



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

**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ, СПОРТ,  
ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ И РЕКРЕАЦИЯ  
В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ:  
ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ**

**Материалы XIII Международной  
научно-практической конференции  
(15 июня 2023 г., Красноярск)**

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Сибирский государственный университет науки и технологий  
имени академика М. Ф. Решетнева

# **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ, СПОРТ, ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ И РЕКРЕАЦИЯ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ**

*Материалы XIII Международной научно-практической конференции  
(15 июня 2023 г., Красноярск)*

Электронное издание

Красноярск 2023

© СибГУ им. М. Ф. Решетнева, 2023

## Редколлегия

**Арутюнян Тигран Гарриевич**, заместитель декана факультета физической культуры и спорта по научной работе, к.п.н., доцент, Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнева, г. Красноярск, Россия.

**Шакиров Алишер Русланович**, к.п.н., доктор PhD, доцент кафедры физического воспитания и спорта, Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнева, г. Красноярск, Россия.

**Кудрявцев Михаил Дмитриевич**, д.п.н., профессор кафедры физического воспитания и спорта, Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнева, г. Красноярск, Россия.

**Жуйко Дарья Анатольевна**, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнева, г. Красноярск, Россия.

**Морозова Елена Николаевна**, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнева, г. Красноярск, Россия.

**Рябинин Сергей Петрович**, к.п.н., доцент кафедры теоретических основ физического воспитания, КГПУ им. В.П. Астафьева, Красноярск, Россия.

**Ланская Ольга Владимировна**, д.б.н., профессор, Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, г. Великие Луки, Россия.

**Романова Наталья Николаевна**, к.п.н., доцент, Уральский государственный университет физической культуры, г. Челябинск, Россия.

**Склярова Ирина Вячеславовна**, к.х.н., доцент, Северо-Западный государственный медицинский университет имени И.И. Мечникова, г. Санкт-Петербург, Россия.

**Габор Живанович**, профессор, институт питания, г. Пловдив, Болгария.

**Пац Наталия Викторовна**, к.м.н., доцент, Гродненский государственный медицинский университет, г. Гродно, Республика Беларусь.

**Горовой Вячеслав Александрович**, заведующий кафедрой теории и методики физического воспитания, к.п.н., доцент, Мозырьский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина, г. Мозырь, Республика Беларусь.

**Аванесов Эрнест Юрьевич**, заведующий кафедрой физической культуры и гражданской обороны, Государственный университет имени В.Я. Брюсова, к.п.н., доцент, г. Ереван, Республика Армения.

**Милякова Елена Владимировна**, профессор Государственный университет физического воспитания и спорта, д.п.н., профессор, г. Кишинев, Республика Молдова.

УДК 797.2.215  
ББК 75.717.91  
Ф50

Научное издание

Публикуется по решению методической комиссии ФФКС

**Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы Ф50 и перспективы развития** [Электронный ресурс] : материалы XIII Междунар. науч.-практ. конф. (15 июня 2023 г., Красноярск) / под общ. ред. Т. Г. Арутюняна, отв. секретарь А. Шакиров ; СибГУ им. М. Ф. Решетнева. – Красноярск, 2023. – Электрон. текстовые дан. (1 файл: 10 МБ). – Систем. требования: Internet Explorer; Acrobat Reader 7.0 (или аналогичный продукт для чтения файлов формата .pdf). – Режим доступа: <https://www.sibsau.ru/scientific-publication/>. – Загл. с экрана.

ISBN 978-5-86433-337-2

Представлены материалы XIII Международной научно-практической конференции, проведенной при поддержке факультета физической культуры и спорта Сибирского государственного университета науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнева.

Сборник содержит статьи российских и зарубежных ученых и практиков по проблемам развития физического воспитания в высших учебных заведениях.

Предназначен для студентов, аспирантов всех специальностей, а также преподавателей и людей, интересующихся данной проблематикой.

Авторы несут ответственность за содержание статей и за сам факт их публикации. Редакция не всегда разделяет мнения авторов и не несет ответственности за недостоверность публикуемых данных. Редакция не несет ответственности перед авторами и/ или третьими лицами и организациями за возможный ущерб, вызванный публикацией статьи.

Ссылка на телерепортаж о конференции: <https://youtu.be/SUXXw40eOjk>.

*Информация для пользователя:* в программе просмотра навигация осуществляется с помощью панели закладок слева; содержание в файле активное.

УДК 797.2.215  
ББК 75.717.91

ISBN 978-5-86433-337-2



Подписано к использованию: 10.10.2023.

Корректурa, макет и компьютерная верстка *Е. Н. Морозовой*

СибГУ им. М. Ф. Решетнева.

660037, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31.



### УВАЖАЕМЫЕ УЧАСТНИКИ КОНФЕРЕНЦИИ!

От имени научно-педагогического коллектива Сибирского государственного университета науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнева в очередной раз поздравляю с проведением XIII Международной научно-практической конференции. Приветствую всех участников из России и зарубежных стран - студентов, магистрантов, аспирантов, кандидатов и докторов наук, представляющих современную науку!

