тематике влияния интенсивного стресса на психику человека. 2010–2020-е годы значительно расширили спектр травматических воздействий, в связи с

чем в поле зрения специалистов всё чаще стали попадать пациенты, подвергшиеся воздействию различных психических травматических факторов — боевого стресса, стресса радиационной катастрофы, социальных катаклизмов, бытового насилия, стресса тяжелой болезни (на примере онкопатологии, тяжёлых сердечно-сосудистых заболеваний, COVID-19) и т. д. [1].

Для изучения психологических последствий интенсивного стресса необходимо учитывать и реальные социокультурные вызовы, отражающие глубинные мировоззренческие тенденции современной российской действительности: «инфантилизация, кризис ответственности, разрушение иерархии, «переворачивание» ценностей и смыслов, смещение критериев оценки, соблазн расширить границы нормы (особенно в ценностной сфере!), приоритет прагматических интересов массовой культуры, деструктивные религиозные культы и разного рода ценностные суррогаты, компенсирующие личности дефицит общения, понимания и признания, несоответствие между внутренней реальностью человеческой души и внешними масками состоятельности и социальной успешности» [3, С. 164].

Рассмотрим общие клинические и теоретические аспекты, наблюдаемые у пациентов с тяжелым или существенно отклоняющимся от наиболее распространённых вариантов течением посттравматического стрессового расстройства (ПТСР). Данные патологические состояния приводят не только к значительным медико-социальным и экономическим потерям, но и к росту социального напряжения.

Соматические заболевания, развивающиеся под воздействием стресса, обладают большим клиническим полиморфизмом, что обусловлено комбинированным воздействием факторов различной природы — психогенных, социальных, соматогенных, экзогенно-органических и т. д. Часто трудности возникают при выявлении роли ведущих патологических факторов, так как они редко носят устойчивый и линейный характер.

Несмотря на изменчивость перечисленных факторов, можно выделить две наиболее распространенные их комбинации, различающиеся по своему характеру:

- привязанные к реальности или конкретному временному событию психологической травмы (насилие, ранение, взятие в заложники, тяжелая болезнь);
- имеют ретроспективный или вневременной характер (радиационная катастрофа, сведения о супружеской измене, предательстве).

Оценка наличия обозначенных факторов и иерархических связей между ними имеют высокую научную и практическую ценность.

Цели исследования: изучение особенностей непсихотических психических расстройств у пациентов с посттравматическими стрессовыми расстройствами; разработка и проведение лечебно-профилактических мероприятий; анализ общих закономерностей, определяющих тяжелое или нетипичное течение травматических расстройств.

Клиническими базами исследования были клиника НИИ психического

здоровья Томского НИМЦ РАН, клиники и кафедра фундаментальной психологии и поведенческой медицины Института интегративного здравоохранения ФГБОУ ВПО «СибГМУ» Минздрава России, лечебно-профилактические учреждения города Томска. В научно-исследовательской работе принимали участие сотрудники НИИ психического здоровья Томского НИМЦ РАН, студенты и преподаватели кафедры фундаментальной психологии и поведенческой медицины Института интегративного здравоохранения ФГБОУ ВПО «СибГМУ» Минздрава России. Консультирование и обследование пациентов проходило во время лечения в вышеуказанных клиниках, индивидуального приема психотерапевтов и клинических психологов, проведения психотерапевтических и психокоррекционных групп.

Материалы и методы. В работе были использованы клинико-психопатологический, эпидемиологический, клинико-динамический, клинико-катамнестический и экспериментально-психологический методы исследования.

Результаты исследования и их обсуждение. Авторами статьи были проанализированы научные данные и результаты собственных наблюдений. Проведено обследование 80 пациентов с диагнозами ПТСР (F43.1), в число которых входили ликвидаторы аварии на ЧАЭС, комбатанты, пациенты, перенесшие тяжелые соматические заболевания (в основном COVID-19), жертвы бытового насилия, беженцы, пациенты, пострадавшие в результате пожара. Пациенты с эндогенными психическими расстройствами и аддиктивными нарушениями в выборку не включались (критерий невключения). Группой сравнения были 50 пациентов отделения пограничных состояний НИИ психического здоровья со схожими социальными характеристиками, не имеющие интенсивных психических травм.

При анализе травматических симптомов на момент обследования выделены структурные различия, среди которых имели значимость соотношение облигатных симптомов (интрузия, избегание, повышенная «активация») и факультативных, среди которых наибольший удельный вес у комбатантов занимали признаки психовегетативной дисфункции, у больных, перенесших тяжелый COVID-19, — симптомы органического происхождения, а также расстройства личности и поведения.

Высокой частотностью проявления в исследуемых клинических случаях обладали астенические, аффективные и тревожные нарушения, которые доминировали у всех пациентов, но наиболее выраженными были в группе соматически отягощенных больных старших возрастных групп. Хуже всего они поддавались коррекции у больных, перенесших COVID-19: у пациентов этой группы отмечались склонность к рецидивам, затяжному течению заболевания, трудностям в формировании терапевтического альянса и приверженности лечению. Данная ситуация определялась выраженной соматической симптоматикой и аффективной отягощенностью, данные пациенты чаще, чем другие больные, преждевременно прекращали терапию, объясняя это указаниями врачей-интернистов, что обычно не соответствовало действительности и подтверждалось на практике лишь в единичных случаях.

В целом, более тяжелое течение ПТСР во всех исследуемых подгруппах больных наблюдалось у лиц с акцентуированными и психопатическими чертами в преморбиде. Еще более неблагоприятным было присоединение массивных соматогенных и экзогенно-органических повреждающих факторов, формирующих затяжной, хронический характер болезни, и вторичных психогений. У больных, перенесших COVID-19, наименее благоприятными были случаи с повторным или многократным перенесением данного заболевания, что имело большее значение, чем тяжесть однократной инфекции. Для участников СВО и других комбатантов наиболее неблагоприятными в плане течения заболевания и прогноза были случаи с перенесенными контузиями различной степени тяжести, ранениями, наличием аддикций и патохарактерологических нарушений в предшествующее время или присоединившихся уже по ходу развития болезни. Более тяжелым течением характеризовались ПТСР у больных, перенесших COVID-19 с реанимационными мероприятиями и соматическими осложнениями течения инфекции (цитокиновый шторм, пневмофиброз, сердечно-сосудистая и почечная патологии).

При анализе травматических симптомов на момент обследования удалось выделить структурные различия, среди которых имели значимость обусловливающие течение и прогноз формирующихся при этом заболеваний.

При обследовании больных всех групп в их состоянии отмечалось наличие облигатных и факультативных симптомов, на основании которых выставлялся диагноз, различным было лишь соотношение симптомов между собой.

Самыми тягостными и часто встречающимися (около 70,0 %) были симптомы повторного переживания психотравмирующего события в виде навязчивых проявлений (интрузии). Они носили характер стойких непроизвольных, чрезвычайно ярких и «живых», по определению пациентов, реминисценций, возникали спонтанно или при напоминании о ситуации травмы. Пациенты по несколько раз мысленно напряжённо «прокручивали» актуальные эпизоды травматического стресса.

Частыми примерами интрузий были кошмарные мучительные сновидения по травматической фабуле. Пациентам снилось, что они на войне или в реанимации (в зависимости от травматического опыта). Сновидения могли искажаться, иметь запутанный или нелепый сюжет, однако травматическая тематика обычно прослеживалась достаточно устойчиво. Сновидения преимущественно носили характер ночных кошмаров и сопровождались выраженными вегетативными появлениями и чувством тревоги [4].

Мотивацией для обращения к врачу в группе комбатантов (больных с ПТСР) чаще были психологические проблемы, тревога, вспыльчивость или нарушения сна, трудности социальной адаптации [5]. В то же время у пациентов, перенесших COVID-19, причиной обращения, несмотря на очень высокую распространённость тревоги и депрессивных нарушений, являлось соматическое неблагополучие. У женщин отмечались последствия

травматических переживаний, связанных с периодом беременности и родов, болезнью ребёнка [1]. Ещё одним обратившим на себя внимание обстоятельством было неожиданное содержание травматических переживаний, существенно, а иногда и фатально влияющее на дальнейшие события жизни и здоровья пациентов. В ситуации травм 15–20 летней давности мы не встречали данных проявлений, по крайней мере, они не были частыми и систематическими.

Первоначально и у больных с ПТСР, попавших с тяжелым течением COVID-19 в реанимационное отделение, и у участников СВО основной фабулой стресса были ситуации угрозы жизни и здоровью. В дальнейшем, по мере адаптации к экстремальным условиям жизни, значимость этих событий и интенсивность их влияния уменьшались, а у многих пациентов, по их субъективной оценке, повышалась негативная роль ситуаций бытовых или гигиенических трудностей. Больные говорили о трудно выносимом физическом и эмоциональном дискомфорте в связи с отсутствием вкусной еды (или утратой вкуса или запаха пищи при COVID-19), трудностях и лишениях военной службы с бытовым дискомфортом и недоступностью привычных вещей (пищи, напитков, секса, развлечений, хобби). Данные проявления были частыми во всех подгруппах больных: и среди перенесших COVID-19, и среди беженцев, и среди комбатантов последних лет, и среди других больных с ПТСР. Несколько пациентов с COVID-19 из-за проблем гигиенического характера в больнице (общий туалет, душ, качество пищи) отказались от госпитализации, осознавая при этом высокий риск такого решения для здоровья и жизни.

Нам представляется продуктивным в качестве одного из элементов терапевтической стратегии осмысление значения травматического опыта и болезни в общей сумме экзистенциального опыта личности, в духовном опыте человека. Сам факт рефлексии (устной или письменной, в формате эго-документов) является знаком успешности преодоления личностью «пограничной ситуации». Ресурсным для пациентов может стать использование подобного опыта выдающимися личности (например, Ф. М. Достоевским и др.) [10; 11].

Таким образом, влияние экономических, техногенных, психогенных, социальных факторов (повышение комфортности жизни, развитие систем сервиса, стремление части людей не к развитию и самореализации, а к удовольствию и комфорту, возрастающая виртуализация окружающего социального пространства и др.) создаёт и формирует новые системы предпочтений, мотивационную и поведенческую активность. Необходимо системно исследовать эти факторы и использовать в решении проблем и вопросов профилактики, лечения, реабилитации различных психических и соматических расстройств [12].

Список литературы:

1. Рудницкий В. А., Костин А. К., Белокрылова М. Ф., Диденко А. В., Аксёнов М. М., Иванова А. А., Шелехов И. Л. Эффективность комплексной терапии органических психических расстройств / В. А. Рудницкий, А. К. Костин, М. Ф. Белокрылова, А. В.

Диденко, М. М. Аксёнов, А. А. Иванова, И. Л. Шелехов // Психиатрия и наркология в эпоху новых социальных вызовов: сборник тезисов Межрегиональной научно-практической конференции. 80 лет психиатрической службе, 45 лет наркологической службе Кузбасса (Кемерово, 30–31 октября 2019 г.) / Под ред. Н. А. Бохана. — Томск, Кемерово : Издательство «Иван Фёдоров», 2019. — С. 183–185. – ISBN 978-5-91701-141-7.

2. Рудницкий В. А., Белокрылова М. Ф., Диденко А. В., Костин А. К., Никитина В. Б., Епанчинцева Е. М., Гарганеева Н. П., Шелехов И. Л., Булатова Т. А. Проблемы терапии пациентов с психическими расстройствами органического регистра в период пандемии / В. А. Рудницкий, М. Ф. Белокрылова, А. В. Диденко, А. К. Костин, В. Б. Никитина, Е. М. Епанчинцева, Н. П. Гарганеева, И. Л. Шелехов, Т. А. Булатова // Академический журнал Западной Сибири. — 2020. — Т. 16. — № 3 (86). — С. 41–43.
3. Кошечко А. Н. Аксиологический подход в реализации образовательных технологий деятельностного типа: теория и практика / А. Н. Кошечко // Профессиональное образование в России и за рубежом. — 2017. — № 3(27). — С. 162–168.
4. Шелехов И. Л., Белозёрова Г. В., Рудницкий В. А. Внутриличностный конфликт, психические, соматические расстройства периода беременности и родов / И. Л. Шелехов, Г. В. Белозёрова, В. А. Рудницкий // Сибирская психология: между прошлым и будущим : сборник научных статей кафедры психологии развития личности Томского государственного педагогического университета / Отв. ред. Г. С. Корытова, И. Л. Шелехов. — Томск: Издательство Томского государственного педагогического университета, 2021. — С. 272–281. — ISBN 978-5-89428-943-4.
5. Берестнева О. Г., Уразаев А. М., Шелехов И. Л. Основные этапы процесса индивидуальной адаптации / О. Г. Берестнева, А. М. Уразаев, И. Л. Шелехов // Современные проблемы науки и образования. — 2013. — № 6. URL: http://www.science-education.ru/113-11096 (дата обращения: 13.12.2021).
6. Шелехов И. Л., Белозёрова Г. В., Берестнева О. Г. Системные исследования в психологии: в 2 т. Т. 2. Психологические аспекты репродуктивной функции человека: монография / И. Л. Шелехов, Г. В. Белозёрова, О. Г. Берестнева; ФГБОУ ВО «Томский государственный педагогический университет». — Томск: Издательство Томского государственного педагогического университета, 2022. — 700 с. — ISBN 978–5–89428–934–2 (т. 2). — ISBN 978–5–89428–933–5.
7. Шелехов И. Л., Белозёрова Г. В. История исследования сновидений: от архаических представлений до современных научных концепций / И. Л. Шелехов, Г. В. Белозёрова // ПРАΞНМА. Проблемы визуальной семиотики (ПРАΞНМА. Journal of Visual Semiotics). — 2016. — Вып. 1 (7). — С. 47–70.
8. Шелехов И. Л., Белозёрова Г. В. Личностные аспекты адаптации в исследовании образов, символов, сюжетов сновидений: монография / И. Л. Шелехов, Г. В. Белозёрова. — Томск: Издательство Томского государственного педагогического университета, 2016. — 420 с. — ISBN 978–5–89428–814–7.
9. Шелехов И. Л., Белозёрова Г. В., Мартынова А. И. Концепции З. Фрейда и К. Г. Юнга как методологический базис исследования образов, символов и сюжетного содержания сновидений / И. Л. Шелехов, Г. В. Белозёрова, А. И. Мартынова // ПРАΞНМА. Проблемы визуальной семиотики. — 2015. — Вып. 3 (5). — С. 137–149.
10. Кошечко А. Н. Психофизиологические особенности личности как основа формирования экзистенциального мирообраза в творчестве Ф.М. Достоевского / А. Н. Кошечко // Вестник Томского государственного университета. Филология. – 2011. – № 4(16). – С. 93–110.
11. Кошечко А. Н. Болезнь как экзистенциальный феномен в творческом сознании Ф. М. Достоевского / А. Н. Кошечко // Вестник Кемеровского государственного университета. — 2012. — № 4–3(52). — С. 285–289.
12. Кошечко А. Н. Преодоление апостасии / А. Н. Кошечко // Духовно-нравственное воспитание. — 2014. — № 1. — С. 27–35.

УДК159.9
ГРНТИ 15.81.45

ВЫЯВЛЕНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ТИПА НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ С КОГНИТИВНЫМИ СПОСОБНОСТЯМИ У СТУДЕНТОВ

С.А. Рыкун, Э.А. Терешкина, М.А. Токмашева
ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный университет экономикии Управления «НИНХ», г. Новосибирск, Россия

IDENTIFICATIONOFTHERELATIONSHIP BETWEEN THE TYPE OF NERVOUS SYSTEM AND COGNITIVE ABILITIES IN STUDENTS

S.A. Rykun, E.A.Tereshkina, M.A.Tokmasheva
FSBEI of HE ‘Novosibirsk State University of Economics and Management ‘NINH’, Novosibirsk, Russia

Исследование изучает влияние типов нервной системы на когнитивные способности студентов, анализируя физиологические и психологические аспекты адаптации к учебной среде и в спортивных достижениях. Рассматриваются механизмы взаимодействия нервной системы с учебными задачами, особенности восприятия информации, советы оптимизации обучения для разных типов темперамента и их практическое применение в образовательном процессе.
Ключевые слова: нервная система, темперамент, студенты, адаптация, стрессоустойчивость, эмоциональное состояние, академическая успеваемость, память.

The study examines the influence of nervous system types on students' cognitive abilities, analysing physiological and psychological aspects of adaptation to the learning environment and in sports performance. The mechanisms of nervous system interaction with learning tasks, peculiarities of information perception, tips for optimising learning for different temperament types and their practical application in the educational process are considered.
Keywords: nervous system, temperament, students, adaptation, stress resistance, emotional state, academic performance, memory.

Актуальность исследования обусловлена необходимостью учитывать индивидуальные особенности студентов, связанные с типом их нервной системы и темпераментом [1, С. 133–140], для оптимизации учебного процесса и повышения академической успеваемости. Понимание этих взаимосвязей позволяет разрабатывать более эффективные образовательные стратегии и подходы, учитывающие различные когнитивные способности и адаптационные возможности студентов.

Цель исследования: выявить взаимосвязь типа нервной системы с когнитивными способностями у студентов.

Задачи:

1. Изучить соответствующую литературу по теме взаимосвязи типа нервной системы и когнитивных способностей.
2. Провести анкетирование среди группы студентов с целью определения типа нервной системы и оценки их когнитивных особенностей.

3. Проанализировать результаты анкетирования в сопоставлении с теоретическими данными, представленными в изученной литературе, для выявления закономерностей и взаимосвязей.
4. Сформулировать выводы о влиянии типа нервной системы на когнитивные способности студентов на основе полученных данных.

Методы исследования: Теоретический анализ (взаимосвязь типа нервной системы, темперамента и когнитивных способностей на основе научных исследований), опрос (для определения типа нервной системы, темперамента, уровня стресса, адаптации, успеваемости, спортивных предпочтений и концентрации внимания), статистическая обработка данных (для выявления значимых связей между типом нервной системы и учебно-спортивной деятельностью).

Тип нервной системы — это совокупность врожденных и приобретенных индивидуальных свойств нервной системы, которые определяют различия в поведении и реакции человека на внешние раздражители. Согласно исследованиям И.П. Павлова, выделяются четыре основных типа нервной системы [1, С. 135]:

1. Сильный неуравновешенный тип (холерик) — характеризуется высокой возбудимостью и быстрой реакцией на раздражители, но затруднением формирования тормозных рефлексов.
2. Сильный уравновешенный подвижный тип (сангвиник) — отличается быстрой адаптацией и легкостью изменения реакций на внешние факторы.
3. Сильный уравновешенный инертный тип (флегматик) — медленно реагирует на изменения, но проявляет высокую стабильность в своих реакциях.
4. Слабый тип (меланхолик) — характеризуется низкой возбудимостью и трудностью в формировании условных рефлексов.

Эти типы определяют, как человек воспринимает окружающий мир и как он реагирует на стрессовые ситуации.

Темперамент — это совокупность индивидуальных психологических особенностей, которые определяют динамику поведения человека, его эмоциональную реакцию и уровень активности. Темперамент формируется под влиянием наследственности и типа нервной системы [2, С. 111]. Он включает в себя такие характеристики, как:

— Эмоциональность: способность к выражению эмоций.
— Активность: уровень физической и умственной активности.
— Социальная адаптация: способность взаимодействовать с окружающими.

Темперамент влияет на стиль общения, учебную деятельность и общую жизнедеятельность человека, что особенно важно для студентов, находящихся в процессе обучения и социализации.

Исследования показывают, что существует прямая связь между типом нервной системы и темпераментом у студентов [1, С. 136–138]. Например, студенты с сильным неуравновешенным типом нервной системы чаще испытывают стресс в учебном процессе, что может негативно сказываться на их успеваемости [3, С. 14]. В то же время студенты с сильным уравновешенным подвижным типом

легче адаптируются к изменениям и имеют более высокие показатели академической успеваемости [2, С. 112–113].

Результаты исследования:

В рамках исследования был проведен опрос по типу нервной системы среди студентов группы, в которой мы обучаемся:

44,4 % студентов идентифицировали себя как холерики;

11,11 % — сангвиники;

11,1% — флегматики;

33,3% — меланхолики.

Темперамент и учебная успеваемость:

— Студенты-холерики чаще сообщают о высоком уровне стресса (70 %) во время экзаменов и отличаются высокой успеваемостью [4, С. 99].

— Сангвиники отмечали легкость в адаптации к новым условиям (85 %) и высокую успеваемость (75 %).

— Флегматики демонстрировали стабильные результаты, но медленно адаптировались к изменениям (60 %).

— Меланхолики испытывали трудности в учебе из-за низкой мотивации (80 %).

Темперамент и спортивные навыки:

— Студенты-холерики чаще (70 %) занимаются спортом, отдают предпочтение командным видам (баскетбол, волейбол и т. д.) [2, С. 113].

— Сангвиники отдают перспективу таким видам спорта, которые связаны с большой подвижностью, активностью, требуют смелости, в основном это фитнес-зал (75 %).

— Флегматики размеренно занимаются спортом (60 %), любят разные виды командных игр.

— Меланхолики из-за низкой мотивации не часто занимаются спортом, но их привлекают такие игры, как волейбол и баскетбол (80 %).

Темперамент и концентрация внимания:

— У студентов-холериков относительно хорошо развита распределяемость внимания. Если они усиленно и увлеченно трудятся над чем-то, то концентрация их внимания ярко выражена, им трудно переключиться. Для этого типа играет большую роль зрительная память. У холериков процесс запоминания протекает наиболее успешно. Им можно браться за больший объём информации для запоминания, чем остальным.

— Сангвиникам удаётся поддерживать высокую концентрацию внимания в меняющихся условиях. Они умеют распределять своё внимание. Их внимание подвижно, он быстро переключается с одного вида работы на другой, но им довольно трудно долго удерживать внимание на одном объекте. При однообразной работе сангвиники быстро отвлекаются. При исследованиях, направленных на изучение взаимосвязи между типом темперамента и памятью, сангвиники показали самые низкие результаты по запоминанию информации.

— Для флегматиков характерна устойчивость внимания. Они меньше подвержены влиянию отвлекающих факторов. Распределяемость внимания у таких людей менее выражена, переключаемость медленная, протекает

спокойно, без резких изменений. Флегматики отличаются устойчивой работоспособностью, сосредотачиваются без особого напряжения. Ориентировочная реакция у них медленная, замедлен и процесс вхождения в работу. У таких людей трудно понять по внешним признакам, насколько они в данный момент действительно сосредоточены и внимательны. Флегматики запоминают информацию неплохо, чуть хуже холериков.

— Для меланхоликов характерна слабая распределяемость внимания. Поэтому часто ускользают многочисленные детали. Достичь сосредоточенности при работе помогают правильный режим труда и отдыха, а также спокойная обстановка. У таких людей переключение внимания происходит медленно, они включаются в новый вид деятельности постепенно. Внимание меланхолика устойчиво в привычных условиях, в новой обстановке ему очень сложно сосредоточиться. Его внимание также может быть нарушено из-за излишней впечатлительности и повышенной чуткости к своим переживаниям. Но даже если он в данный момент очень внимателен и сосредоточен, со стороны это сложно заметить. Меланхолики запоминают информацию лучше сангвиников, но хуже флегматиков и холериков [1, С. 137].

После нашего анализа научных статей и опросов, проведенных среди учащихся, можно вывести такие определения мышления темпераментов:

Холерик — человек активный. Он не приспосабливается к среде, а пытается среду приспособить к себе. Для него характерно стремление выделиться из окружающих людей, «подминать» их под себя.

Сангвиник тоже отличается активной жизненной позицией. Он легко приспосабливается почти ко всякой среде, к любым переменам, отличается оптимизмом и легко вступает в контакты с людьми. Сангвиник почти всегда инициатор в общении, немедленно откликается на подобные проявления со стороны другого человека, но его отношения к людям могут быть изменчивыми. Он хорошо чувствует себя в большой компании незнакомых людей, а новая необычная обстановка ему только в радость.

Меланхолики и флегматики — люди пассивные. Они успешно приспосабливаются лишь к узкой среде (семья, кружок друзей и единомышленников) и почти не нуждаются в широком круге общения. Флегматик, например, устанавливает социальные контакты очень медленно, свои чувства проявляет мало и долго может не замечать, что кто-то ищет повода познакомиться с ним. Зато он устойчив и постоянен в своём отношении к человеку. Флегматик любит находиться в узком кругу старых знакомых, в привычной обстановке.

Эти результаты подтверждают важность понимания взаимосвязи между типом нервной системы с когнитивными способностями для создания эффективных образовательных стратегий и спортивных достижений, направленных на поддержку студентов с различными индивидуальными особенностями.

Выводы:

1. Были выявлены основные типы нервной системы (холерик, сангвиник,

флегматик, меланхолик) и их характеристики. Подтверждена теоретическая взаимосвязь между типом нервной системы и темпераментом, а также потенциальное влияние на когнитивные процессы, такие как внимание, память, адаптивность и уровень стресса.

2. Среди опрошенных студентов наиболее распространены холерики (44,4 %) и меланхолики (33,3 %). Выявлены различия в адаптивности, уровне стресса и академической успеваемости между студентами с разными типами нервной системы.
3. Подтверждена тенденция, что студенты-холерики чаще испытывают стресс, но имеют высокую успеваемость, сангвиники легче адаптируются, флегматики стабильны, а меланхолики испытывают трудности из-за низкой мотивации. Выявлена связь между типом нервной системы и предпочтениями в спорте и особенностями концентрации внимания.
4. Результаты исследования подтвердили, что тип нервной системы оказывает влияние на когнитивные способности и особенности поведения студентов [1, С. 133–140; 2, С. 110–115; 3, С. 13–16; 4, С. 98–100]. Полученные данные могут быть использованы для разработки индивидуализированных подходов к обучению и адаптации студентов с учетом их темперамента и типа нервной системы.

Список литературы:

1. Варич Л. А., Желонкина Е. С., Немолочная Н. В. Особенности проявления когнитивных функций у иностранных студентов в зависимости от свойств нервной системы: / Л. А. Варич, Е. С. Желонкина, Н. В. Немолочная // Вестник Кемеровского Государственного Университета. Серия: Гуманитарные и общественные науки. — 2023. — Т. 7, № 2. — С. 133–140.
2. Павленкович С. С., Беспалова Т. А., Токаева Л. К., Смышляева И.В. Типологические особенности темперамента и свойства нервной системы студентов командных и индивидуальных видов спорта в условиях соревновательной деятельности / С. С. Павленкович, Т. А. Беспалова, Л. К. Токаева, И. В. Смышляева // Физическая культура, спорт – наука и практика. — 2023. — № 2. — С. 110–115.
3. Фалькова Н. И., Ушаков А. В. Исследование взаимосвязи индивидуальных особенностей нервной системы и развития силовой выносливости студентов: / Н. И. Фалькова, А. В. Ушаков // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2019. — Т. 4. № 3. — С. 13–16.
4. Кишева Ф. М. Влияние темперамента на выбор спортивной деятельности / Ф. М Кишева // Актуальные вопросы современного образования: сборник рабочих трудов. — 2024. — С. 98–100.

ББК 796.011.1:94(571.1)
ГРНТИ77.01.09

ИСТОРИЯ ЗАРОЖДЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ПАУЭРЛИФТИНГА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Д.Э. Селезнева
Российский государственный университет правосудия им. В. М. Лебедева
Приволжский филиал, г. Нижний Новгород, Россия

HISTORY OF THE ORIGIN AND DEVELOPMENT OF POWERLIFTING IN THE RUSSIANFEDERATION

D. E. Selezneva
Russian State University of JusticenamedafterV. M. Lebedev
Nizhny Novgorod, Russia

В данной статье рассматривается история зарождения и развития пауэрлифтинга в Российской Федерации, начиная с его первых шагов в 1970-х годах и заканчивая современным состоянием. Описывается влияние тяжёлой атлетики и бодибилдинга на становление пауэрлифтинга, а также создание Федерации пауэрлифтинга СССР и её дальнейшая эволюция в независимой России. Статья освещает достижения российских спортсменов на международной арене, их участие в различных федерациях и рост популярности этого вида спорта среди молодежи. В заключение подчеркивается значимость пауэрлифтинга как элемента физической культуры в стране и его роль в формировании духа соревнования.

Ключевые слова: пауэрлифтинг, спорт, физическая культура, международная арена, история, соревнования

This article examines the history of the origin and development of powerlifting in the Russian Federation, starting with its first steps in the 1970s and ending with the current state. The impact of weightlifting and bodybuilding on the formation of powerlifting is described, as well as the creation of the USSR Powerlifting Federation and its further evolution in independent Russia. The article highlights the achievements of Russian athletes in the international arena, their participation in various federations and the growing popularity of this sport among young people. The conclusion emphasises the importance of powerlifting as an element of physical culture in the country and its role in shaping the spirit of competition.

Keywords: Powerlifting, sports, physical culture, international arena, history, competitions

Пауэрлифтинг — это силовой вид спорта, который включает три основных упражнения: приседания со штангой, жим штанги лежа и становая тяга. Этот вид спорта сочетает в себе элементы атлетизма, силы и техники, что делает его популярным среди многих любителей фитнеса и силовых тренировок.

Зарождение пауэрлифтинга в России.

Пауэрлифтинг как отдельный вид спорта начал развиваться в России в 1970-х годах. Однако корни его можно проследить еще раньше, когда в стране начали популяризироваться силовые тренировки и атлетизм. В это время в СССР активно развивались такие виды спорта, как тяжёлая атлетика и

бодибилдинг, которые оказали значительное влияние на становление пауэрлифтинга.

Первоначально пауэрлифтинг был представлен в виде соревнований по жиму штанги лежа, которые проводились на уровне любительских турниров. В 1972 году в США прошел первый официальный чемпионат по пауэрлифтингу, что послужило толчком для развития этого вида спорта в других странах, включая СССР.

Официальное признание и развитие.

В 1980-х годах пауэрлифтинг начал получать официальное признание в СССР. В 1983 году была основана Федерация пауэрлифтинга СССР, которая стала заниматься организацией соревнований и развитием этого вида спорта на территории страны. Первые всесоюзные чемпионаты по пауэрлифтингу стали проводиться с 1985 года, что способствовало росту популярности этого вида спорта.

С распадом СССР в 1991 году российский пауэрлифтинг продолжил развиваться независимо. В 1992 году была создана Федерация пауэрлифтинга России (ФПР), которая взяла на себя функции по организации и проведению соревнований, а также популяризации данного вида спорта среди молодежи.

Международные достижения.

С начала 1990-х годов российские спортсмены начали активно участвовать в международных соревнованиях по пауэрлифтингу. Россия быстро завоевала популярность на международной арене, демонстрируя высокие результаты на чемпионатах мира и Европы. Российские атлеты неоднократно становились чемпионами мира, что способствовало повышению интереса к пауэрлифтингу внутри страны.

Важным событием стало участие российских спортсменов в международных федерациях, таких как International Powerlifting Federation (IPF) и World Powerlifting Congress (WPC). Это открыло новые возможности для российских атлетов и дало возможность участвовать в более престижных соревнованиях.

Современное состояние.

На сегодняшний день пауэрлифтинг в России продолжает активно развиваться. Федерация пауэрлифтинга России организует множество соревнований на различных уровнях — от местных турниров до чемпионатов страны. Пауэрлифтинг стал доступен для широкой аудитории благодаря развитию фитнес-клубов и специализированных залов.

Кроме того, наблюдается рост интереса к пауэрлифтингу среди молодежи. Все больше людей начинают заниматься этим видом спорта, что способствует повышению уровня конкуренции и улучшению результатов российских спортсменов на международной арене.

На данный момент в России существует несколько федераций пауэрлифтинга, которые организуют соревнования и развивают этот спорт. Основные из них — это Федерация пауэрлифтинга России (ФПР) и Российская ассоциация пауэрлифтинга (РАП). Эти организации способствуют росту

популярности пауэрлифтинга, проводят чемпионаты и турниры различного уровня.

Нельзя не отметить выдающихся современных российских спортсменов, таких как Кирилл Сарычев, который является одним из самых известных российских пауэрлифтеров, Кирилл Сарычев — многократный чемпион мира и Европы в своей весовой категории. Он известен своими выдающимися результатами в жиме лежа и стал символом пауэрлифтинга в России. Его рекорды и достижения вдохновляют многих молодых спортсменов.

Александр Носов — многократный чемпион мира и Европы, который также показывает высокие результаты в различных дисциплинах пауэрлифтинга. Он известен своей техникой и стабильностью на соревнованиях. Анастасия Задорожная — одна из ведущих женщин-пауэрлифтеров в России, которая добилась значительных успехов на международной арене. Ее достижения способствуют росту интереса к пауэрлифтингу среди женщин. Успехи таких сильных атлетов говорят о стремительном развитии пауэрлифтинга в России по сей день.

История пауэрлифтинга как вида спорта представляет собой увлекательный путь, который охватывает несколько десятилетий и включает в себя множество значительных событий и достижений. Пауэрлифтинг возник из потребности атлетов демонстрировать свою силу и физическую подготовку, что в конечном итоге привело к формированию уникальной дисциплины, объединяющей элементы тяжелой атлетики и силового тренинга. С момента своего зарождения в середине XX века пауэрлифтинг прошел через различные этапы развития, становясь все более популярным и профессиональным.

Важным аспектом развития пауэрлифтинга является его инклюзивность. Спорт стал доступен не только для мужчин, но и для женщин, что открыло новые горизонты для участия и достижения высоких результатов. Участие женщин в соревнованиях способствует разрушению стереотипов о силе и физической подготовке, а также вдохновляет девушек заниматься спортом и достигать успехов в силовых дисциплинах. Пауэрлифтинг также сталкивается с вызовами, такими как необходимость соблюдения антидопинговых норм и поддержание честности соревнований. Важно, чтобы спортсмены придерживались принципов честной игры и уважения к соперникам, что в конечном итоге способствует развитию здоровой конкурентной среды.

Таким образом, история пауэрлифтинга — это история преодоления, силы духа и стремления к совершенству. Этот вид спорта продолжает развиваться и привлекать новых участников, что свидетельствует о его жизнеспособности и актуальности. Пауэрлифтинг не только помогает спортсменам достигать физических вершин, но и формирует характер, развивает дисциплину и настойчивость. В будущем можно ожидать дальнейшего роста популярности пауэрлифтинга в России и за ее пределами, а также новых рекордов и достижений от российских атлетов на международной арене.

Список литературы:

1. Кузнецов А. В. Пауэрлифтинг: история и современность / А. В. Кузнецов. — Москва: Физкультура и спорт, 2018. — 256 с.
2. Сидоров И. М. Основы пауэрлифтинга: методические рекомендации для тренеров / И. М. Сидоров. — Санкт-Петербург: Спорт-Пресс, 2020. — 180 с.
3. Петров В. Н., Иванова Л. А. Пауэрлифтинг как вид спорта: от истоков до современных достижений / В. Н. Петров, Л. А. Иванова. — Екатеринбург: УралГАФК, 2019. — 220 с.
4. Российская Федерация пауэрлифтинга. Официальный сайт. [Электронный ресурс]. — Режим доступа: https://www.powerlifting.ru (дата обращения: 15.10.2023).
5. Задорожная А. В. Пауэрлифтинг для женщин: как стать сильнее / А. В. Задорожная. — Новосибирск: Сибирское издательство, 2021. — 150 с.
6. Антонов Д. А. Современные тренды в пауэрлифтинге: анализ и прогнозы / Д. А. Антонов. — Казань: Казанский университет, 2022. — 200 с.
7. Международная федерация пауэрлифтинга. Правила и стандарты соревнований. [Электронный ресурс]. — Режим доступа: https://www.ipf.com (дата обращения: 15.10.2023).