Участие в данном форуме расширяет международные дружеские и профессиональные взаимоотношения. А обмен опытом, обсуждение актуальных вопросов физического воспитания, способствуют более профессиональному подходу к образовательному процессу в своем учреждении.

Желаю плодотворной работы, творческих успехов, здоровья и благополучия!

A handwritten signature in blue ink, consisting of several fluid, connected strokes.

Ректор СибГУ, Э. Ш. АКБУЛАТОВ



Приветственное слово Кретовой А.В.,  
проректора ФГБОУ ВО «Донецкая академия  
управления и государственной службы»

ДОБРЫЙ ДЕНЬ!

От имени ФГБОУ ВО «Донецкая академия  
управления и государственной службы»  
приветствую всех участников XIII  
международной научнопрактической  
конференции «Физическое воспитание, спорт,  
физическая реабилитация и рекреация: проблемы  
и перспективы развития»!

Сибирский государственный университет  
науки и технологий имени академика М.Ф.  
Решетнёва в очередной раз выступает площадкой  
для налаживания информационного обмена  
между представителями спортивного и научного сообщества, представителями  
власти и общественности. Представительный состав участников поможет  
наметить перспективы дальнейшего развития и совершенствования физического  
воспитания, спорта, которые на сегодняшний день входят в число важнейших  
направлений социальной политики государства.

Спортивные достижения - это не просто престиж страны, они служат важным  
ценностным ориентиром для молодежи, уже с юных лет прививают стремление к  
спорту, воспитывают у молодых людей лидерские качества.

Уверена, конференция пройдет на высоком организационном уровне, будет  
способствовать обобщению опыта и определению приоритетных направлений  
развития в области физического воспитания, спорта, физической реабилитации и  
рекреации, в том числе и в новых регионах Российской Федерации.

Я надеюсь, что дискуссия будет активной, живой, и каждый из здесь  
присутствующих сегодня сможет высказать свою точку зрения на ту или другую  
проблему.

Желаю всем участникам плодотворной работы, достижения намеченных целей  
и новых творческих успехов!

A handwritten signature in blue ink, appearing to be the name of the speaker, A.V. Kretova.

# ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

---

УДК 796

## МНЕНИЕ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ О НОВОЙ ПРОГРАММЕ ПО ПРЕДМЕТУ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Э.Ю. Аванесов

Государственный университет имени В.Я. Брюсова  
Республика Армения 375002, г. Ереван, ул. Туманяна 42  
E-mail: [ernestavanesov2012@gmail.com](mailto:ernestavanesov2012@gmail.com)

*В статье представлены данные анкетного опроса среди учителей физической культуры общеобразовательных и старших школ Еревана, Ширакской и Лорийской областей. В частности было выявлено отношение школьных учителей физической культуры к реформам, проводимым в данной сфере.*

**Ключевые слова:** учителя физической культуры, анкетный опрос, новый стандарт и программа.

## OPINION OF PHYSICAL EDUCATION TEACHERS ABOUT THE NEW PROGRAM ON THE SUBJECT OF PHYSICAL CULTURE

E.Yu. Avanesov

Brusov State University  
Republic of Armenia 375002, Yerevan, Tumanyan str. 42  
E-mail: [ernestavanesov2012@gmail.com](mailto:ernestavanesov2012@gmail.com)

*The article presents the data of a questionnaire survey among physical education teachers of general and high schools in Yerevan, Shirak and Lori regions. In particular, the attitude of school teachers of physical culture to the reforms carried out in this area was revealed.*

**Key words:** physical culture teachers, questionnaire survey, new standard and programme.

**Актуальность.** В условиях трансформирующего пространства во всех отраслях социальной жизни реформы носят постоянный характер. В этом контексте особое значение имеют постоянные перестройки в области образования. Это касается также системы физического воспитания в разных учебных заведениях [1, 2].

С точки зрения разработки политики сферы образования РА большое значение имеют начатые несколько лет назад широкомасштабные работы по внедрению государственного стандарта общего образования и вытекающих из него новых предметных стандартов и

программ. Их полноценное внедрение во всех школах РА планируется осуществить с сентября 2023 года. В этом контексте важна и значимость реформ в процессе физического воспитания школьников [3]. Однако, немаловажно и оценка реформ системы физического воспитания школьными учителями.

В связи с этим **целью** нашего **исследования** было выявить отношение школьных учителей физической культуры к реформам, проводимым в сфере школьного физкультурного образования РА.

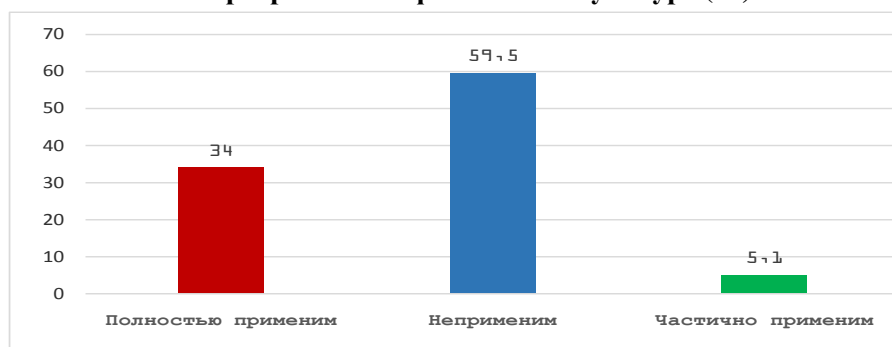
**Основными задачами исследования** были выяснить мнение специалистов относительно нового стандарта и программы физической культуры, а также выделить сильные и слабые стороны новых изменений процесса физического воспитания общеобразовательных школ.

**Организация исследования.** Был организован анкетный опрос среди учителей физической культуры, которые участвовали в очередной аттестации. Опрос проведен с целью выяснения их мнений о новом стандарте и программе физической культуры.

В опросе приняли участие 58 учителей физической культуры общеобразовательных и старших школ Еревана, Ширакской и Лорийской областей. Средний стаж работы в школе опрошенных составил 17 лет и 7 месяцев.

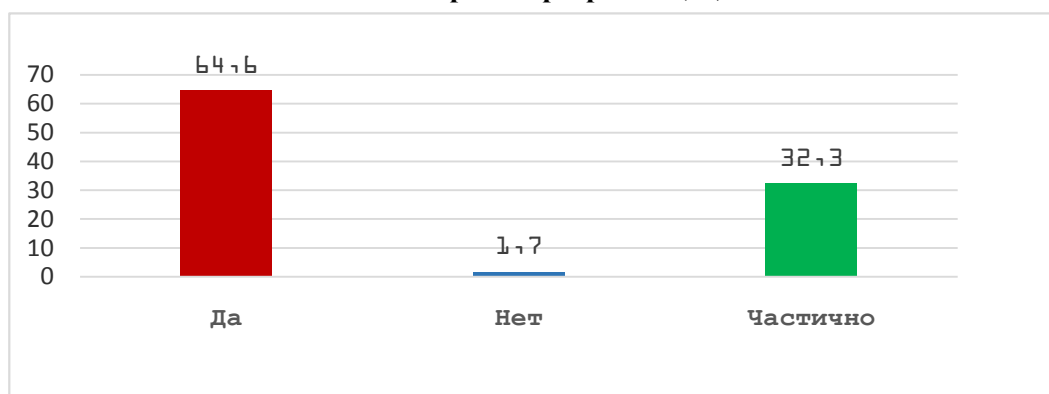
**Обсуждение результатов исследования.** По мнению большинства опрошенных специалистов, новый предметный стандарт и программа физической культуры не применимы в наших школах. В результате педагогической беседы с респондентами было установлено, что основной причиной такого ответа у опрошенных является нехватка технико-материальных условий для организации тренировок в школах, а также то, что не все учителя в момент участия в опросе были ознакомлены с новым документом. Лишь 34 % учителей физической культуры, принявших участие в опросе, считают, что новый стандарт и программа физического воспитания полностью, а 5,1 % - частично применим (диаграмма 1).

**Диаграмма 1. Степень применимости нового предметного стандарта и программы по физической культуре (%)**



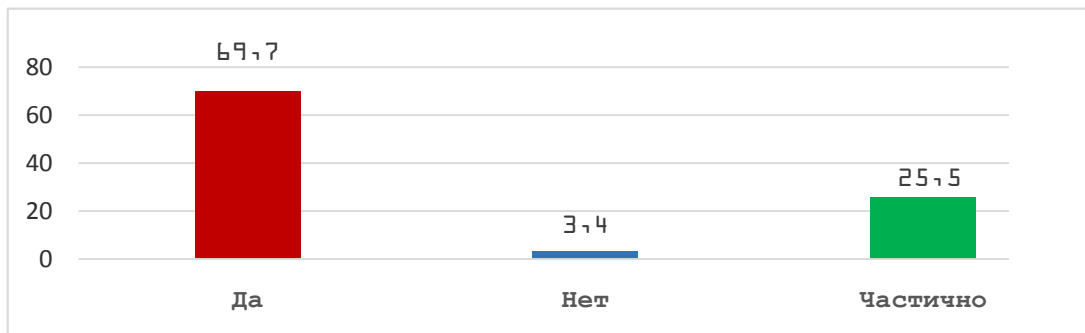
По уверению большинства респондентов: 64,6 %, требования, предъявляемые к возрастным группам школьников в новом стандарте и программе, учтены (диаграмма 2), а 69,7 % из них даже уверены, что предлагаемые результаты измеряемы (диаграмма 3).