УДК796.011.1:373.24
ГРНТИ 14.23.01

РОЛЬ ПЛАВАНИЯ В ФИЗИЧЕСКОМ И ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОМ РАЗВИТИИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

О.В. Сердюк
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы «Школа № 962» (дошкольное отделение), г. Москва, Россия

THE ROLE OF SWIMMING IN THE PHYSICAL AND PSYCHO-EMOTIONAL DEVELOPMENT OF PRESCHOOL CHILDREN

O.V. Serdyuk
School No. 962 (preschool department), Moscow, Russia

Статья посвящена описанию роли плавания в физическом и психоэмоциональном развитии детей дошкольного возраста. Описаны основные условия и аспекты, значимые в процессе организации занятий по плаванию в дошкольной образовательной организации. Обусловлена необходимость учёта возрастных возможностей детей, их физических и психологических особенностей. Также обращено внимание на роль родителей и семьи в процессе приобщения детей к плаванию и поддержке их интереса.
Ключевые слова: плавание, физическое развитие, дошкольный возраст, бассейн, водные процедуры.

The article describes the role of swimming in the physical and psycho-emotional development of preschool children. The main conditions and aspects that are significant in the process of organizing swimming lessons in a preschool educational organization are described. It is necessary to take into account the age capabilities of children, their physical and psychological characteristics. Attention is also drawn to the role of parents and family in the process of introducing children to swimming and supporting their interest.
Keywords: swimming, physical development, preschool age, swimming pool, water procedures.

Физическое воспитание детей дошкольного возраста направлено на укрепление здоровья, развитие двигательных навыков и формирование основ здорового образа жизни. Одним из важных компонентов этой программы являются водные процедуры, значение которых выходит далеко за рамки простого поддержания гигиены. Регулярные купания, обливания и даже элементарные игры с водой оказывают большое положительное влияние на физическое и психоэмоциональное состояние детей. Вода оказывает уникальное воздействие на тело человека, а плавание позволяет использовать эти свойства для улучшения здоровья и общего самочувствия ребенка [1, С. 121]. Плавание обладает уникальными свойствами и преимуществами для растущего организма, это не только полезный вид физической активности, но и увлекательное занятие, которое приносит радость и удовольствие детям.

В настоящее время многие детские сады имеют собственные бассейны, где проводятся регулярные занятия по плаванию. Это позволяет интегрировать плавание в повседневный режим дня детей и сделать его частью общей

программы физического развития. При этом следует учитывать, что занятия по плаванию в дошкольном возрасте имеют свои уникальные особенности, обусловленные физиологическими, психологическими и социальными аспектами развития детей этого периода.

В связи с этим организация занятий по плаванию в дошкольных образовательных организациях должна соответствовать ряду условий, а именно — учитывать физиологические, психологические, эмоциональные и социальные особенности детей такого возраста:

1) дошкольники обладают меньшими размерами тела, чем взрослые, поэтому они быстрее теряют тепло в воде. Это означает, что температура воды в бассейне должна быть выше, чем для взрослых (обычно 28–32°C), чтобы избежать переохлаждения;

2) быстрая утомляемость: дошкольники быстро устают, поскольку их энергетические запасы ограничены. Занятия должны быть короткими и динамичными, с частыми перерывами на отдых и смену вида деятельности;

3) низкий уровень координации: координация движений у маленьких детей еще недостаточно развита, поэтому важно уделять внимание базовым навыкам плавания, таким как удерживание головы над водой, движение руками и ногами, правильное дыхание;

4) неустойчивое равновесие: детям трудно сохранять баланс в воде, поэтому использование вспомогательных средств (например, надувных кругов, досок для плавания) может облегчить обучение и повысить уверенность ребенка;

5) возрастные умения: возрастом дошкольников определяется их уровень подготовки и возможностей в бассейне. Для малышей подойдут простые упражнения и игры в воде, тогда как для старших дошкольников можно вводить элементы спортивных стилей плавания;

6) короткая концентрация внимания: внимание дошкольников легко рассеивается, поэтому занятия должны быть разнообразными и интересными, с использованием игр, песен и других интерактивных методов;

7) страх перед водой: многие дети боятся воды, особенно в начале занятий. Важно создать дружелюбную атмосферу, используя игровые элементы и поощрение, чтобы снизить страх и повысить интерес к плаванию [2, С. 75];

8) эмоциональная нестабильность: эмоции детей могут быстро меняться, поэтому важно проявлять терпение и понимание, создавая условия, в которых ребенок чувствует себя комфортно и уверенно;

9) социальные особенности: в этом возрасте дети начинают активно взаимодействовать друг с другом, однако им сложно работать в команде. Занятия стоит проводить небольшими группами, где каждый ребенок получает достаточно внимания от инструктора.

Кроме того, при осуществлении занятий по плаванию с детьми дошкольного возраста несомненным приоритетом является соблюдение безопасности. Важно наличие квалифицированных инструкторов,

использование спасательного оборудования, а правила безопасного поведения в бассейне должны строго соблюдаться как взрослыми, так и детьми.

Также, помимо особенностей, присущих детям дошкольного возраста, следует учитывать, что каждый ребенок представляет собой индивидуальность, поэтому способности, возможности и интересы детей даже одного возраста могут сильно отличаться. В связи с этим занятия должны учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка и отвечать его индивидуальным потребностям.

Достичь высокой эффективности занятий по плаванию в бассейне дошкольной образовательной организации позволяет регулярность проведения занятий (2–3 раза в неделю), что позволит детям прочно закрепить полученные навыки. Также следует сочетать плавание с другими видами физической активности — включать в занятия элементы гимнастики, растяжки и дыхательные упражнения на суше. Это поможет улучшить общую физическую подготовку детей, подготовит их тело к нагрузкам в воде и разнообразит программу. Разнообразными должны быть и собственно занятия в воде — опираясь на основной вид детской деятельности, то есть игру, стоит использовать различные методы и приемы, которые сделают занятия более привлекательными для детей и повысят их мотивацию. Использование игрушек, музыкальных элементов и различных игровых сценариев позволяет детям быстрее освоить базовые навыки плавания и получить удовольствие от процесса [3, С. 93].

Занятия по плаванию в ДОО включают не только освоение техники плавания, но и общее физическое развитие. Упражнения направлены на укрепление мышц, развитие координации, выносливости и гибкости. Также уделяется внимание дыхательным упражнениям, которые важны для правильного выполнения плавательных движений [4, С. 60]. Занятия обычно проводятся в группах, что способствует социализации детей и развитию коммуникативных навыков. Работа в группе помогает детям учиться взаимодействовать друг с другом, работать в команде. Занятия по плаванию в ДОО организованы таким образом, чтобы дети постепенно осваивали новые навыки, то есть от простых упражнений к более сложным, что позволяет избежать перегрузок и травм. Важным аспектом занятий по плаванию в ДОО является взаимодействие с родителями. Педагоги и инструкторы проводят консультации, рассказывают о прогрессе ребёнка, дают рекомендации по домашним тренировкам. Это помогает поддерживать интерес ребёнка к плаванию и обеспечивать непрерывность образовательного процесса.

Несмотря на то, что занятия с дошкольниками проводятся в условиях отсутствия родителей, их роль в приобщении ребенка к плаванию очень велика. Первый шаг к тому, чтобы ребёнок полюбил плавание, заключается в создании позитивного опыта. Родители должны стараться сделать каждое посещение бассейна приятным и безопасным. Важно помнить, что маленькие дети могут бояться воды, поэтому необходимо проявлять терпение и понимание. Постепенное привыкание к воде, использование игрушек и игровых элементов

помогут ребёнку почувствовать себя комфортно. Поддержка и поощрение со стороны родителей играют ключевую роль в развитии интереса к плаванию.

Важно хвалить ребёнка за любые достижения, будь то первый самостоятельный гребок или преодоление страха перед глубиной. Похвала мотивирует малыша продолжать совершенствоваться и стремиться к новым успехам. Чтобы поддерживать интерес к плаванию вне бассейна, родители могут организовать домашние тренировки. Игры с мячом, прыжки через препятствия и другие активные развлечения помогут укрепить мышцы и улучшить координацию. Также полезно читать книги и смотреть мультфильмы о плавании, обсуждать с ребёнком его успехи и планы на будущее. Это поможет малышу лучше понять важность этого вида спорта и будет стимулировать его желание продолжать заниматься. Участие в спортивных мероприятиях, таких как соревнования по плаванию среди дошкольников, может стать мощным стимулом для продолжения занятий. Родителям стоит обсудить с ребёнком возможность участия в таких событиях и подготовить его морально и физически. Даже если ребёнок не занимает призовые места, главное — создать атмосферу праздника и поддержки. Важно объяснить малышу, что победа — это не всегда первое место, а каждый участник уже является победителем, потому, что он старается и делает всё возможное. Одной из важнейших задач родителей является обучение ребёнка правилам безопасности на воде. Это включает в себя объяснение основных принципов поведения в бассейне и на открытых водоёмах, а также демонстрацию правильных действий в случае опасности. Важно помнить, что знания и навыки, приобретённые в детстве, остаются с человеком на всю жизнь. Поэтому регулярные беседы о безопасности на воде и практические уроки будут полезны не только для обучения плаванию, но и для общей культуры поведения в различных ситуациях [5, С. 349].

Можно сделать вывод, что роль родителей в поддержке интереса дошкольников к плаванию огромна. От их внимания, терпения и понимания зависит, станет ли плавание любимым занятием ребёнка или останется лишь одним из многих видов физической активности. Создавая положительный опыт, поддерживая и поощряя своего малыша, родители закладывают основу для дальнейшего спортивного роста своего ребенка.

Следует отметить, что занятия по плаванию полезны всем детям, независимо от того, будет ли это в дальнейшем областью их профессиональных спортивных интересов. Для детей дошкольного возраста плавание является эффективным способом стабилизации нервной системы. Когда ребенок погружается в воду, он ощущает мягкое давление, которое напоминает ему ощущения внутри утробы матери. Это вызывает чувство защищенности и комфорта, снижая уровень кортизола — гормона стресса. Это особенно важно в условиях адаптации детей к новым условиям детского сада, то есть в младшем дошкольном возрасте, когда дети испытывают тревогу и напряжение. Кроме того, сам процесс купания стимулирует выработку эндорфинов — гормонов радости. Эти вещества улучшают настроение и способствуют расслаблению.

Поэтому после водных процедур дети часто становятся спокойнее и легче засыпают [6, С. 54].

Регулярное участие в водных процедурах помогает детям развивать уверенность в себе. Дошкольники учатся преодолевать свои страхи перед водой, а успешное выполнение заданий укрепляет веру детей в собственные силы. Они понимают, что способны справиться с трудностями, что повышает их самооценку. К тому же вода предоставляет бесконечные возможности для творчества и фантазии во время разнообразных игр. Активные занятия на воде вызывают у дошкольников радость и восторг, а положительные эмоции, возникающие во время игр с водой, способствуют улучшению общего эмоционального фона. Дети становятся более открытыми, общительными и дружелюбными и легче находят общий язык с другими детьми и взрослыми.

Однако для того, чтобы ребёнок полюбил плавание и продолжал заниматься им в будущем, важно не только понимание значимости этого процесса со стороны педагога, но и поддержка со стороны родителей.

Таким образом, занятия по плаванию в дошкольных образовательных организациях отличаются своей направленностью на комплексное развитие детей, способствуя укреплению здоровья, развитию физических качеств, а также положительно влияя на эмоциональную сферу. Занятия в бассейне с дошкольниками не только помогают им научиться плавать, но и формируют у них важные физические и социальные навыки, которые пригодятся им в дальнейшей жизни, а также играют важную роль в поддержании психического здоровья детей. Они помогают снизить уровень стресса, улучшить настроение и развить уверенность в себе. Воспитатели должны уделять особое внимание организации этих мероприятий, создавая комфортные условия и обеспечивая безопасность детей.

Занятия по плаванию в ДОО имеют ряд особенностей, обусловленных возрастными и физическими особенностями детей, а также спецификой образовательного процесса. Основная особенность занятий по плаванию в образовательной организации связана с возрастом детей, с учётом которых должны быть построены занятия. Особое внимание должно быть обращено на обеспечение безопасности, ведь воспитанники ещё не обладают достаточными навыками самостоятельного плавания, поэтому важно соблюдать все меры предосторожности. При учете всех необходимых аспектов и соблюдении условий занятия по плаванию в ДОО станут важной составляющей программы физического развития детей дошкольного возраста, способствующей укреплению здоровья, развитию двигательных навыков и улучшению психоэмоционального состояния детей.

Список литературы:

1. Семенова Т. А. Оздоровительные технологии физического воспитания и развития ребенка дошкольного возраста в образовательных организациях: учебник / Т. А. Семенова. — М.: ИНФРА-М, 2016. — 448 с.
2. Пытько Е. П. Сюжетно-игровой метод в обучении детей различным стилям плавания / Е. П. Пытько // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Гуманитарные науки. — 2020. — № 1. — С. 74–77.

3. Казызаева А. С. Применение игрового метода на занятиях плаванием в группах начального обучения плаванию / А. С. Казызаева / Вопросы функциональной подготовки в спорте высших достижений. — 2015. — т. 3. — № 1. — С. 91–98.
4. Шалаева И. Ю. Эффективность применения дыхательных упражнений на занятиях плаванием с детьми дошкольного возраста / И. Ю. Шалаева // Гуманитарные исследования Центральной России. — 2020. — № 2 (15). — С. 60–64.
5. Плавание как средство физического развития детей грудного, ясельного и дошкольного возраста и профилактика заболеваний / В. П. Сорокин, Н. С. Федюк, Д. Е. Иващенко, П. В. Шилов, Д.В. // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. — 2020. — № 6 (184). — С. 346–350.
6. Муминов Ф. М. Особенности методики обучения плаванию дошкольников 4–7 лет / Ф. М. Муминов // Фан-Спортга. — 2020. — № 4. — С. 52–55.

УДК 796.011.1:94(571.1)
ГРНТИ 03.23.55

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ: ИСТОРИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

А.В. Смирнова, И.А. Золотухина
Алтайский государственный педагогический университет, г. Барнаул, Россия

PHYSICAL CULTURE AND SPORT IN THE RUSSIAN FEDERATION: HISTORY AND DEVELOPMENT PERSPECTIVES

A.V. Smirnova, I.A. Zolotukhina
Altai State Pedagogical University, Barnaul, Russia

В статье рассматривается история развития физической культуры и спорта в России дореволюционного периода, советской эпохи и до наших дней. Анализируются ключевые этапы, достижения и вызовы, с которыми сталкивалась спортивная отрасль. Особое внимание уделяется массовому спорту, государственной политике, развитию инфраструктуры и перспективам дальнейшего развития, включая популяризацию спорта и укрепление международного престижа.
Ключевые слова: физическая культура, история спорта, советский спорт.

The article examines the history of the development of physical culture and sports in Russia, starting from the pre-revolutionary period, the Soviet era and up to the present day. The key stages, achievements and challenges faced by the sports industry are analyzed. Special attention is paid to mass sports, public policy, infrastructure development and prospects for further development, including popularization of sports and strengthening international prestige.
Key words: physical culture, history of sports, Soviet sports.

В современном мире физическая культура и спорт играют важную роль в формировании здорового образа жизни, укреплении национального самосознания и повышении международного престижа страны. Россия, обладая богатым спортивным наследием и стремясь к развитию здорового и активного общества, уделяет значительное внимание развитию данной сферы. Анализ истории становления и выявление перспективных направлений развития физической культуры и спорта в Российской Федерации представляется крайне актуальным для формирования эффективной спортивной политики и достижения высоких результатов.

Цель статьи — комплексное исследование истории развития физической культуры и спорта в России, выявление ключевых этапов, особенностей и тенденций, а также определение перспективных направлений развития отрасли в современных условиях.

Как организованная социальная деятельность, спорт в России начал формироваться в XIX веке под влиянием западных тенденций. Этот период, особенно вторая половина XIX века, стал временем интенсивного развития физического воспитания и спорта, несмотря на свою краткосрочность.

В эти годы были заложены педагогические и научные основы физической культуры, создана система физического воспитания, получили развитие новые виды спорта, а практики физического воспитания стали активно внедряться в образовательные учреждения. Фундаментальные исследования, посвященные научному обоснованию физического воспитания, положили начало новому этапу. Особое значение имела система физического образования, разработанная П.Ф. Лесгафтом, которая включала в себя не только принципы и направления, но и подготовку квалифицированных специалистов, а также организационные формы, материально-техническое и финансовое обеспечение. Для подготовки преподавателей физического воспитания было создано специализированное учебное заведение. Развитие спортивной практики ознаменовалось проведением первых официальных соревнований: в 1889 году на льду «Петровки» состоялся первый в истории России чемпионат по конькобежному спорту, собравший полторы тысячи зрителей [4, С. 98].

В 1891 году на Ходынском велотреке прошёл первый всероссийский чемпионат по велосипедным гонкам. К 1910 году в Москве сформировались футбольная, конькобежная и лыжная лиги. Русские спортсмены стали выезжать на международные соревнования, что способствовало повышению общего уровня спортивной подготовки в стране.

Несмотря на активное развитие спорта, российские спортсмены не смогли принять участие в первых трех Олимпийских играх до 1910 года из-за финансовых трудностей, связанных с поездками в Грецию и Лондон [2, С. 117].