**Диаграмма 2. Учет требований к школьным возрастным группам в новом стандарте и программе (%)**



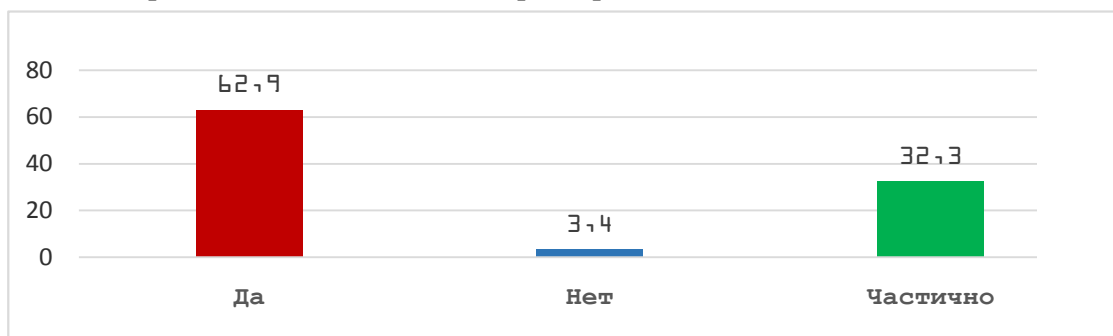


**Диаграмма 3. Измеримость итоговых результатов, представленных в новой предметной программе физической культуры (%)**



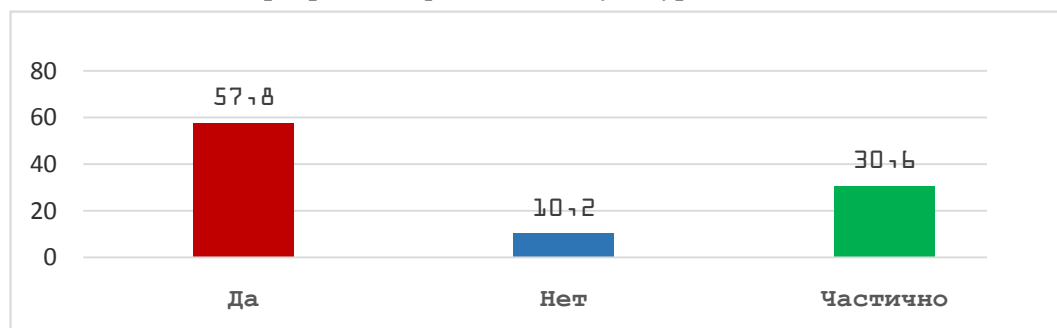
Как видно из 4-ой диаграммы, большинство школьных учителей физической культуры - 62,9% - склоняются к мнению, что новая программа может повлиять на улучшение морально-психологических характеристик учащихся. Вероятно, это связано с внедрением спортизированных занятий и типичной для них эмоциональной насыщенности, когда дети выявляют свои и черты характера друг друга. В этом контексте у учителя-тренера есть большая возможность, с помощью активного контролирования тренировочного процесса, направлять это влияние на формирование и развитие положительных морально-психологических качеств учеников.

**Диаграмма 4. Влияние новой программы физической культуры на улучшение морально-психологических характеристик школьников (%)**



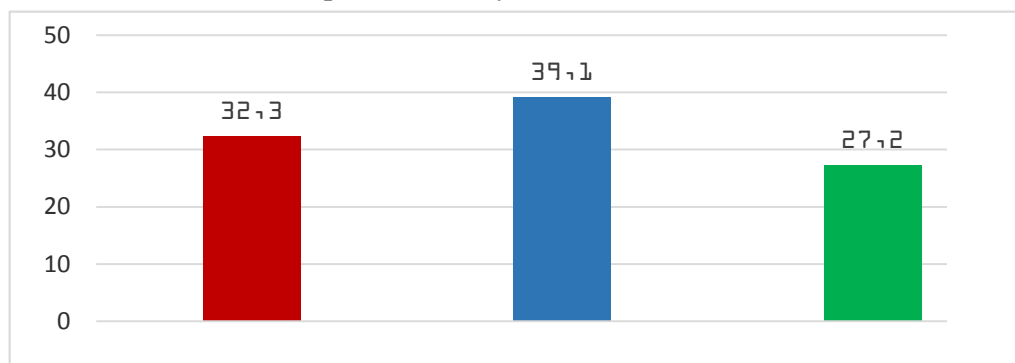
Интересно и то, что, по мнению 57,8% респондентов, работа с новым стандартом и программой физической культуры увеличивает возможность изменения методики обучения, что в свою очередь является положительным явлением. Частично с этим подходом согласны 30,6% учителей, не согласны только 10,2% (Диаграмма 5).

**Диаграмма 5. О возможности изменения методики обучения с новым стандартом и программой физической культуры (%)**



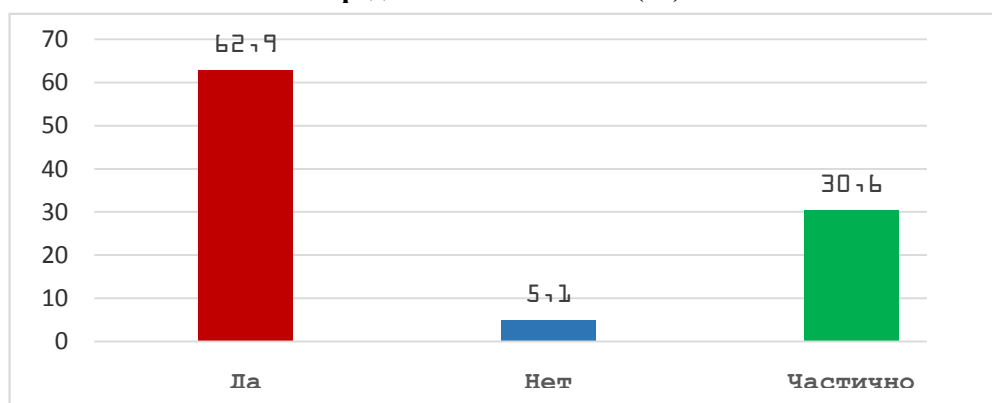
Из представленной 6-ой диаграммы становится ясным, что не все опрошенные учителя физической культуры реализуют проектное обучение в своей деятельности. Кстати, проектное обучение по новому государственному стандарту общего образования является обязательным для всех, в том числе по предметному стандарту и программе физической культуры.

**Диаграмма 6. О реализации учителями физической культуры проектного обучения (%)**



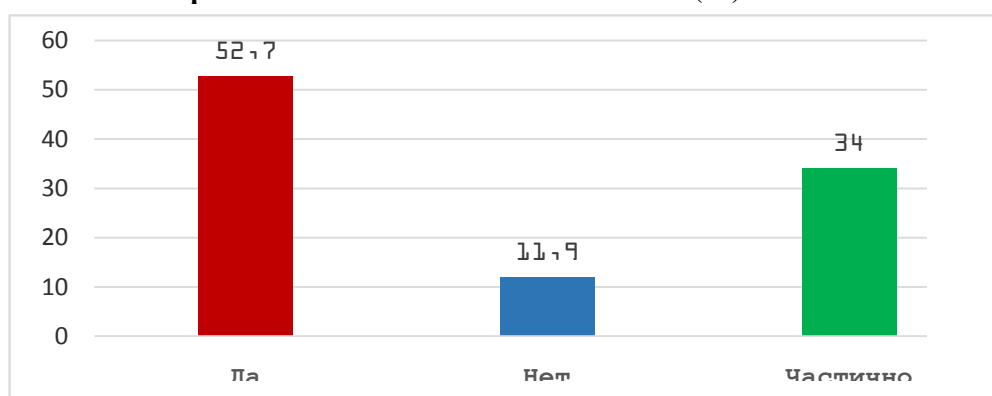
Кроме того, среди респондентов преобладают учителя физической культуры, которые проводят уроки с межпредметными связями. В связи с этим в новой программе также сделаны определенные акценты (диаграмма 7).

**Диаграмма 7. О организации учителями физической культуры занятий с межпредметными связями (%)**



Что касается использования средств ИКТ на занятиях физической культуры, то, по данным опроса, только 52,7 % учителей физической культуры используют их в своей работе, 34 % используют частично, а 11,9 % проводят занятия без этих средств (диаграмма 8).

**Диаграмма 8. О использовании средств ИКТ учителями при организации физическом воспитании школьников (%)**



Один из вопросов касался выявления трех важных проблем, которые, по мнению опрошенных педагогов, решает новый стандарт и программа физической культуры. Так, педагоги считают, что работая с новым стандартом и программой физической культуры, можно обеспечить межпредметные связи занятий. Кроме того, новые темы теоретических занятий более актуальны, их качество улучшается, в результате чего у школьников появятся реальные мотивы для участия в занятиях. В этом контексте, учителя особо подчеркивают значение спортизации физической культуры. По мнению некоторых респондентов, обязательность проектной работы является дополнительной нагрузкой как для учителей, так

и для школьников. Хотя, по нашему мнению, возможна реализация проектов на интересные темы, связанные со сферой, которые школьники могут реализовать с удовольствием.

Кроме того, опрошенные специалисты в новом стандарте и программе физической культуры изъявили желание добавить раздел силовых тренировок, увеличить количество часов в неделю до трех, хотя есть специалисты, считающие, что нет необходимости, что то менять.

Некоторые респонденты считают, что оценка школьников по физической культуре должна быть по нормативам, но по 10-балльной системе, а некоторые даже предлагают отказаться от балльной оценки или перейти на оценки по рубрикам. Кроме того, есть специалисты, которые считают, что словесное охарактеризование является одним из лучших вариантов оценивания учащихся начальных классов, хотя есть и те, которые поддерживают действующую систему оценивания.

**Выводы.** Таким образом, можно констатировать, что учителя физической культуры в целом скептически относятся к реформам системы физического воспитания школьников. В то же время, многие опрошенные специалисты положительно относятся к тем изменениям, которые намечены новой программой физической культуры. Ряд учителей отметили, что реализуют многие аспекты новой программы в своей деятельности. Это особенно касается межпредметных связей и использовании средств ИКТ.