Лишь в 1908 году в Лондон на Олимпийские игры отправилась небольшая группа из пяти российских спортсменов, трое из которых сумели завоевать медали. На Олимпийских играх в Стокгольме в 1912 году Россию представляли уже 178 спортсменов, но, несмотря на масштабное представительство, они завоевали лишь 15 призовых мест, что свидетельствовало о необходимости дальнейшего совершенствования подготовки спортсменов. В целом, спорт в дореволюционной России носил преимущественно элитарный характер и не получил широкого распространения среди всех слоев населения.

После Октябрьской революции 1917 года отношение к физической культуре и спорту в России кардинально изменилось. Коммунистическая партия и Советское государство взяли курс на развитие массового спорта, сделав его доступным для всех. В 1920 году был открыт Институт физической культуры, заложивий основы для новой системы физического воспитания.

Физическое воспитание и спорт в СССР, опираясь на дореволюционный опыт, получили импульс благодаря государственным органам управления. В 1920-е годы, несмотря на сложности, была создана единая система физического воспитания. Важным этапом стало появление Всевобуча, а лучшие спортсмены передавали опыт молодежи. В 1923 году возникло общество «Динамо», а советские футболисты успешно выступали за рубежом. По всей стране строились спортплощадки, проводились спортивные мероприятия, а физкультура стала обязательной в школах и вузах.

В 1928 году на Красной площади прошла первая всесоюзная Спартакиада, по накалу страстей не уступавшая Олимпиаде. Кульминацией Спартакиады стали захватывающие футбольные игры, при этом новый стадион «Динамо» был впервые испытан в условиях, близких к реальным соревнованиям [2, С. 119].

В 1930-е годы были созданы добровольные спортивные общества и Всесоюзный комитет по делам физической культуры и спорта. В 1934 году введено звание «Заслуженный мастер спорта СССР», а в 1939 году — День физкультурника [3, С. 5].

Великая Отечественная война переориентировала физическую подготовку на нужды фронта, однако спортивные традиции продолжали жить. После войны приоритет получил спорт высших достижений. В СССР создали эффективную систему подготовки спортсменов, и в 1974 году Москва была выбрана местом проведения XXII Олимпийских игр.

Важным элементом системы физической культуры стало внедрение ГТО («Готов к труду и обороне»), способствовавшее физическому развитию и патриотическому воспитанию. Массовый спорт служил как оздоровлению населения, так и формированию коллективизма и гордости за страну [1, С. 11].

После распада СССР в 1991 году система физической культуры и спорта в России столкнулась с серьезными трудностями. Переход к рыночной экономике и развал советской системы привели к сокращению финансирования, закрытию многих спортивных объектов и снижению массового участия населения в спортивных мероприятиях. Однако, в последние годы ситуация начала меняться. Правительство Российской Федерации всё больше внимания уделяет развитию физической культуры и спорта, рассматривая это как национальный приоритет.

Были реализованы масштабные проекты, направленные на строительство современных спортивных сооружений, поддержку детско-юношеского спорта и организацию крупных международных соревнований. Значимыми событиями стали, например, Олимпийские игры в Сочи в 2014 году и Чемпионат мира по футболу 2018 года.

С распадом Советского Союза в школах также произошли изменения. Новая программа по физической культуре, принятая после 1991 года, отказалась от привязки к комплексу ГТО и разделила учебный процесс на обязательную и вариативную части, что дало возможность регионам разрабатывать собственные подходы к обучению [3, С. 6].

В современном мире физическая культура и спорт выступают не просто факторами здоровья и досуга, но и важными инструментами социального развития, укрепления национальной идентичности и повышения конкурентоспособности страны. Россия, обладая богатым спортивным наследием, активно стремится к развитию этой сферы, адаптируясь к вызовам нового времени и используя передовые технологии. Перспективы развития физической культуры и спорта в Российской Федерации видятся в нескольких

ключевых направлениях, подкрепленных как стратегическими инициативами, так и инновационными проектами.

Одним из приоритетных направлений является реализация Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года. Эта стратегия определяет амбициозные цели, такие как увеличение доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, повышение конкурентоспособности российского спорта на международной арене, развитие спортивной инфраструктуры и создание условий для занятий спортом для всех категорий населения.

Ключевым аспектом достижения этих целей является развитие массового спорта и популяризация здорового образа жизни. Необходимо не просто строить новые спортивные объекты, но и создавать эффективные программы, направленные на вовлечение людей разного возраста и уровня подготовки в занятия спортом. Важно, чтобы занятия спортом были доступны и интересны для всех, независимо от места проживания и социального статуса.

Цифровизация — еще один важный тренд, который определяет будущее физической культуры и спорта. Современные технологии позволяют создавать новые формы занятий спортом, делают тренировки более эффективными и персонализированными. В этом контексте особый интерес представляют фиджитал-игры, которые объединяют физическую активность и цифровые технологии.

Примером успешной реализации концепции фиджитал-спорта стали «Игры Будущего» в Казани. Эти соревнования, включающие в себя как физические, так и цифровые дисциплины, привлекли внимание мировой общественности и продемонстрировали огромный потенциал этого направления. «Игры Будущего» показали, что фиджитал-спорт может быть интересен как профессиональным спортсменам, так и любителям, и может стать мощным стимулом для развития физической культуры и спорта в целом.

Помимо цифровизации и развития массового спорта, важным направлением является совершенствование системы подготовки спортивного резерва. Необходимо выявлять и поддерживать талантливых спортсменов с раннего возраста, создавать для них условия для качественной подготовки и участия в соревнованиях. Важно развивать сеть спортивных школ и академий, обеспечивать их современным оборудованием и квалифицированными тренерами.

С нашей точки зрения, будущее российского спорта представляется в интеграции традиционных подходов и инновационных технологий.

Необходимо активно внедрять цифровые решения во все сферы спортивной деятельности — от тренировочного процесса до организации соревнований и привлечения зрителей. Важно развивать массовый спорт, создавать условия для занятий спортом для всех категорий населения и формировать у людей культуру здорового образа жизни.

Особое внимание следует уделить развитию фиджитал-спорта, который, на наш взгляд, имеет огромный потенциал для привлечения молодежи к

физической активности. Необходимо создавать фиджитал-площадки, проводить соревнования и разрабатывать новые виды фиджитал-дисциплин.

В целом, при правильном подходе и активном внедрении инноваций, физическая культура и спорт в России имеют огромные перспективы для развития и могут стать важным фактором социального и экономического прогресса страны. Только объединив усилия государства, спортивных организаций и всего общества, мы сможем построить здоровую и сильную нацию, способную достигать высоких результатов как на спортивной арене, так и в других сферах жизни.

Таким образом, современное состояние физической культуры и спорта в России является результатом длительной исторической эволюции. Несмотря на существующие вызовы, отрасль демонстрирует значительный потенциал для дальнейшего развития. Для его реализации необходимы целенаправленные действия государства и общества, направленные на популяризацию здорового образа жизни, поддержку спортивной молодежи, оптимизацию системы управления и создание благоприятных условий для достижения высоких спортивных результатов. Успешное решение этих задач будет способствовать укреплению здоровья нации и повышению международного престижа России в сфере спорта.

Список литературы:

1. Леонтьева Л. А. Проблемы развития массового спорта в России / Л. А. Леонтьева // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия Физика. Психология. Педагогика. — 2017. — Т. 17. — С. 11–15.
2. Михайлова Е. В. Методические особенности формирования у школьников интереса к физической культуре / Е. В. Михайлова // Инновационные технологии в образовании. — 2018. — № 1. — С. 117–120.
3. Сосунов В. В. Развитие физической культуры и спорта в России: история, современность, перспективы / В. В. Сосунов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2019. — № 2. — С. 5–10.
4. Шабанов В. И. Спортивные достижения России: анализ и перспективы развития / В. И. Шабанов // Научно-методический электронный журнал «Концепт». — Киров, 2017. — № 1.— С. 96–100.

УДК 796.001.7:35
ГРНТИ 82.13.31

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ГОСУДАРСТВА В ПОДДЕРЖКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Е.С. Смолярова
Приволжский филиал Российского государственного университета правосудия «РГУП» им. В.М. Лебедева, г. Нижний Новгород, Россия

«GOVERNMENT ACTIVITIES IN SUPPORT OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS»

E.S. Smolarova
PF FGBOUVO «RGUP», Nizhny Novgorod, Russia

В статье рассматривается роль государства в развитии физической культуры и спорта как ключевого элемента общественного здоровья и социального благополучия. Анализируются основные направления государственной политики, направленные на поддержку спортивных инициатив, включая финансирование, инфраструктуру, образовательные программы и популяризацию здорового образа жизни.
Ключевые слова: государственная политика, физическая культура, спорт, поддержка, инфраструктура, здоровый образ жизни, финансирование, социальное благополучие.

The article examines the role of the state in the development of physical culture and sports as a key element of public health and social well-being. The main directions of state policy aimed at supporting sports initiatives, including financing, infrastructure, educational programs and popularization of a healthy lifestyle, are analyzed.
Keywords: government policy, physical education, sports, support, infrastructure, healthy lifestyle, financing, social well-being.

В современном обществе физическая культура и спорт играют ключевую роль в формировании здорового образа жизни, укреплении общественного здоровья и развитии социальной интеграции. Государственная поддержка физической культуры и спорта становится необходимым условием для создания эффективной спортивной инфраструктуры, повышения доступности занятий спортом для широких слоев населения и достижения высоких результатов на международной арене.

На фоне глобальных вызовов, таких как ухудшение здоровья населения, рост числа заболеваний, связанных с малоподвижным образом жизни, и необходимость повышения конкурентоспособности страны на мировой спортивной сцене, деятельность государства в данной сфере приобретает особую значимость. Важнейшими аспектами государственной политики являются финансирование спортивных программ, развитие инфраструктуры, подготовка кадров и организация массовых мероприятий.

Несмотря на очевидные достижения в области спорта, остаются нерешенными многие вопросы, касающиеся доступности физической культуры для различных категорий граждан, а также эффективности реализуемых программ и инициатив. В этой связи возникает необходимость глубокого

анализа существующей государственной политики в области физической культуры и спорта, выявления ее сильных и слабых сторон, а также разработки рекомендаций по улучшению механизмов поддержки.

Таким образом, данное исследование направлено на формирование комплексного понимания роли государства в поддержке физической культуры и спорта, что является важным шагом к созданию более здорового и активного общества. [1, С. 816–819].

Физическая культура и спорт играют важную роль в формировании здорового образа жизни, повышении качества жизни населения и укреплении социальной сплоченности. Государственная поддержка в этой области необходима для создания условий, способствующих развитию физической активности среди граждан.

В Российской Федерации государственная стратегия в секторе физической культуры и спортивной деятельности ориентирована на укрепление здоровья граждан и сокращение уровня распространенности заболеваний.

Российская государственная политика, касающаяся спорта и физического воспитания, базируется на реальных государственных целях и общественных нуждах. В данный момент российское государство демонстрирует заинтересованность в улучшении здоровья населения страны, что связано с увеличением заболеваемости, а также с ростом средней продолжительности жизни. Например, в 2024 году этот показатель превысил 73 года, однако наблюдается отставание в 10 лет по сравнению со странами Европы. В то время как в развитых странах этот показатель превышает 80 лет, в таких странах как Германия и Швеция он достигает 83 лет, а в Японии — 87 лет. Существуют также запросы со стороны российского общества на здоровье, здоровый образ жизни и занятия спортом. Российское государство признает физическую культуру и спорт важными элементами воспитания и развития молодого поколения. Президент РФ В.В. Путин на заседании Совета по развитию физической культуры и спорта подчеркнул, что для российского общества здоровье граждан является приоритетом, а также важным аспектом является обеспечение им полезного досуга и формирование позитивного к жизни, включая занятия спортом. [4, С. 239–242].

Таким образом, государственные ресурсы в области культуры и спорта должны быть направлены на решение актуальных проблем. В контексте России это включает в себя: ухудшение здоровья населения, недостаточное физическое развитие граждан и низкую эффективность системы детско-юношеского спорта.

В последние годы в России наблюдается рост статуса и значимости спорта и физической культуры, что подтверждается статистическими данными. В соответствии с государственной программой «Развитие физической культуры и спорта» цели государства в сфере охраны окружающей среды открывают широкие возможности для систематических занятий спортом и физкультурой, а также способствуют повышению авторитета российского спорта на международной арене.

Государство обеспечивает развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации, поддерживает физкультурное (физкультурно-спортивное) движение и олимпийское движение России и обеспечивает:

1) ежегодное финансирование мероприятий в области физической культуры и спорта, в том числе мероприятий по подготовке к участию спортсменов в Олимпийских играх, других международных спортивных соревнованиях и участию в них за счет средств федерального бюджета;

2) создание условий для использования физкультурно-спортивными организациями и предприятиями спортивной промышленности государственных финансовых, материально-технических и информационных ресурсов, а также научно-исследовательских и технических разработок и технологий;

3) содержание физкультурно-оздоровительных, спортивных и спортивно-технических сооружений, находящихся в собственности Российской Федерации;

4) создание условий для строительства и содержания спортивных сооружений по месту жительства граждан, физкультурно-оздоровительных сооружений в каждом муниципальном образовании и оказание на основе таких сооружений физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг;

5) создание условий для увеличения количества детско-юношеских спортивных школ всех видов и типов, клубов по месту жительства граждан, детских и молодежных спортивно-оздоровительных лагерей, врачебно-физкультурных диспансеров и укрепление их материально-технической базы;

6) создание условий для широкого использования средств физической культуры и спорта в целях укрепления здоровья матери и ребенка;

7) организацию физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий для девушек и женщин с учетом специфики их деятельности и соответствующих научно-методических рекомендаций;

8) организацию обязательной сертификации спортивных изделий и техники в соответствии с законодательством Российской Федерации; [5, С. 4].

В Стратегии развития спорта и физической культуры в Российской Федерации определены следующие цели: создание новой национальной системы физкультурно-спортивного воспитания граждан; пропаганда физической культуры и спорта как основополагающих принципов здорового образа жизни; поэтапная модернизация системы физкультуры и спорта в образовательных учреждениях; улучшение подготовки спортсменов высшего уровня и тренерского состава; развитие организационно-управленческих, научно-методических, кадровых и антидопинговых аспектов спорта в России; а также модернизация и решение проблем в сфере культуры и спорта в регионах страны. О задачах государственной политики можно судить по перечню подпрограмм в рамках программы «Развитие физической культуры и спорта», включая развитие массового спорта и физкультуры, поддержку высоких достижений и подготовку спортивных резервов, а также управление потенциальными рисками для спорта и физической культуры. [3, С. 16–19].

Общие обоснования государственной политики в области физической культуры и спорта, изложенные в законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», включают следующие ключевые аспекты: обеспечение свободного доступа граждан России к физической культуре и спорту как важное условие для развития личности; создание единой нормативно-правовой базы для управления сферой физической культуры и

спорта на всей территории страны; гармоничное сочетание регулирования и саморегулирования в данной области; гарантии безопасности жизни и здоровья граждан, занимающихся физической культурой и спортом; развитие системы физической культуры и спорта для людей с ограниченными возможностями; а также стабильность и преемственность в воспитании граждан всех возрастных групп. [5]

В целом анализ множества связанных документов позволяет заключить, что основное направление развития физической культуры и спорта в России заключается в ускорении темпов роста отрасли и внедрении инновационных подходов к ее оценке, а также в совершенствовании управленческих инструментов. Главная цель всех преобразований в этой сфере — улучшение качества жизни граждан России за счет вклада физической культуры и спорта в сохранение и укрепление их здоровья как важного ресурса.

Таким образом, развитие физической культуры и спорта становится важным аспектом здоровья населения России и играет значительную роль в обеспечении национальной безопасности. Спорт и физкультура рассматриваются как средства, способствующие поддержанию здоровья граждан и предотвращению его ухудшения, что особенно актуально для страны, сталкивающейся с проблемой старения населения. [2, С. 18–26].

Развитие физической культуры и спорта в России осуществляется на основе развитой нормативно-правовой базы и многоуровневой системы управления. Федеральные власти формируют общие приоритеты в этой сфере, а также собирают необходимые ресурсы и информацию. Региональные власти обладают высокой степенью независимости в реализации государственной политики, ориентируясь на свои потребности, ресурсы и возможности. Таким образом, физическая культура и спорт играют ключевую роль в управлении государственной политикой в стране.

Список литературы:

1. Валиева А. Р., Мингазова З. Р. О муниципальном управлении физической культурой и спортом / А. Р. Валиев, З. Р. Мингазова // Роль аграрной науки в устойчивом развитии сельских территорий. — 2021. — С. 816–819.
2. Душанин А. П. Управление физической культурой и спортом в Российской Федерации (организационно-правовые вопросы) / А. П. Душанин // Спорт: экономика, право, управление. — 2020. — №. 2. — С. 18–26.
3. Кононов И. В. Проектный подход в муниципальном управлении физической культурой и спортом / И. В. Кононов // Современные научные исследования и инновации. — 2021. — №. 9. — С. 16–19.
4. Намазов А. К. и др. Система управления физической культуры и спортом в России на современном этапе развития государства / А. К. Намазов // Физическая культура и спорт в профессиональном образовании. — 2020. — С. 239–242.
5. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 29.04.1999№ 80-ФЗ (последняя редакция).

УДК 793.3
ГРНТИ 77.29.53

ПОВЫШЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНЫМИ БАЛЬНЫМИ ТАНЦАМИ

А.А. Суворова, Л.И. Костюнина
ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова» г. Ульяновск, Россия

INCREASING THE MOTOR FITNESS OF YOUNGER PRESCHOOL CHILDREN ENGAGED IN BALLROOM DANCING

A.A. Suvorova, L.I. Kostyunina
Ulyanovsk State Pedagogical University named after I.N. Ulyanov, Ulyanovsk, Russia

Данная статья посвящена повышению эффективности процесса формирования двигательной подготовленности детей 3–4 лет при обучении основам спортивного бального танца. Исследование направлено на выявление педагогических условий, способствующих эффективному развитию двигательных подготовленности у детей младшего дошкольного возраста. Представлены теоретические и эмпирические данные, результаты экспериментальной работы по обоснованию эффективности разработанной методики на основе использования игровых упражнений и средств хореографической подготовки в спортивно-оздоровительных занятиях детей 3–4 лет.
Ключевые слова: двигательная подготовленность, дошкольники, спортивные бальные танцы, физическое развитие, хореография, танцевальные упражнения.