### Библиографические ссылки

1. Гуков А.С., Махов С.Ю. Инновации в мире физической культуры и спорта <https://cyberleninka.ru/article/n/innovatsii-v-mire-fizicheskoy-kultury-i-sporta/viewer>.
2. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учебное пособие.–Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2015.–146 с.
3. Аванесов Э.Ю., Габриелян О.Г., Назарян В.Р., Померанцев А.А. Реализация идеи спортизации в новом стандарте по предмету «Физическая культура» для школьников Армении / Гуманитарные исследования центральной России, Научный журнал, ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского», № 1(18), 2021, с. 66-71.

### References

1. Gukov A.S., Mahov S.Ju. Innovacii v mire fizicheskoy kul'tury i sporta <https://cyberleninka.ru/article/n/innovatsii-v-mire-fizicheskoy-kultury-i-sporta/viewer>.
2. Manzhelej I.V. Innovacii v fizicheskom vospitanii: uchebnoe posobie.–Moskva; Berlin: Direkt-Media, 2015.–146 s.
3. Avanesov Je.Ju., Gabrieljan O.G., Nazarjan V.R., Pomerancev A.A. Realizacija idei sportizacii v novom standarte po predmetu «Fizicheskaja kul'tura» dlja shkol'nikov Armenii / Gumanitarnye issledovanija celntral'noj Rossii, Nauchnyj zhurnal, FGBOU VO «Lipeckij gosudarstvennyj pedagogicheskij universitet imeni P.P. Semenova-Tjan-Shanskogo», № 1(18), 2021, s. 66-71.

© Аванесов Э.Ю., 2023

УДК 796.799

## ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Алшувайли Хассун Хашим Фадхил

Дикарский государственный университет, р. Ирак  
Iraq -ThiQar – Nasiriyah – University Complex 64001  
E-mail: [Hassoon.hashim@utq.edu.iq](mailto:Hassoon.hashim@utq.edu.iq)

*Школа является первым образовательным и воспитательным учреждением, которое обеспечивает учащихся необходимыми знаниями, информацией и опытом для научной и практической жизни. Она также развивает способности и интересы учащихся, направляя их социально полезным образом для самих себя и общества. Кроме того, школа имеет функцию социализации учащихся путем коррекции их поведения и обеспечения их навыками и опытом, которые помогают им успешно адаптироваться и достигать успеха в различных областях.*

**Ключевые слова:** школа, вузы, урок физического воспитания, учитель, преподаватель

## MAIN PROBLEMS OF PHYSICAL EDUCATION

Alshuwayli Hassoun Hashim Fadhil

Dee Kars University, r. Iraq  
Iraq -ThiQar – Nasiriyah – University Complex 64001  
E-mail: [Hassoon.hashim@utq.edu.iq](mailto:Hassoon.hashim@utq.edu.iq)

*The school is the first educational and educational institution that provides students with the necessary knowledge, information and experience for scientific and practical life. It also develops the abilities and interests of students, guiding them in a socially beneficial way for themselves and society. In addition, the school has the function of socializing students by correcting their behavior and providing them with skills and experience that help them successfully adapt and succeed in various fields.*

**Keywords:** school, universities, physical education lesson, teacher, lecturer

Урок физического воспитания считается одним из самых важных уроков, на котором следует сосредоточиться и уделить внимание в физическом воспитании учащихся, так как он имеет значение для различных психологических, физических и научных аспектов. В связи с большой ролью, которую он играет в этих аспектах, становится очень важным придать ему большое и первостепенное значение для улучшения инновационного учебного процесса по обучению двигательным действиям [1, 2].

Кроме того, отсутствие возможностей у учителей и преподавателей физической культуры для инноваций и развития в достижении поставленных целей, а также ограниченные материальные и моральные стимулы для выдающихся учителей, являются проблемами, с которыми они сталкиваются в своей работе. Необходимо развивать компоненты положительного влияния воздействия школьной и вузовской физической культуры на двигательную активность учащихся и студентов. Очень важно постоянно осуществлять формирование физических качеств у учащихся и студентов с ослабленной двигательной подготовленностью с помощью программ оздоровительно-спортивной подготовки в школах и вузах [3, 4].

Отсутствие убежденности у некоторых родителей в важности занятий спортом, а также основные проблемы, с которыми сталкиваются учителя физической культуры, связаны с

недостатком времени для уроков физической культуры в учебных планах. Кроме того, ограниченные возможности, средства и оборудование снижают интерес к данной области. Недостаток спортивных сооружений и спортивного инвентаря создает большую проблему для учителя физической культуры. Определённая проблема заключается так же и в погодных условиях, так как отсутствуют в достаточном количестве закрытые спортивные площадки.

Имеется проблема в определённом несоответствии подготовки учителя к реальным условиям преподавания в учебных заведениях. Наблюдается определённое неравенство между учителем физической культуры и остальными учителями других предметов по правам и обязанностям. Отмечается недостаток понимания другими преподавателями важности занятий физической культурой.

Методы преодоления проблем, связанных с реализацией учебного плана учителем:

1. Работа над увеличением материальных стимулов для учителя физической культуры путем признания его внутренних и внешних достижений в соревнованиях;
2. Участие в курсах повышения профессионального и научного уровня учителей физической культуры, чтобы соответствовать современным тенденциям в этой области;
3. Необходимость разработки учебного плана, отвечающего потребностям и предпочтениям учащихся и соответствующего научному и педагогическому развитию школьников;
4. Важность использования современных методов и подходов на уроках физической культуры, учитывающих индивидуальные различия учащихся;
5. Необходимость увеличения количества учителей физической культуры;
6. Увеличение значимости школьного спорта среди руководителей и учителей путем постоянного обеспечения необходимыми инвентарём, оборудованием и площадками.

Таким образом, для решения основных отмеченных проблем физического воспитания школьников необходимо активное вовлечение учителей и школьных администраций в создание стимулов для учащихся к занятиям спортом и поощрение спортивных достижений среди них.

### **Библиографические ссылки**

1. Кудрявцев, М.Д. Особенности применения методики обучения младших школьников двигательным действиям на основе теории учебной деятельности. М.Д. Кудрявцев Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2004. № 3. С. 40-44.
2. Кудрявцев, М.Д. Развивающее обучение в системе физического воспитания младших школьников. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2003. № 3. С. 7-11.
3. Osipov, A., Kudryavtsev, M., Fedorova, P., Zakharova, L., Zhavner, T., Klimuk, Y., Serzhanova, Z., Panov, E., Savchuk, A., Yanova, M. Components of positive impact of exposure on university physical culture and sports on students' physical activity. A. Osipov., A. Kudryavtsev, P. Fedorova, L. Zakharova, T. Zhavner, Y. Klimuk, Z. Serzhanova, E. Panov, A. Savchuk, M. Yanova. Journal of Physical Education and Sport. 2017. T. 17. № 2. С. 871-878.
4. Kuzmin V.A., Kudryavtsev M.D., Kopylov Y.A., Tolstopyatov I.A., Galimov G.Y., Ionova O.M. Formation of professionally important qualities of students with weakened motor fitness using a health related and sport-oriented training program. V.A. Kuzmin, M.D. Kudryavtsev, Y.A. Kopylov, I.A. Tolstopyatov, G.Y. Galimov, O.M. Ionova. Journal of Physical Education and Sport. 2016. T. 16. № 1. С. 136-145.

### **References**

1. Kudrjavcev, M.D. Osobennosti primeneniya metodiki obuchenija mladshih shkol'nikov dvigatel'nym dejstviam na osnove teorii uchebnoj dejatel'nosti. M.D. Kudrjavcev Fizicheskaja kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka. 2004. № 3. S. 40-44.
2. Kudrjavcev, M.D. Razvivajushhee obuchenie v sisteme fizicheskogo vospitanija mladshih shkol'nikov. Fizicheskaja kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka. 2003. № 3. S. 7-11.

3. Osipov, A., Kudryavtsev, M., Fedorova, P., Zakharova, L., Zhavner, T., Klimuk, Y., Serzhanova, Z., Panov, E., Savchuk, A., Yanova, M. Components of positive impact of exposure on university physical culture and sports on students' physical activity. A. Osipov., A. Kudryavtsev, P. Fedorova, L. Zakharova, T. Zhavner, Y. Klimuk, Z. Serzhanova, E. Panov, A. Savchuk, M. Yanova. Journal of Physical Education and Sport. 2017. T. 17. № 2. S. 871-878.

4. Kuzmin V.A., Kudryavtsev M.D., Kopylov Y.A., Tolstopyatov I.A., Galimov G.Y., Ionova O.M. Formation of professionally important qualities of students with weakened motor fitness using a health related and sport-oriented training program. V.A. Kuzmin, M.D. Kudryavtsev, Y.A. Kopylov, I.A. Tolstopyatov, G.Y. Galimov, O.M. Ionova. Journal of Physical Education and Sport. 2016. T. 16. № 1. S. 136-145.

© Алшувайли Х. Х. Ф., 2023

УДК 796.015.59

## **СНИЖЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ НАПРЯЖЕННОСТИ У СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

А. Е. Батури<sup>1</sup>, А. С. Иванова<sup>2</sup>

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Северо-Западный государственный медицинский университет имени И.И. Мечникова»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации  
Российская Федерация, 191015, г. Санкт-Петербург, ул. Кирочная, д. 41

<sup>1</sup>E-mail: [alex-baturin5@yandex.ru](mailto:alex-baturin5@yandex.ru)

*В течение всего обучения, студенты медицинского вуза испытывают эмоциональный стресс из-за большого количества изучаемого материала, приближающихся сессий, отношений с сокурсниками и личных отношений. Не каждый знает, как правильно бороться с эмоциональным напряжением, тем самым у студентов происходит эмоциональное выгорание. С помощью физических упражнений, любой из студентов сможет почувствовать себя лучше, выплеснуть накопившиеся эмоции и привести свое тело в порядок. В статье изучена тема влияния физических упражнений преодоления эмоциональной перегрузки студентов в процессе обучения в медицинском ВУЗе.*