This article explores the process of developing motor readiness in children aged 3–4 through the basics of sports ballroom dance training. The study aims to identify pedagogical conditions that contribute to the effective development of motor readiness in young preschool children. The article presents theoretical and empirical data, the results of experimental work, as well as a methodology for using play-based exercises and choreographic training for children.
Keywords: motor readiness, preschool children, sports ballroom dance, physical development, choreography, dance exercises.

Актуальность. В условиях современного образования особое внимание уделяется физическому воспитанию дошкольников. Важной задачей становится формирование двигательных умений и навыков, которые играют ключевую роль в общем физическом и психическом развитии ребенка [1, С. 39]. Спортивные бальные танцы рассматриваются как эффективное средство физического воспитания детей дошкольного возраста. Танцевальные занятия помогают развивать не только физические качества, но и эмоциональные, эстетические и социальные навыки. Однако методика их применения в образовательном процессе дошкольников недостаточно изучена и требует дальнейших исследований [2, С. 45].

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность процесса формирования двигательных умений и навыков у детей 3–4 лет посредством обучения основам спортивного бального танца.

Методика и организация исследования. Педагогическое исследование было организовано на базе танцевального клуба «Вариант» г. Ульяновска с участием 20 детей младшего дошкольного возраста. Исследование проводилось в три этапа: констатирующий, формирующий и контрольный. Для оценки уровня двигательной подготовленности применялись двигательные пробы и наблюдения. Для оценки уровня развития двигательной подготовленности детей младшего дошкольного возраста было решено продиагностировать умение повторять танцевальные движения по показу педагога.

Диагностика включала в себя следующие этапы работы:

1 этап. Показ танцевального движения педагогом.

2 этап. Показ танцевального движения с объяснением.

3 этап. Медленное выполнение педагога с детьми.

4 этап. Самостоятельное исполнение танцевального движения детьми.

Для оценки уровня были отобраны базовые танцевальные движения на основании учебника, который является основным при обучении бальным танцам: Guy Howard Technique of Ballroom Dancing, 2016, Walter Laird The Laird Technique of Latin Dancing, 2014.

Танцевальные движения для показа:

1) Медленный вальс: «маленький квадрат»;
2) Самба: «основной шаг с правой и левой ноги»;
3) Ча-ча-ча: «тайм стэп».

Критерии оценки выполнения танцевальных движений детьми составлены исходя из основных критериев оценки европейской и латиноамериканской программы судьями на соревновании [3]:

3 балла — технично и музыкально исполняет танцевальные движения.

2 балла — музыкально исполняет танцевальные движения, допуская небольшие неточности.

1 балл — исполняет танцевальные движения, допуская значительные неточности.

0 баллов — не может выполнить танцевальные движения.

На основе указанных критериев условно выделены три уровня сформированности двигательной подготовленности у детей дошкольного возраста:

Высокий уровень — 7–9 баллов;

Средний уровень — 4–6 баллов;

Низкий уровень — 0–3 баллов.

На формирующем этапе дети экспериментальной группы обучались по специально разработанной игровой методике, которая включала разучивание танцевальных элементов через игровые ситуации и использование визуальных материалов. Контрольная группа обучалась по стандартной программе. Оценка

уровня двигательных умений и навыков осуществлялась на основе использования критериев судейства в спортивных танцах.

На констатирующем этапе целью было изучение уровня сформированности двигательной подготовленности у детей до начала программы обучения. Для этого использовались методы диагностических проб и наблюдений. Специфическая задача заключалась в выявлении того, насколько дети владеют базовыми танцевальными движениями, и на этой основе была данп оценка их координации и моторных навыков. Диагностические упражнения включали в себя простые танцевальные элементы, такие как повторение движений педагога. Упражнения проводились с визуальными и словесными инструкциями для детей. Результаты оценивались по уровню точности воспроизведения движений.

На формирующем этапе педагогического эксперимента была апробирована разработанная нами методика, основанная на игровом подходе к обучению основам бального танца. Основной задачей здесь было поэтапное освоение двигательных умений и навыков через специально подобранные упражнения и танцевальные элементы. В связи с этим для проведения работы была разработана игровая методика, которая включала разучивание игровых танцев с элементами бальных танцев.

Танец «Звонкие ладошки» был направлен на развитие координации движений рук, ритмичности и слухового восприятия у детей. Дети учились хлопать в ладоши в такт музыке. Педагог использовал медленные и быстрые музыкальные композиции, чтобы дети могли почувствовать разницу в ритме. Хлопки сопровождались простыми движениями руками, такими как поднимание и опускание, разведение в стороны и круговые движения. В рамках игрового танца были добавлены элементы из бальных танцев «Медленный вальс» и «Самба»: подъемы на полупальцы.

Танец «Малыши-карандаши» был направлен на повторение изученных движений: хлопки в ладоши, топот ногами в такт музыки. Задача детей — исполнить необходимое действие под музыкальное сопровождение. В игровом танце присутствовали элементы бального танца «Медленный вальс»: спуски и подъемы, «Ча-ча-ча»: смена ног на месте.

Танец «В траве сидел кузнечик» являлся комплексным и включал в себя все пройденные движения. Педагог начал с рассказа о кузнечике, показал его изображение и видеофрагмент его жизнедеятельности, обращая внимание на постоянную работу коленей — самого главного элемента танца «Самба». В практической части дети уже сами изображали кузнечика, делая прыжки и резкие движения, как будто они маленькие насекомые, передвигающиеся по траве, в сочетании с хлопками и голосовым сопровождением.

Решению задачи создания занимательно-игровой атмосферы способствовало и оформление хореографического зала, которое подбиралось исходя из темы занятия («В зоопарке», «Времена года», «Сказочный лес», «Путешествие по морям», «На празднике урожая», «В гостях у сказочных

героев», «Бал цветов», «На ферме», «В стране игрушек» и др.), готовился необходимый реквизит, соответствующий используемым игровым танцам.

Содержание занятий включало:

1. Игровые танцы.
2. Хореографические упражнения.
3. Упражнения партерной гимнастики.
4. Основы спортивных бальных танцев.

Танцы европейской программы (танец «Медленный вальс»):

— положение корпуса для танца «Медленный вальс»;
— позиция в ногах в европейских танцах, в т. ч. в танце «Медленный вальс»;
— «учебная» и «конкурсная» позиции в руках в «Медленном вальсе»;
— фигура «маленький квадрат»;
— спуски и подъемы в «Медленном вальсе».

Танцы латиноамериканской программы (танец «Самба»):

— положение корпуса для танца «Самба»;
— позиция в ногах в латиноамериканских танцах, в т. ч. в танце «Самба»;
— позиция в руках «лодочка»;
— упражнения для наступания с носка в латиноамериканских танцах;
— фигура «основное движение с правой и левой ноги», «ритм баунс».

Танец «Ча-ча-ча»:

— положение корпуса для танца «Ча-ча-ча»;
— позиция в ногах в латиноамериканских танцах, в т. ч. в танце «Ча-ча-ча»;
— фигура «шассе», «тайм стэп».

По завершении формирующего этапа была проведена повторная диагностика двигательных умений и навыков, аналогичная диагностике на первом этапе, что позволило определить эффективность разработанной методики. Контрольный этап также включал наблюдения за выполнением танцевальных комбинаций, которые были изучены на занятиях. Все результаты фиксировались и сравнивались с исходными показателями констатирующего этапа.

Результаты исследования и их обсуждение. В ходе констатирующего этапа было установлено, что 40 % детей имели низкий уровень двигательной подготовленности, 45 % — средний, и только 15 % демонстрировали высокий уровень. После применения игровой методики в экспериментальной группе наблюдались значительные улучшения: 60 % детей показали высокий уровень двигательных умений, тогда как в контрольной группе этот показатель составил только 30 %. Игровая методика, включавшая разнообразные танцевальные упражнения и игровые ситуации, продемонстрировала высокую эффективность в развитии координации, ритмичности и пространственного восприятия у детей.

В результате исследования были получены следующие показатели, представленные в таблице 1.

Таблица 1

Сравнительные результаты уровней сформированности двигательной подготовленности, освоенной на танцевально-хореографических занятиях, у детей экспериментальной и контрольной группы на констатирующем и контрольном этапах

Уровень	Экспериментальная группа				Контрольная группа			
	Конст. этап (чел.)	%	Контр. этап (чел.)	%	Конст. этап (чел.)	%	Контр. этап (чел.)	%
Низкий уровень	4 человека	40 %	0 человек	0	4 человека	40 %	2 человека	20 %
Средний уровень	5 человек	50 %	4 человека	40 %	4 человека	40 %	5 человек	50 %
Высокий уровень	1 человек	10 %	6 человек	60 %	2 человека	20 %	3 человека	30 %

Таким образом, результаты данного этапа показали, что дети, прошедшие программу, значительно улучшили свои навыки, стали более уверенными в исполнении танцевальных движений, что подтвердило эффективность предложенной методики. В рамках исследования был успешно использован комплексный подход, сочетающий теоретические и эмпирические методы для оценки результатов.

Заключение. Разработанная игровая методика формирования двигательной подготовленности у детей 3–4 лет с использованием танцевальных упражнений показала свою эффективность. Результаты исследования продемонстрировали, что игровая форма занятий, включающая элементы танцев, способствует более быстрому и качественному усвоению детьми двигательных навыков, таких как координация, ритмичность и пространственное восприятие. Внедрение танцевальных упражнений в образовательный процесс для детей младшего дошкольного возраста способствует не только физическому развитию, но и повышению интереса к физической активности в целом. Педагогические наблюдения показывают, что дети, занимавшиеся по экспериментальной методике, демонстрировали более высокий уровень мотивации к занятиям и уверенность в своих движениях по сравнению с детьми контрольной группы.

Список литературы:

1. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка / Э. Я. Степаненкова — М.: Академия, 2006. — 368 с.
2. Неминущий Г. П. Бальные танцы. История и перспективы развития / Г. П. Неминущий, А. В. Дукальская. — Ростов-на-Дону, 2001. — 400 с.
3. Правила вида спорта «Танцевальный спорт» от 30 ноября 2023 г. № 900 URL: https://fdsarr.ru/upload/iblock/0a3/ПРАВИЛА%20ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ%20СПОРТ_01.01.2024.pdf (дата обращения: 21.03.2024).

УДК 796
ГРНТИ 03.09.55

ФИЗКУЛЬТУРНАЯ РАБОТА И ВОЕННО-ПРИКЛАДНАЯ ПОДГОТОВКА В ВУЗАХ ГОРОДА ТОМСКА В 1920-30Х ГОДАХ

К.В. Сухоставская, Т.В. Сарычева
Сибирский государственный медицинский университет, г. Томск, Россия

PHYSICAL EDUCATION AND MILITARY APPLIED TRAINING IN TOMSK UNIVERSITIES IN THE 1920S-30S

Sukhostavskaya K.V., Sarycheva T.V.
Siberian State Medical University, Tomsk, Russia

Изучение исторической практики военно-физической подготовки в СССР в довоенные годы помогает оценить, как мощно и быстро наращивало советское государство военный потенциал. Советская система физического воспитания была тесно связана с деятельностью ВЛКСМ (Всесоюзный Ленинский коммунистический союз молодежи) и общества ОСОВИАХИМ (Общество содействия авиации и химической обороне страны), что позволяло воспитывать молодое поколение готовым к защите границ государства, а также к качественной работе в тылу.

Ключевые слова: СССР, военно-физическое воспитание, физическое развитие молодежи, история.

Studying the historical practice of military physical training of the USSR in the pre-war years helps to assess how powerfully and quickly the Soviet state built up its military potential. The Soviet system of physical education was inseparable from the activities of the Komsomol (the All-Union Leninist Communist Youth Union) and the OSOVIAKHIM society (the Society for the Promotion of Aviation and Chemical Defense of the Country), which made it possible to educate the younger generation ready to protect the borders of the state, as well as for high-quality work in the rear.

Keywords: USSR, military physical education, physical development of youth, history.

После революции 1917 года студенческий спорт стал развиваться с ориентированием на военно-прикладную подготовку молодежи. В мае 1918 года было основано крупнейшее в стране высшее учебное заведение в области физической культуры и спорта — Государственный центральный ордена Ленина институт физической культуры (ныне Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма).

Для пропаганды занятий физической культурой в различных слоях населения, особенно молодежи, в местных газетах с июня 1920 г. стали появляться статьи о Всевобуче и о необходимости военно-физической подготовки как средства оздоровления и подготовки к труду и обороне [8].

В 1920 г. планировалось проводить военное обучение в профсоюзных организациях в вечерние часы (как всеобщее обязательное обучение). Предусматривалось военно-физическое обучение молодежи в школах и других учебных заведениях, а также других слоев населения. Целевая установка на

развитие физической культуры и спорта была продиктована не только заботой о здоровье населения, но и экономико-политической ситуацией того времени.

В целях централизации государственного руководства Центральный комитет Всесоюзной коммунистической партии (большевиков) 23 сентября 1929 г. принял постановление «О физкультурном движении», в котором указывалось на необходимость создания при ЦИК СССР Всесоюзного совета физической культуры [6].

На комсомол было возложено усиление руководства физкультурным движением. В ноябре 1929 г. на заседании Военно-физкультурной комиссии Центрального комитета Всесоюзного Ленинского коммунистического союза молодежи (ВФК ЦК ВЛКСМ) было принято решение о выдвижении рабочих-физкультурников на управленческие посты [3].

В 1930-е годы противостояние капиталистических стран и Советского союза было очень напряженным. Советское руководство стремилось максимально отсрочить военное столкновение СССР с нацистской Германией, однако неизбежность этого стала очевидной. Поэтому СССР продолжал наращивать военный потенциал. В начале 1930-х годов спорт и физическая культура становятся государственной политикой, а вождь – товарищ Сталин – лучшим «другом» физкультурников.

В марте 1931 г. ЦК ВКП(б) и Наркомат Рабоче-крестьянской инспекции (НК РКИ) СССР провели проверку ведомств на предмет выполнения решений партии и правительства в области физической культуры, а Президиум Всесоюзного совета ФК СССР утвердил разработанное по инициативе комсомола «Положение о комплексе ГТО» («Готов к труду и обороне») [7].

Студенческое физкультурное движение в г. Томске отражало общие для всей страны тенденции развития. Это означает, что доминирующее место в процессе физического воспитания в вузах города занимала подготовка и сдача нормативов по комплексу «Готов к труду и обороне», также занятия физической культурой носили прикладной характер, на что указывают данные за 1931 год.

Обстановка на западных границах СССР в 1930-х годах приводит к необходимости усиления военной прикладной подготовки непосредственно при обучении в вузе, непрерывную работу военных кафедр без отрыва от основного обучения, повышение уровня физической подготовки. В статье за 1933 год мы видим, что автор описывает состояние отношений СССР с капиталистическими странами надвигающейся войной. Будущая война, по словам автора, потребует больших затрат человеческих сил и ресурсов: «Партия и рабочий класс, учитывая необходимость усиления кадров запаса военных специальностей, с целью охраны завоеваний Октября и прекращения всякого рода посягательств на стройку социалистического государства, ввела войсковую подготовку» [8].

У студентов Томских вузов семестр обучения делился на общеобразовательный и военный, таким образом, в процессе обучения они получали навыки военного дела. Оценивание велось по критериям таблиц оценки эстонской и польской армий. Зачет производился по нормативам «подтягивание», «выжимание в равновесии», «лазание по вертикальному

канату», преодоление полосы препятствий в противогазе. Упоминается, что «наряду с техническим образованием при обучении на военной кафедре будущие инженеры-командиры будут иметь необходимые качества для бойца Красной Армии» [2].

В эти годы ведется активная работа стрелковых кружков и клубов, студенты стреляют дробью и боевыми патронами из трехлинейных и малокалиберных винтовок, автор одной из статей в 1931 году настаивает: «Стрелковая работа является одной из главнейших областей военной работы, она должна быть поставлена на должную высоту» [4].

Научные сотрудники и студенты соревновались в стрельбе за знак «Ворошиловский стрелок». Приводим данные Томского Втуза за 1934 год: мероприятие по стрелковой подготовке охватило 40 человек, из 36 стрелявших 32 выполнили норматив значка «Ворошиловский стрелок» третьей категории [5].

В тесной взаимосвязи с физкультурным движением находились комсомол и организация военного типа «Общество содействия авиации и химической обороне страны» (организация Осоавиахим была создана в 1927 г.), которая фактически являлась его составной частью. В статьях газеты «За Кадры» г. Томска 1932 года автор явно видит надвигающуюся угрозу со стороны капиталистических стран и призывает к перестройке системы работы Осовиахима, к замене работы кружков на конкретную военную подготовку. Четко описано положение на границах СССР: «Обостряющееся международное положение ясно говорит, что капиталистический мир стоит на грани грандиозных схваток. События на Востоке ярко показывают активизацию Японии «Назад в Азию». Эта активизация связана с подготовкой нападения на Советский Союз, с нападением неожиданным грабительским» [3].

В перечень военно-физической подготовки и состязаний ячеек Томского отделения Осовиахима дополнительно включают метание гранаты, стрельбу из мелкокалиберных и трехлинейных винтовок, лыжные переходы в амуниции и прочее.

Физкультурное движение в Томске работает четко, с широкими охватами, например, программа зимних каникул в Томском техническом вузе в январе 1934 года, напечатанная в одном из номеров газеты «За кадры»:

«Работа физкультуры в каникулярное время для студентов в январе 1934:

а) физзал открыт ежедневно с 10 утра до 9 часов вечера;

б) волейбол, баскетбол;

в) секция бокса, работающая с 5 часов утра до 5 вечера;

г) занятия гимнастической секции сдач норм по гимнастическому комплексу ГТО;

д) массовые лыжные вылазки;

е) индивидуальное пользование лыжами ежедневно, выдача с 10 до 11 часов утра и прием с 6 до 8 часов вечера» [7].

С целью агитации и увеличения количества молодежи, годной к качественной военной службе, комсомол активно разворачивает спортивно-массовую работу. Проводятся внутривузовские, межвузовские, городские и Всесоюзные спартакиады.

После спартакиады 1934 года при подведении итогов получены отличные результаты. Так, до спартакиады во всех секциях по физической культуре

Томского Втуза числилось 187 человек, после спартакиады — 645. До спартакиады за первый семестр спортзал посетили 160 человек, во время спартакиады ежедневно проходило больше 50 человек. При этом спортсмены выступали и тренировались без отрыва от учебы и производства. [4]

Политика партии СССР требовала развивать массовое физкультурное движение, необходимое для подготовки военных кадров и обеспечения крепкого тыла. На страницах периодической печати г. Томска за 1935 год мы видим подробное описание этих требований в отношении к организации физкультурной работы среди молодежи г. Томска: «Комитет ВЛКСМ считает недопустимой политическую бесхребетность в работе физкультурной организации и предлагает бюро физкультуры следующее:

1. Политическая целеустремлённость должна красной нитью проходить во всей работе физкультурой организации.

2. В день открытия X съезда комсомола провести массовый агитационный пробег по городу. В пробеге должно принять участие не менее 200 человек лыжников.

3. Одобрить инициативу комсомольцев физкультурников горного факультета в организации лыжного пробега Томск–Новосибирск во время краевой конференции ВЛКСМ» [5].

Тщательное изучение периодических изданий вузов города Томска позволяет делать выводы о понимании высшего руководства СССР, что надвигающаяся угроза со стороны Запада потребует больших затрат человеческих сил и ресурсов. Работа над военными кадрами позволила начать подготовку к предстоящей войне уже в эти годы. Должное внимание к физической культуре и спорту и их неотрывность от военной подготовки привели к хорошо налаженной системе подготовки военных кадров.

Список литературы:

1. За кадры: II-курс, ты должен быть правильным в артдивизионе. – Томск, № 3, 1931.
2. За кадры: В. В. П — важнейшее звено в подготовке специалиста. – Томск, № 1, 1933.
3. За кадры: Обеспечить перестройку работы ОСО, поднять его роль в деле обеспечение безусловной и в нужный момент несокрушимой защиты СССР. — Томск. № 5, 1932.
4. За кадры: ХОД СПАРТАКИАДЫ. — Томск, №7, 1934.
5. О культурно-просветительной работе профсоюзов: постановление ЦК ВКП(б) от 1 апреля 1929 г. // Известия ЦК ВКП(б). — 1929. — № 13. — С. 26–27.
6. Об учреждении Всесоюзного Совета физической культуры при Центральном исполнительном комитете Союза ССР: постановление 939 Президиума ЦИК // Собрание законов и распоряжений рабочекрестьянского правительства СССР. Отдел первый. — 1930. — № 21. — С. 390–393.
7. Положение о Всесоюзном совете физической культуры при Центральном исполнительном комитете Союза ССР // Собрание законов и распоряжений Рабоче-крестьянского правительства СССР. Отдел первый. — 1930. — № 21. — С. 393–395.
8. Сарычева Т. В. История становления и развития физической культуры в Томской губернии (области) в первой половине XX в.: монография / Т. В. Сарычева. — Томск: Изд-во Томского политех. ун-та, 2013. — С. 132.

УДК 616.12-073.7:796.071:796.093-043.61
ГРНТИ 76.35.41

НАРУШЕНИЯ ПРОЦЕССОВ РЕПОЛЯРИЗАЦИИ У СПОРТСМЕНОВ ПО ДАННЫМ ЭКГ КАК ПРЕДИКТОР СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ НАРУШЕНИЙ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ К СОРЕВНОВАНИЯМ

И.Ф. Таминова
ФГБОУ ВО «Сибирский государственный медицинский университет» Минздрава России, г. Томск, Россия
БУ «Клинический врачебно-физкультурный диспансер» филиал в городе Нижневартовске, Нижневартовск, Россия

REPOLARIZATION ABNORMALITIES IN ATHLETES ACCORDING TO ECG DATA AS A PREDICTOR OF CARDIOVASCULAR DISORDERS IN THE PROCESS OF PREPARATION FOR COMPETITIONS

I.F. Taminova
FSBEI HE “Siberian State Medical University” of the Ministry of Health of the Russian Federation, Tomsk, Russia
BI «Clinical Medical-Exercises Dispensary», Nizhnevartovsk Branch, Nizhnevartovsk, Russia

В статье представлена оценка ЭКГ изменений в виде нарушений процессов реполяризации (НПР) у 116 квалифицированных спортсменов в процессе подготовки к соревнованиям. НПР были обнаружены на ЭКГ у 8 (6,89 %) атлетов в подготовительном периоде и у 21 (18,1 %) — в соревновательном периоде (p = 0,0034), указав на значимое в 2,6 раза увеличение диагностированных случаев НПР в условиях интенсивных соревновательных тренировок. НПР на ЭКГ явилось предиктором ранних изменений функционального состояния сердечно-сосудистой системы у спортсменов.

Ключевые слова: квалифицированные спортсмены, электрокардиография, нарушения процессов реполяризации, сердечно-сосудистая система.

The article presents an assessment of ECG changes in the form of repolarization abnormalities (RA) in 116 qualified athletes during preparation for competitions. RA were detected on the ECG in 8 (6.89 %) athletes in the preparatory period and in 21 (18.1 %) in the competitive period (p = 0.0034), indicating a significant 2.6-fold increase in diagnosed cases of RA under conditions of intensive competitive training. RA on the ECG was a predictor of early changes in the functional state of the cardiovascular system in athletes.

Keywords: qualified athletes, electrocardiography, repolarization abnormalities, cardiovascular system.

Исследование электрической активности сердца с помощью электрокардиографии (ЭКГ) занимает особое место в диагностике выявления потенциально опасных изменений и нарушений ритма сердца (НРС) у спортсменов на всех этапах учебно-тренировочного процесса [1, 2, 3, 4].

В литературе нет единого мнения о распространенности изменений ЭКГ и НРС у спортсменов, что объясняется неоднозначными подходами к оценке

встречающихся нарушений с учетом особенностей электрической активности миокарда физиологического спортивного сердца или с учетом патологических аритмий [1, 5, 6].

Одним из самых часто диагностируемых форм перенапряжения сердечно-сосудистой системы (ССС) у спортсменов и самым спорным вопросом в изучении патологического спортивного сердца является вопрос о нарушении процессов реполяризации (НПР) на ЭКГ, особенно инверсии зубца Т на ЭКГ [7, 8, 9]. Мнения авторов, рассматривавших инверсию зубца Т на ЭКГ у спортсменов без структурных заболеваний сердца, неоднозначны. Одни рассматривают инверсию как признак патологии и один из предикторов жизнеопасных состояний, в том числе фиброза миокарда [10, 11], по мнению других, НПР является вариантом нормы и признак спортивного сердца [9, 12].

Цель исследования — оценить изменения биоэлектрической активности миокарда в виде нарушения процессов реполяризации у квалифицированных спортсменов в процессе подготовки к соревнованиям.

Материалы и методы.

Выборку составили 136 спортсменов, прошедших комплексное обследование на базе клинического врачебно-физкультурного диспансера. Обязательным условием включения спортсменов в исследование было отсутствие патологии ССС, острых и хронических заболеваний, подписанное информированное согласие. Спортсмены подразделены на группы в соответствии со спецификой вида спорта и продолжительностью спортивного стажа. Основные четыре группы (спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства) представлены 116 квалифицированными спортсменами (средний возраст 22,07 ± 4,10 года, спортивный стаж 5–15 лет). Тренировочный процесс у спортсменов I группы (вольная борьба, дзюдо, n = 30) направлен на развитие скоростно-силовых качеств, II (лыжные гонки, биатлон, n = 27) — выносливости, III (пауэрлифтинг, n = 33) — силы, IV (волейбол, n = 26) — ловкости и быстроты в спортивной игре. Контрольная, V группа (n = 20), возраст 17,95 ± 1,55 года, представлена спортсменами разных видов спорта (пауэрлифтинг, биатлон, лыжные гонки, волейбол, борьба), спортивный стаж которых не превышал 3-х лет. Виды спорта определялась типом и интенсивностью динамических и/или статических нагрузок в соответствии с классификацией [13]. Так, спортсмены представляли: высокодинамические виды спорта (лыжные гонки, биатлон), среднединамические (борьба, волейбол), низкодинамические (пауэрлифтинг); высокостатические виды спорта (борьба, пауэрлифтинг), среднестатические (лыжные гонки, биатлон); низкостатические (волейбол).

Методы исследования: электрокардиография (ЭКГ), эхокардиография (ЭхоКГ) проводилась на ультразвуковой системе «Sequoia 512» (Acuson, USA) с регистрацией изображения в М и В режимах, велоэргометрия (ВЭМ) с оценкой физической работоспособности (PWC170) на стресс системе «Cardiosoft» по методу Карпмана В.Л. (1988). Непрямым методом по величине PWC170 рассчитывали максимальное потребление кислорода (МПК, мл/мин/кг).

Статистическая обработка материала осуществлялась с помощью «STATISTICA 8.0». Средние выборочные значения представлены в виде «среднее ± стандартное отклонение среднего». Взаимосвязь качественных признаков изучалась с помощью метода сравнения долей (Z-преобразование Фишера). Во всех процедурах статистического анализа критический уровень значимости (p) равен 0,05.

Комплексное динамическое обследование спортсменов в соответствии с целью исследования проводилось в подготовительном и соревновательном периодах тренировочно-соревновательного процесса.

Результаты

В результате исследования нарушения процессов реполяризации (НПР) миокарда левого желудочка были обнаружены на ЭКГ только у спортсменов в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Анализ изменения биоэлектрической активности миокарда в виде НПР у квалифицированных спортсменов в процессе подготовки к соревнованиям показал, что в соревновательном периоде при более интенсивных физических нагрузках наблюдается значимое увеличение случаев НПР на ЭКГ ($p = 0,0034$).

По результатам ЭКГ исследования НПР миокарда левого желудочка были обнаружены у 8 (6,89 %) квалифицированных спортсменов в подготовительном периоде и у 21 (18,1 %) — в соревновательном периоде ($p = 0,0034$), указав на значимое в 2,6 раза увеличение диагностированных случаев НПР в условиях интенсивных соревновательных тренировок. В подготовительном периоде НПР определялись в I группе у 1 (3,33 %), во II у 3 (11,11 %), в III у 3 (9,09 %), в IV у 1 (3,85 %). При оценке нарушения процессов реполяризации у данных спортсменов на ЭКГ учитывалось отсутствие инверсии зубца T более 1 мм в глубину в двух и более отведениях, депрессии сегмента ST, клинической симптоматики патологии сердца. При проведении пробы с физической нагрузкой выявленная сглаженность зубца T в отведениях III, aVF и реже во II исчезала, что являлось основанием для допуска атлетов к участию в тренировочных и соревновательных мероприятиях.

В соревновательном периоде наблюдалось увеличение числа атлетов с НПР миокарда ЛЖ: в I группе у 6 (20,0 %), во II у 5 (18,52 %), в III у 7 (21,21 %), в IV у 3 (11,54 %) спортсменов, при этом реже у спортсменов IV группы ($p = 0,0466$), но с одинаковой частотой встречались в I, II, III группах без значимых различий ($p_{1-2} = 0,7750$; $p_{2-3} = 0,6076$; $p_{1-3} = 0,8198$).

У всех спортсменов с НПР при проведении ЭКГ были зарегистрированы различные нарушения сердечного ритма. В 17 (12,5 %) случаях диагностированы аритмии, обусловленные нарушением образования импульса: синусовая брадикардия, синусовая тахикардия; экстрасистолия. В 10 (7,4 %) случаях диагностированы нарушения проведения импульса: однопучковые блокады; атриовентрикулярная блокада I степени; синдром ранней реполяризации желудочков. ВЭМ – проба у 9 атлетов равнозначно во всех группах выявила низкий уровень аэробных возможностей по данным МПК в сравнении со спортсменами, у которых не обнаружены НПР ($p < 0,05$).

Оценивая типы реакции ССС при проведении ВЭМ, у 5,1 % спортсменов имели место патологические типы реакции артериального давления на нагрузку (гипертонический, дистонический). По данным ЭхоКГ показатели внутрисердечной гемодинамики во всех группах были в пределах нормальных значений. Величина относительной толщины стенки (ОТС) у квалифицированных атлетов составила 0,36 (0,34; 0,39), что указывает на нормальную геометрию левого желудочка (при индексе массы миокарда левого желудочка ≤ 115г/м2 и ОТС ≤ 0,42) [1, 14].

В исследовании А. В. Михайловой, А. В. Смоленского (2019) нарушения процессов реполяризации были выявлены у 16,28 % среди 559 спортсменов, при этом у представителей циклических видов спорта — в 19,77 % случаев; игровых видов спорта — в 16,49 %, спортивных единоборств — в 14,42 %, стрелковых видов спорта — в 15,73 % случаев. Авторы расценивают нарушения процессов реполяризации как проявление перенапряжения ССС и один из факторов снижения физической работоспособности спортсменов [7].

В нашем исследовании все выявленные случаи нарушения процессов реполяризации миокарда у квалифицированных спортсменов в соревновательном периоде усиленного объема и интенсивности напряжения тренировок являлись основанием для динамического наблюдения и ЭКГ контроля в течение годового цикла тренировок с последующей оценкой ЭКГ на физическую нагрузку.

Таким образом, выявленные изменения ЭКГ в виде НПР у квалифицированных спортсменов в процессе подготовки к соревнованиям являются зачастую начальными проявлениями, определяющими изменения сердечно-сосудистой системы. Это требует регулирования тренировочного процесса и его индивидуализации, динамического комплексного обследования и врачебного наблюдения спортсменов, проведение профилактического лечения и восстановительных мероприятий с использованием индивидуальных программ для каждого вида спорта.

Список литературы:

1. Гаврилова Е. А. Сердце спортсмена. Актуальные проблемы спортивной кардиологии / Е. А. Гаврилова. — М.: Спорт, 2022. — 432 с.
2. Место электрокардиографии в диагностике кардиомиопатии и спортивного сердца / О. С. Чумакова [и др.] // Российский кардиологический журнал. — 2020. — Т. 25, прил. 3. — С. 16–23.
3. Некоторые актуальные аспекты проблемы «спортивного сердца» (обзор литературы). Часть II / Ю. В. Вахненко [и др.] // Бюллетень физиологии и патологии дыхания. — 2021. — № 79. ─ С 127–140.
4. The value of the 12-lead electrocardiogram in the prediction of sudden cardiac death / L. Calò [et al.] // Eur. Heart J. Suppl. — 2023. — Vol. 25, suppl. C. — P. 218–226.
5. Clinical correlates and outcome of the patterns of premature ventricular beats in olympic athletes: a long-term follow-up study / A. Pelliccia [et al.] // Eur. J. Prev. Cardiol. — 2021. Vol. 28. — № 10. — P. 1038–1047.
6. Kasiakogias A., Kasiakogias M. Morphology of premature ventricular complexes: time for a paradigm shift in the approach of ventricular ectopy in athletes? / A. Kasiakogias, M. Kasiakogias // Eur. J. Prev. Cardiol. — 2021. —Vol. 28, № 10. — P. 1035–1037.

7. Михайлова А. В., Смоленский А. В. Перенапряжение сердечно-сосудистой системы у спортсменов / А. В. Михайлова, А. В. Смоленский. — М: Спорт, 2019. — 122 с.
8. Спортивная медицина: национальное руководство / под ред. Б. А. Поляева, Г. А. Макаровой, С. А. Парастаева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2022. — 880 с.
9. Interpretation of T-wave inversion in physiological and pathological conditions: current state and future perspectives / F. D'Ascenzi [et al.] // Clinical Cardiology. — 2020. — V. 43, № 8. — P. 827–833.
10. Prevalence and significance of T-wave inversion in children practicing sport: a prospective, 4-year follow-up study / F.D' Ascenzi [et al.] // Int. J. Cardiol. — 2019. — № 279. — P. 100–104.
11. Stein R., Malhotra A. T wave inversions in athletes: avariety of scenarios / R. Stein, A. Malhotra // J. Electrocardiol. — 2015. — V. 48, № 3. — P. 415–419.
12. Sudden improvement in ventricular repolarization abnormality after a short detraining period in an athlete / N. Motoki [et al.] // Cardiol. Young. — 2017. — V. 27, № 9. — P. 1849–1852.
13. Task Force 8: classification of sports / J. H. Mitchell [et al.] // J. Am. Coll. Cardiol. — 2005. V. 45, № 8. — P. 1364–1367.
14. Abibillaev, D. Athletic heart adaptation, pathological hypertrophy and sudden cardiac death / D. Abibillaev, F. Kocyigit // Heart, Vessels and Transplantation. — 2020. — Vol. 4, № 2. — P. 55–66.

УДК 796.06
ГРНТИ 77.13.29

ВЛИЯНИЕ ЦИФРОВИЗАЦИИ НА ФИЗИЧЕСКУЮ КУЛЬТУРУ И ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ ПОДГОТОВКУ СПОРТСМЕНОВ В РОССИИ

А.Р. Тепчук
Приволжский филиал ФГБОУ ВО «Российский государственный университет правосудия имени В.М. Лебедева», г. Нижний Новгород, Россия

THE IMPACT OF DIGITALIZATION ON PHYSICAL EDUCATION AND PROFESSIONAL TRAINING OF ATHLETES IN RUSSIA

A.R. Tepchuk
Volga Region branch of the Federal State Budget-Funded Educational Institution of Higher Education «Russian State University of Justice named after V.M. Lebedev», Nizhny Novgorod, Russia

Цифровизация как явление, охватывающее все сферы жизни, в том числе и физическую культуру, и спорт, представляет собой мощный инструмент, способный кардинально изменить подходы к тренировочному процессу и профессиональной подготовке спортсменов. В статье рассматриваются основные тренды и направления цифровой трансформации, затрагивающие различные аспекты спорта, от мониторинга физической активности и анализа спортивных результатов до онлайн-обучения и разработки инновационных тренировочных программ.
Ключевые слова: цифровизация, физическая подготовка, информационные технологии, спорт, тренировочный процесс, онлайн-платформы.

Digitalization, as a phenomenon covering all spheres of life, including physical education and sports, is a powerful tool that can radically change approaches to the training process and professional training of athletes. The article discusses the main trends and directions of digital transformation affecting various aspects of sports, from monitoring physical activity and analyzing sports results to online training and the development of innovative training programs.
Keywords: digitalization, physical training, information technology, sports, training process, online platforms.

В последние десятилетия мир переживает стремительные изменения, вызванные развитием цифровых технологий. Эти изменения затрагивают все сферы жизни, включая спорт и физическую культуру. В России, как и в других странах, цифровизация становится важным фактором, способствующим трансформации подходов к физической культуре и профессиональной подготовке спортсменов. Внедрение информационных технологий в тренировочный процесс открывает новые горизонты для тренеров и спортсменов, позволяя им более эффективно взаимодействовать и достигать высоких результатов.

Актуальность данной работы обусловлена необходимостью осмысления и анализа влияния цифровизации на физическую культуру и профессиональную подготовку спортсменов в России. В условиях глобальной конкуренции на

международной арене, где успехи спортсменов напрямую зависят от качества их подготовки, использование современных технологий становится не просто желательным, а жизненно необходимым. Цифровизация позволяет не только улучшить качество тренировочного процесса, но и сделать его более доступным для широкой аудитории, что, в свою очередь, способствует популяризации физической культуры среди населения.

Цифровизация в сфере физической культуры оказывает многоплановое влияние на профессиональную подготовку спортсменов в России, открывая новые горизонты как для тренеров и атлетов, так и для организаций, которые занимаются спортом. Применение инновационных технологий становится одной из основ успешной подготовки, где актуальность высоких технологий проявляется в каждой стадии тренировочного процесса. Одна из ключевых возможностей, предоставляемых цифровизацией, заключается в возможности сбора и анализа данных о спортивных показателях. Такие системы управления помогают тренерам объективно оценивать результаты спортсменов, создавать персонализированные программы тренировок, а также следить за физическим состоянием атлетов в режиме реального времени [1]. Внедрение умных спортивных часов, датчиков и др. позволяет отслеживать множество показателей — от пульса до уровня стресса, что значительно облегчает принятие управленческих решений.

Однако внедрение технологий не ограничивается только тренировочными процессами. Улучшение спортивной инфраструктуры с использованием цифровых решений обеспечивает более комфортные и безопасные условия для тренировок и соревнований. Например, стадионы, оборудованные современными системами управления освещением и климат-контролем, не только поднимают уровень комфорта, но и создают оптимальные условия для достижения высоких результатов. Использование цифровых платформ для организации мероприятий и соревнований также улучшает взаимодействие между участниками, зрителями и организаторами, создавая более привлекательную и доступную среду для всех. Существенным аспектом является необходимость подготовки спортивных менеджеров и тренеров к работе с новыми технологиями. Эффективное использование цифровых инструментов требует от специалистов понимания как технических, так и тактических нюансов. Таким образом, образовательные учреждения, готовящие кадры для сферы физической культуры, должны адаптировать свои учебные программы, включая в них курсы по цифровизации и современным технологиям. Это создаст возможность подготовки специалистов, способных эффективно работать в условиях быстро меняющегося спортивного ландшафта и применять новые подходы к тренировочному процессу.

Цифровизация делает спорт более доступным для широкой аудитории. Целый ряд мобильных приложений, онлайн-платформ и социальных сетей включает людей в спортивную деятельность, предлагая им новые форматы взаимодействия. Виртуальные тренировки, соревнования по онлайн-играм, а также различные челленджи способствуют привлечению к спорту даже тех, кто

ранее не имел опыта. Это создаёт дополнительный стимул для профессионалов в области спорта использовать современные технологии как средство популяризации спорта и физической активности среди населения [2]. Однако цифровизация также ставит перед спортом определенные вызовы. Необходимо учитывать потребности всех участников — от спортсменов до зрителей, что требует согласованности действий на уровне спортивных федераций, государств и частных организаций. Недостаток финансирования и инфраструктурные проблемы могут существенно замедлить процесс трансформации, что подчеркивает важность комплексного подхода к решению этих задач.

Внедрение новых технологий в физическую культуру и профессиональную подготовку атлетов в России уже приводит к заметным результатам. Спортсмены становятся более подготовленными, тренеры получают новые инструменты для работы, а зрители — более качественный контент и новые форматы взаимодействия. Важно, чтобы руководство спортивных организаций и образовательных учреждений осознало потенциальные преимущества цифровизации и активно выносило этот вопрос на повестку дня. Цифровизация несет в себе революционные изменения для спортивной подготовки, открывая новые горизонты для эффективного тренерства и развития спортсменов. В последние годы наблюдается значительное внедрение высоких технологий и инновационных методов в тренировочный процесс, что позволяет не только улучшить результаты спортсменов, но и минимизировать риски получения травм, что особенно актуально в условиях высоких нагрузок и конкурентной борьбы на спортивной арене [3]. Персонализированный подход к тренировкам, основанный на детализированных данных о состоянии здоровья спортсменов, стал важной частью современного тренинга. Использование носимых устройств, таких как смарт-часы, фитнес-трекеры и другие датчики, позволяет тренерам и спортсменам в реальном времени отслеживать физические параметры, такие как сердечный ритм, уровень кислорода в крови и даже уровень стресса. Эти данные становятся основополагающими для принятия решений о корректировке тренировочного процесса, что ведет к повышению его эффективности.

Цифровизация в спорте трансформирует подходы к мониторингу спортсменов, что ведет к повышению эффективности их подготовки и улучшению спортивных результатов. На сегодняшний день активно внедряются системы, основанные на больших данных, что позволяет тренерам получать детализированную информацию о состоянии здоровья и физической готовности спортсменов. С помощью аналитики данные, собираемые в ходе тренировок, могут быть использованы для оптимизации тренировочных программ. Инновационные платформы не только фиксируют результаты, но и сопоставляют их с предыдущими достижениями, что обеспечивает более точное прогнозирование будущих успехов. Важным элементом цифровизации является и внедрение дистанционных форм обучения, что стало особенно

актуально в свете недавних изменений в образовательной системе. Тренеры и спортивные специалисты могут обмениваться опытом и обучаться, не покидая своего региона. Однако важной задачей на этом пути остается необходимость обеспечения качества учебного процесса и предоставления актуальных знаний о современных трендовых подходах.

В заключение можно сказать, что цифровизация физической культуры и массового спорта в России не только открывает новые горизонты для спортсменов, но и создает вызовы, которые следует осваивать и преодолевать. Благо, что в современных условиях доступны обширные ресурсы и поддержка, которые помогут сделать спорт более доступным и безопасным.

Список литературы:

1. Артемов А. Д. Влияние цифровизации на физическую культуру и профессиональную подготовку спортсменов в России / А. Д. Артемов [Электронный ресурс] // Физическое воспитание и студенческий спорт. — 2023. — № 1. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-tsifrovizatsii-na-fizicheskuyu-kulturu-i-professionalnuyu-fizicheskuyu-podgotovku-sportsmenov-v-rossii (дата обращения: 09.03.2025).
2. Сонина А. А. Цифровая трансформация в индустрии спорта / А. А. Сонина [Электронный ресурс] // Исследования молодых ученых: материалы XXXV Междунар. науч. конф. (г. Казань, март 2022 г.). — Казань: Молодой ученый, 2022. — С. 42–46. — URL: https://moluch.ru/conf/stud/archive/433/17058/ (дата обращения: 09.03.2025).
3. Гусев К. А., Алдошин А. В. Современные технологии в системе спортивной подготовки / К. А. Гусев, А. В. Алдошин [Электронный ресурс] // Наука-2020. 2022. — № 1 (55). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-tehnologii-v-sisteme-sportivnoy-podgotovki (дата обращения: 09.03.2025).

УДК 796
ГРНТПИ 03.23.55

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ БУДУЩЕГО СПЕЦИАЛИСТА ЮРИСПРУДЕНЦИИ

В.Б. Барабанова
Российский государственный университет им. В.М. Лебедева, г. Ростов-на-Дону, Россия

FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE FOR A FUTURE LAW SPECIALIST

V.B. Barabanova
Lebedev Russian State University, Rostov-on-Don, Russia

В статье говорится о важности формировании здорового образа жизни студентов, обучающихся по направлению юриспруденция. Формирование здорового образа жизни (ЗОЖ) у студентов, особенно юридических специальностей, — это критически важная задача для вузов, влияющая на здоровье нации и профессиональный успех юристов. Традиционные занятия физкультурой часто недостаточны, поэтому нужен целенаправленный подход. Только осознанное отношение к здоровью, подкрепленное знаниями и навыками, позволит юристу сохранить работоспособность и достичь профессиональных успехов.

Ключевые слова: студент, юрист, физическая культура, здоровый образ жизни, спорт, воспитание, *педагогические* исследования, гуманизация, демократизация, личностный приоритет, саморазвитие и реальность.

The article talks about the importance of forming a healthy lifestyle for students studying law. The formation of a healthy lifestyle among students, especially law students, is a critically important task for universities, affecting the health of the nation and the professional success of lawyers. Traditional physical education classes are often insufficient, so a focused approach is needed. Only a conscious attitude to health, supported by knowledge and skills, will allow a lawyer to maintain his working capacity and achieve professional success.

Keywords: student, lawyer, physical education, healthy lifestyle, sports, upbringing, pedagogical research, humanization, democratization, personal priority, self-development and reality.

На фоне всеобщего ухудшения здоровья молодежи в современном мире всё большое значение приобретает формирование здорового образа жизни среди студенческой молодежи. Студенты являются важным компонентом общества, обеспечивающим кадровый резерв трудоспособного населения. Более того, студенческая молодежь определяет в дальнейшем здоровье нации в целом, обеспечивая тенденцию к улучшению здоровья на долгие годы вперед. О.В. Пурахина в своей научной работе отмечала, что в современных условиях изменились тенденции физического воспитания студентов в вузах [1]. И.И. Брехман в своих научных трудах подчеркивала важность формировании потребности студентов вуза в здоровом образе жизни [2]. Высокий профессиональный статус юриста напрямую связан с крепким физическим и

психическим здоровьем. Практика показывает, что формирование здорового образа жизни у студентов, особенно юридических специальностей, требует целенаправленного управления, а не возникает спонтанно. Ключевой задачей вузовского образования становится формирование потребности в здоровом образе жизни. Именно в университете раскрываются способности студентов, совершенствуется интеллект и расширяется кругозор. Система образования направлена на непрерывное самосовершенствование выпускников, включая физическое развитие. Поэтому вопросы сохранения и укрепления здоровья, потребность в здоровом образе жизни и регулярных занятиях спортом актуальны как во время обучения, так и после его окончания.

Современные педагогические исследования подчеркивают роль физической культуры в оздоровлении студентов. Однако на практике занятия по физической культуре часто малоэффективны в плане сохранения и укрепления здоровья. Необходимо создавать модель формирования потребностей студентов в здоровом образе жизни, внедряя ее в учебный процесс.

В.И. Загвязинский определял модель как специально сконструированный объект-аналог, получаемый в результате социально-педагогического моделирования, позволяющий выявить то, что в оригинале скрыто, неочевидно в силу его сложности [3]. При этом отдельно было обращено внимание, что модель должна обладать сходством с оригиналом, быть способной замещать его в определенных отношениях и открывать новые свойства и возможности оригинала, его совершенствования. В.А. Штоффа давал следующее определение понятия «модель» — «это мысленно представляемая или материально реализованная система, которая, отражая или воспроизводя объект исследования, способна заменить его так, что ее изучение дает нам новую информацию об этом объекте» [4].

Разработка и создание педагогических моделей — важные инструменты в современной педагогике, направленные на улучшение обучения. Моделирование затрагивает как содержание образования, так и учебную деятельность. Процесс включает следующие этапы: получение знаний об оригинале, анализ, перенос знаний на оригинал и практическая проверка. Модель отображает важные черты оригинала, баланс между сходством и различием важен. Модель заменяет оригинал в ограниченном смысле. Исследование модели включает эксперименты с изменением условий. Знания о модели корректируются с учетом свойств оригинала.

Модель формирования потребности в здоровом образе жизни основана на осознании его значимости и необходимости изменения сознания и поведения. Выделяются целевой, содержательный, технологический и результативный компоненты. Целевой компонент направлен на формирование осознанной потребности в здоровом образе жизни. Содержательный компонент — это научная информация по дисциплине «Физическая культура». Технологический компонент включает формы, методы и средства обучения, например, студенческое движение «Мы за здоровый образ жизни». Результативный

компонент предполагает переход на более высокий уровень сформированности потребности. Построение модели базируется на принципах гуманизации, демократизации, природосообразности, личностных приоритетов, саморазвития и реальности.

Таким образом, в процессе обучения в юридическом вузе важно сформировать у студентов понимание взаимосвязи между здоровьем и профессиональной деятельностью. Необходимо внедрять в учебные программы элементы, направленные на обучение техникам управления стрессом, правильному питанию и основам физической культуры. Организация спортивных секций, тренингов по медитации и мастер-классов по здоровому питанию станет важным шагом в формировании культуры здорового образа жизни.

Важно также акцентировать внимание на профилактике профессиональных заболеваний, связанных с сидячим образом жизни и высоким уровнем стресса. Студентам необходимо знать о важности регулярных перерывов в работе, упражнений для глаз и шеи, а также о необходимости поддержания правильной осанки.

Успешное формирование здорового образа жизни у будущего юриста — это результат совместных усилий образовательного учреждения, семьи и самого студента. Только осознанное отношение к своему здоровью, подкрепленное необходимыми знаниями и навыками, позволит будущему специалисту юриспруденции сохранить работоспособность и достичь высоких профессиональных результатов.

В конечном итоге здоровый образ жизни становится не просто привычкой, а неотъемлемой частью профессиональной этики юриста, гарантией его долголетия в профессии и способности эффективно служить обществу.

Список литературы:

1. Вестник Саратовской государственной юридической академии — № 4 (87) 2012
2. Брехман И. И. Валеология — наука о здоровье / И. И. Брехман. — М. 1990.
3. Загвязинский В. И. Моделирование в структуре социально-педагогического проектирования / В. И. Загвязинский // Моделирование социально-педагогических систем: материалы региональной научно-практической конференции. Пермь, 2004. — С. 6–10.
4. Штофф В. А. Моделирование и философия / В. А. Штофф. — М.; Л., 1986.

УДК 796.015.44
ГРНТИ 77.03.09

ВЛИЯНИЕ ГИРЕВОГО СПОРТА НА ВОЛЕВЫЕ КАЧЕСТВА И ЭМОЦИОНАЛЬНУЮ СФЕРУ ПОДРОСТКОВ 11–14 ЛЕТ

И.В. Чепуштанов, В.С. Полянский
Сибирский государственный медицинский университет, г. Томск, Россия

THE INFLUENCE OF KETTLEBELL LIFTING ON THE PERSONAL AND VOLITIONAL QUALITIES OF ADOLESCENTS AGED 11-14 YEARS

I.V. Chepushtanov, V.S. Polyansky
Siberian State Medical University, Tomsk, Russia

В статье рассматриваются показатели мотивационно-волевых процессов: настойчивость, самообладание и общий волевой уровень подростков, а также некоторые особенности эмоциональной сферы. Показано, как показатели могут меняться при занятиях гиревым спортом.
Ключевые слова: гиревой спорт, воля, мотивация, подростковая тревожность, подростковая мотивация, спортивная мотивация, исследование.

The article examines the indicators of motivational and volitional processes: perseverance, self-control and the general volitional level of adolescents, as well as some features of the emotional sphere and how indicators can change when doing kettlebell lifting.
Keywords: kettlebell lifting, will, motivation, adolescent anxiety, adolescent motivation, sports motivation, research.

Мотивационно-волевая сфера является одним из важных факторов, способствующих адаптации к жизни [1]. Сюда относится умение адаптироваться к моральным и правовым нормам общества без принуждения, выполнение своих обязанностей, умение ставить цели и добиваться их. Подростковый период является наиболее сенситивным для развития волевых процессов и базовых качеств личности в целом [4]. Результативность в спорте способствует непосредственному формированию понимания у подростков причинно-следственной связи между собственными затраченными усилиями и получением соразмерного результата и, как следствие, появлением мотивации к спорту и общей целеустремленности. Развитые волевые качества способствуют самообладанию и эмоциональной стабильности. В силу особенной чувствительности подросткового периода как начала взросления, подросток может сталкиваться с различными фрустрирующими обстоятельствами, что несомненно, сказывается на его самооценке, самовосприятии, эмоциональном состоянии, в частности, на уровне тревоги [7].

В своем эксперименте мы исследуем общий уровень тревожности подростков, а также ситуации, которые способствуют появлению избыточной тревоги (школьная тревожность, самооценочная тревожность, межличностная тревожность) и влияние тренировочного процесса на вышеперечисленные

показатели. А также изучаем связь различных проявлений тревоги с показателями волевой сферы, к которым мы относим следующие: общий уровень волевой саморегуляции как фактор коррекции и управления своим поведением; настойчивость, характеризующая силу намерений подростка, стремление к завершению начатого и самообладание как способность произвольного контроля эмоциональных реакций и состояний.

Цель исследования: влияние занятий гиревым спортом на личность подростков.

Объект исследования: эмоционально-волевая сфера подростков.

Предмет исследования: тренировочный процесс гиревиков подросткового возраста.

Эксперимент. Исследование проводилось в течение 5 недель. В эксперименте приняло участие 60 подростков. Экспериментальную группу составил 41 подросток, из них 20 подростков посещающих регулярно тренировки (3 раза в неделю), 21 подросток, которые посещают не систематически (1–2 раза в неделю) и 19 подростков составили контрольную группу, не занимающихся спортом. Возраст респондентов 11–14 лет. В начале эксперимента и в конце эксперимента у респондентов первых двух групп было проведено тестирование личностной тревожности (тест А.М. Прихожана, табл. № 1). А.М. Прихожан предлагает выделять пять уровней личностной тревожности: 1) «чрезмерного спокойствия» — 1–2 балла, соответствующего норме — 3–6 баллов, несколько завышенного — 7–8 баллов, очень высокого — 9 баллов, явно завышенного — 10 баллов) и волевого самоконтроля (опросник волевой саморегуляции А.Г. Зверьков, Е.В. Эйдман, табл. 3). Третья группа подростков была протестирована отдельно. Также был проведен статистический анализ данных достоверности различий между группами.

В таблице 1 представлены средние значения уровня тревоги в контрольной и экспериментальных группах. Подростки были разделены на три возрастные категории для удобства интерпретации данных, согласно методике А.М. Прихожан. До начала эксперимента мы выявляем несколько завышенный уровень общей тревожности, а также ее составляющих (межличностная, самооценочная и школьная тревожность). После проведенного эксперимента мы отмечает снижение уровня общей тревоги до нормативных значений и ее структурных компонентов.

Таблица 1

Исследование уровня тревоги у подростков, опросник А.М. Прихожан

Первая группа 11–12 лет (средние признаки)			Вторая группа 11–12 лет (средние показатели)		Третья группа 11–12 лет (средние признаки)
Школьная тревожность	До начала эксперимента	После эксперимента	До начала эксперимента	После эксперимента	
	7, 28	5	7,33	7,14	7,57
Самооценочная тревожность	6,57	5,28	7,42	7,11	7,42
Межличностная смятенность	7,42	5,14	7,28	7,02	8,28
Общая тревожность	7,14	4,42	7,14	7,01	8,33
Первая группа 13 лет (средние показатели)			Вторая подгруппа 13 лет		Третья группа

			(средние показатели)		13 лет (средние показатели)
Школьная беспокойность	До начала эксперимента	После эксперимента	До начала эксперимента	После эксперимента	
	7,28	4,71	8,28	8,11	7,76
Самооценочная психастения	7,14	4,42	7,14	7,01	7,46
Межличностная тревожность	7,85	4,14	7,28	7,02	8,12
Общая тревожность	7,42	4,42	7,85	7,14	8,22
Первая группа 14 лет (средние признаки)			Вторая группа 14 лет (средниепоказатели)		Третья группа 14 лет (средние признаки)
Школьная тревожность	До начала эксперимента	После эксперимента	До начала эксперимента	После эксперимента	
	7,14	5	7,14	7,01	7,86
Самооценочная тревожность	7,66	4,14	7,14	7,04	7,92
Межличностная беспокойность	6,33	3,71	7,33	7,12	8,76
Общая тревожность	6,83	4,28	7,42	7,11	8,36

Выявлены достоверные различия по показателям тревоги в экспериментальных группах (связанные выборки): по уровню общей тревожности (t = 0,007528) в первой группе; по уровню общей тревожности во второй группе, с меньшей интенсивностью тренировочного процесса, — (при t = 0,008964). Что подтверждает нашу гипотезу о позитивном влиянии тренировочного процесса на уровень тревоги. Аналогичное подтверждение мы отмечаем по показателям межличностной (t = 0,010895) тревоги, школьной (t = 0,034611) и самооценочной (t = 0,002567) в первой группе (с регулярным посещением тренировок). Во второй группе мы выявили достоверные различия в сферах межличностной (t = 0,023654) и самооценочной (t = 0,015874) тревожности.

Таблица 2

Данные статистического анализа достоверности различий по уровню тревоги

Исследуемый показатель	**1 (после эксперимента) и 3**	**2(после эксперимента) и 3**
Общая тревожность	0,006742	Нет различий
Школьная тревожность	0,002458	Нет различий
Межличностная тревожность	0,001391	0,034611
Самооценочная тревожность	0,002391	0,048607

Результаты таблицы 2 указывают на наличие различий между группами (1 и 2), занимающимися гиревым спортом, с контрольной группой (3), в которой подростки не занимаются спортом. Таким образом, тревожность у подростков-гиревиков достоверно ниже, чем у подростков, которые не занимаются спортом.

Таблица 3

Данные исследования волевого самоконтроля

ПЕРВАЯ ГРУППА						
Возраст	воля		настойчивость		самообладание	
	до	после	до	после	до	после
11–12	10,23	12,13	8,14	11,16	5,46	8,45
13	9,12	10,14	10,23	12,43	6,12	7,34
14	10,24	11,23	8,46	10,42	4,76	6,18
ВТОРАЯ ГРУППА						
Возраст	воля		настойчивость		самообладание	
	до	после	до	после	до	после
11–12	11,37	12,76	9,21	10,17	5,64	6,12
13	11,16	12,14	8,33	9,42	7,32	8,56
14	10,32	11,21	9,42	10,12	3,18	5,76
ТРЕТЬЯ ГРУППА						
Возраст	воля		настойчивость		самообладание	
11–12	12,34		9,71		6,01	
13	11,46		8,56		5,23	
14	12,56		9,21		7,12	

В таблице 3 представлены средние значения результатов исследования волевой сферы подростков и подструктурных компонентов в виде уровня «настойчивость» и «самообладание». В результате исследования мы отмечаем повышение показателей настойчивости (при выявленных достоверных различиях связанных выборок, t = 0,005847), самообладания (t = 0,000159) и общего волевого уровня (t = 0,010568) в экспериментальной группе (1) после эксперимента. Во второй группе с несистематическим посещением мы отмечаем незначительное повышение общего волевого уровня, настойчивости и самообладания, однако достоверность различий наблюдается только по общему волевому уровню (t = 0,002541). При этом выявляются достоверные различия в волевой сфере подростков 2 группы (несистемное посещение тренировок) и подростков, не занимающихся спортом (3-я контрольная группа), результаты представлены в таблице 4. Таким образом, данные статистического анализа подтверждают вторую часть гипотезы, что занятия гиревым спортом способствуют улучшению и повышению общего волевого уровня, настойчивости и самообладания подростков.

Таблица 4

Данные статистического анализа достоверности различий по волевым характеристикам подростков

Исследуемый показатель	**1 и 3 группа**	**2 и 3 группа**
Воля	0,000542	0,029673
Настойчивость	0,001458	0,038613
Самообладание	0,001386	0,017013

Результаты корреляционного анализа в экспериментальной группе (1) также подтверждают достоверное снижение общего уровня тревоги при повышении настойчивости (r = -0,739583) и самообладания (r = -0,829493).

Таким образом, статистический анализ данных подтверждает наличие связи между занятием гиревым спортом и его влиянием на развитие волевых качеств подростков. Регулярные тренировки способствуют снижению уровня тревоги до нормативных значений, стабилизации эмоционального состояния и саморегулирования его в целом. Результаты проведенного исследования косвенно подчеркивают, что систематические занятия спортом способствуют развитию и укреплению волевых качеств подростков и являются мощным фактором преодоления многих жизненных проблем: повышают уверенность при общении со сверстниками и способствуют снижению межличностной тревоги, укрепляют самооценку и уверенность в себе, снижают самооценочную тревогу. Волевой потенциал подростков, занимающихся гиревым спортом, эмоциональная устойчивость наряду с физической подготовкой способствуют достижению высокий спортивных результатов и, прогностически, являются значимым фундаментом развития личности подростка и его гармоничного перехода во взрослую жизнь.

Список литературы:

1. Родионов В. А. Сопряженное психофизическое развитие младших школьников па уроках физической культуры: учеб.-метод, пособие / В. А. Родионов. — М.: Педагогический университет « I сентября». 2006.
2. Ишмухаметов М. Г. Философия здорового образа жизни в мудрых мыслях, афоризмах, поэтических строках, пословицах, поговорках / М. Г Ишмухаметов. — Пермь, 2009.
3. Захаров Е. Н. и др. Энциклопедия физической подготовки: методические основы развития физических качеств / Е. Н. Захаров. — М.: Ленос, 1994.
4. Литвинов Е. Н. и др. Как стать сильным и выносливым: Кн. для учащихся / Е. Н. Литвинов, Л. Е. Любомирский, Г. Б. Мейксон. — М: Просвещение, 1984.
5. Горбов А. М. Гиревой спорт / А. М. Горбов. — М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2006. Асеев. В. Г. Мотивация поведения и формирование личности / В. Г. Асеев. — М.: Мысль. 1976. —158 с.
6. Волков И. К. Исследование психологического и физическою развития учащихся 4–8 классов : автореф. дисс.... канд. исихол. наук: 19.00.01 / II. К. Волков. — М., 1976. — 21 с.
7. Сингер Р. Н. Мифы и реальность в психологии спорта / Р. Н. Сингер. — М.: Физкультура и спорт, — 152 с.

УДК 796.011.3
ГРНТИ 77.03.17

ЦИФРОВАЯ ТРАНСФОРМАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ: ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ

А.В. Шуина, А.Н. Волков
Нижегородская академия МВД России, г. Нижний Новгород, Россия

THE DIGITAL TRANSFORMATION OF PHYSICAL FITNESS: INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA

A.V. Shuina, A.N. Volkov
Nizhny Novgorod Academy of the Ministry of Internal Affairs of Russia, Nizhny Novgorod, Russia

Представлено исследование цифровизации физической подготовки в образовательных организациях МВД России, направленной на повышение эффективности обучения курсантов. Рассматриваются инновационные технологии: цифровые платформы, носимые устройства, VR/AR, анализ больших данных. Выделены преимущества: персонализация тренировок, автоматизация контроля, снижение травматизма, мотивация. Анализируются проблемы внедрения: финансовые затраты, нехватка кадров, киберугрозы. Предложены перспективы: интеграция искусственного интеллекта, виртуальные тренировочные центры, единая цифровая экосистема. Даны рекомендации: пилотные проекты, обучение преподавателей, сотрудничество с IT-компаниями. Цифровизация открывает новые возможности для подготовки сотрудников МВД, требуя комплексного подхода к решению организационных, правовых и финансовых вопросов.

Ключевые слова: цифровизация, инновационные технологии, физическая подготовка, образовательные организации МВД России, искусственный интеллект, цифровая трансформация.

The article explores the digitalization of physical training in educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia, aimed at improving the effectiveness of cadet training. Innovative technologies are considered: digital platforms, wearable devices, VR/AR, big data analysis. The advantages are highlighted: personalization of training, automation of control, injury reduction, motivation. The problems of implementation are analyzed: financial costs, shortage of personnel, cyber threats. Prospects are offered: integration of artificial intelligence, virtual training centers, a single digital ecosystem. Recommendations are given: pilot projects, teacher training, cooperation with IT companies. Digitalization opens up new opportunities for the training of Interior Ministry employees, requiring an integrated approach to solving organizational, legal and financial issues.

Keywords: digitalization, innovative technologies, physical training, educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia, artificial intelligence, digital transformation.

Введение. Курсанты образовательных организаций МВД России сталкиваются с необходимостью постоянного совершенствования физической подготовки, которая является неотъемлемой частью профессиональной деятельности сотрудников правоохранительных органов. В условиях

стремительного развития цифровых технологий актуальность внедрения инновационных подходов в образовательный процесс возрастает. Проблематика исследования обусловлена недостаточной изученностью вопросов применения цифровых инструментов в физической подготовке курсантов, а также отсутствием единой системы их интеграции в образовательные организации МВД России [1, С. 112; 2, С. 114; 3, С. 166].

Целью исследования является анализ возможностей цифровизации физической подготовки, выявление преимуществ, проблем и перспектив ее внедрения. Актуальность темы обусловлена необходимостью повышения качества подготовки сотрудников, способных эффективно выполнять профессиональные задачи в условиях современных вызовов.

Методы и организация исследования. Для достижения поставленной цели использован комплекс теоретических и практических методов. Теоретический анализ научной литературы позволил изучить современные подходы к цифровизации образовательных процессов и физической подготовки.

В рамках исследования проанализированы труды отечественных и зарубежных авторов, посвященные применению цифровых технологий в спорте и профессиональной подготовке. Сравнительный метод использовался для сопоставления традиционных и цифровых подходов к физической подготовке. Практическая часть исследования включала анкетирование курсантов и преподавателей, что позволило собрать данные о восприятии цифровых технологий и готовности к их внедрению. Проведен анализ нормативных документов, регламентирующих физическую подготовку в системе МВД России, включая инструкции и стандарты. Для обработки данных применялись методы статистического анализа, что позволило выявить основные тенденции и проблемы. Исследование проводилось в течение трех месяцев, что обеспечило достаточную глубину анализа.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ научной литературы показал, что цифровизация физической подготовки активно развивается в различных сферах, включая спорт и военное образование, однако в образовательных организациях МВД России этот процесс находится на начальном этапе. Среди ключевых направлений цифровизации выделены: использование цифровых платформ, носимых устройств, технологий виртуальной и дополненной реальности, а также анализа больших данных.

Результаты анкетирования курсантов показали, что 80 % опрошенных положительно относятся к внедрению цифровых технологий в физическую подготовку, считая, что они могут повысить мотивацию и эффективность тренировок. Также было отмечено, что использование мобильных приложений с различными методическими рекомендациями (например, видеоуроками и планами тренировок) могло бы помочь в организации самостоятельных занятий и способствовало бы более совершенному развитию физических качеств. В то же время около 20 % респондентов выразили опасения, что внедрение таких технологий может привести к увеличению нагрузки и создаст помехи в связи с вероятностью возникновения технических сбоев в работе приложений.

Опрос, проведенный среди преподавательского состава, показал, что цифровизация может существенно упростить контроль выполнения упражнений ОФП, а также облегчить анализ физического состояния курсантов

на протяжении учебного занятия. Кроме того, более 70 % опрошенных преподавателей считают, что внедрение цифровых журналов и баз данных физической подготовленности каждого курсанта позволит автоматизировать достаточно долгий по времени процесс ведения документации. Около 50 % участников опроса указали на необходимость дополнительного образования в сфере информационных технологий и применения инновационных технологий в образовательном процессе. Но более 50 % респондентов выразили опасения, что реализация таких программ в настоящее время не может осуществиться в связи с высокими финансовыми затратами, связанными с закупкой оборудования и программного обеспечения.

Полученные нами данные показали, что цифровизация физической подготовки позволит, во-первых, внедрить персонализацию тренировок, во-вторых, снизить травматизма на занятиях, и, в-третьих, повысить мотивацию курсантов к самостоятельным занятиям и тренировкам. Например, использование носимых устройств, таких как фитнес-трекеры, позволяет в реальном времени отслеживать физическое состояние курсантов. Важно, что это может предотвратить перетренированность и вызванное им переутомление. Кроме того, технологии виртуальной реальности могут быть использованы для формирования профессиональных компетенций будущего сотрудника полиции. В частности, такие технологии позволяют моделировать реальные ситуации, с которыми сталкиваются сотрудники МВД России в процессе служебной деятельности. Вместе с тем, внедрение цифровых технологий сопряжено с рядом проблем: недостаток технической базы, риски киберугроз и необходимость защиты персональных данных.

Выводы.

1. Цифровизация физической подготовки в образовательных организациях МВД России является перспективным направлением, способным повысить качество физической подготовленности и профессиональных компетенций курсантов.

2. Основными преимуществами цифровизации можно признать персонализацию тренировочных занятий, автоматизацию контроля, снижение травматизма и повышение мотивации.

3. Проблемы внедрения цифровизации в учебный процесс: высокие финансовые затраты, недостаточная подготовка преподавательского состава по применению инновационных средств обучения, риски киберугроз.

Список литературы:

1. Алтунин А. Ю. Совершенствование процесса физической подготовки курсантов и слушателей вузов Министерства внутренних дел посредством инновационных технологий в системе физической культуры и спорта / А. Ю. Алтунин // Наука-2020. — 2022. — № 3 (57). — С. 141–147.
2. Панферов Р. Г. Роль и значение физической культуры и спорта в жизни сотрудников ОВД / Р. Г. Панферов // Наука-2020 : сетевое издание. — 2021. — № 3 (48). — С. 112–115.
3. Фроленков В. Н. Спортивный образ жизни как необходимый элемент эффективного выполнения служебных задач сотрудником полиции / В. Н. Фроленко // Автономия личности. — 2022. — № 2 (28). — С. 166–170.

Научное издание

III ВСЕРОССИЙСКАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ – СТРАТЕГИЯ РАЗВИТИЯ: ЗДРАВООХРАНЕНИЕ, ОБРАЗОВАНИЕ, ВОСПИТАНИЕ, МОЛОДЕЖНАЯ ПОЛИТИКА

г. Томск, 25 апреля 2025 г.

СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ

Под редакцией
д-ра исторических наук, доцента кафедры физической культуры и здоровья
Сибирского государственного медицинского университета
Сарычевой Т.В.

Макет издательства СибГМУ
634050, г. Томск, пр. Ленина, 107
тел. +7 (3822) 901–101, доб. 1760
E-mail: izdatelstvo@ssmu.ru

Электронное издание