**Ключевые слова:** эмоциональное напряжение, физические упражнения, стресс, эмоции, студенты-медики.

## **REDUCING EMOTIONAL INTENSITY IN MEDICAL STUDENTS IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION LESSONS**

A. E. Baturin<sup>1</sup>, A. S. Ivanova<sup>2</sup>

North-Western State Medical University named after I.I. Mechnikov  
41, Kirochnaya St., Saint-Petersburg, 191015, Russian Federation

<sup>1</sup>E-mail: [alex-baturin5@yandex.ru](mailto:alex-baturin5@yandex.ru)

*Throughout their studies, medical students experience emotional stress due to the large amount of material being studied, upcoming sessions, relationships with fellow students and personal relationships. Not everyone knows how to properly deal with emotional stress, thus students experience emotional burnout. With the help of physical exercises, any of the students will be able to feel better, throw out the accumulated emotions and put their body in order. In this article, the topic of the influence of physical exercises to overcome the emotional overload of students in the process of studying at a medical university has been studied.*

**Keywords:** emotional tension, physical exercises, stress, emotions, medical students.

**Введение.** Каждый человек сталкивается со стрессом в повседневной жизни, но больше всего испытывать эмоциональную нагрузку приходится студентам. Не каждый знает, как правильно бороться со стрессом, или же просто не находит для этого времени. Современный темп жизни студента изначально представляет из себя счастливый набор «учись или умри». Студенты-медики, как никто другой, придерживаются такого ритма жизни, тем самым испытывая значимые умственные и эмоциональные нагрузки, которые обусловлены высокими требованиями к себе[1]. Из-за этого у студентов, в условиях усиленного образовательного процесса, возникают стрессовые расстройства, которые выражаются в

нарушении физиологических функций организма и понижении уровня стрессоустойчивости[2].

Из-за такого ритма жизни, многие копят в себе агрессию, которая негативно влияет не только на учебный процесс, но и на жизнь в целом. В связи с этим, становятся актуальными проблемы, связанные с выработкой стрессоустойчивости у обучающихся медицинского ВУЗа. Следует отметить, что образовательная деятельность в ВУЗе на современном этапе решает, в том числе задачи воспитания здоровой и стрессоустойчивой личности, и осуществляется с учетом психологических особенностей студентов[3].

Поэтому актуальность исследования определяется необходимостью преодоления эмоциональной перегрузки студентов в процессе обучения в медицинском ВУЗе.

На основании данной проблемы была сформулирована гипотеза о том, что применение мышечной релаксации, специальных дыхательных упражнений и обучение самоконтролю за своим психическим состоянием по внешним проявлениям эмоций помогает справиться с эмоционально-психической напряженностью и улучшить общее состояние студентов-медиков.

Целью являлось исследование возможности по формированию у студентов-медиков привычки самоконтроля за своим психическим состоянием по внешним проявлениям эмоций на основе мышечной релаксации и специальных дыхательных упражнений.

Исходя из цели были сформулированы задачи: исследовать причины испытываемого студентами-медиками эмоционального стресса и проанализировать возможные негативные последствия; определить порядок использования в процессе занятий по физической культуре комплекс дыхательных упражнений и упражнений на мышечную релаксацию, с уточнением последовательности, дозировки выполнения упражнений, самоконтролем за своим психическим состоянием по внешним проявлениям эмоций; оценить тренировочный эффект, составленного комплекса.

**Основное содержание работы.** Материалы и методы организации исследования: исследование проводилось на базе СЗГМУ имени И.И. Мечникова в сентябре-октябре 2022 года. К нему были привлечены студенты 3 курса медико-профилактического факультета в количестве 80 человек, которые согласились принять участие в исследовании. Студенты были разделены на две группы – ЭГ (экспериментальная группа) и КГ (контрольная группа). На момент исследования студенты находились в эмоциональном напряжении из-за большого количества зачетов и приближающейся сессии. Во время составления упражнений учитывались такие факторы, как пол, возраст, масса тела, уровень эмоционального стресса на данный момент, а также группа здоровья испытуемых.

По причине того, что у исследуемых студентов различные группы здоровья, было принято решение подобрать наиболее подходящие упражнения, не требующие особой физической подготовки.

Данные упражнения студенты выполняли на занятиях по физической культуре.

ЭГ занималась в соответствии с рабочей программой дисциплины «Физическая культура» с применением данной методики, КГ группа занималась только в соответствии с рабочей программой.

Были подобраны упражнения по следующим направлениям:

*1-борьба со страхом.* Выбор начинался с трех самых стрессовых или наносящих максимальное беспокойство причин. В данной ситуации это были: страх остаться без стипендии, без средств к существованию и страх не успеть закрыть долги по предметам. Испытуемые записали эти задачи, а затем приступили к выполнению мысленной репетиции ситуации, в которой сталкивались с одной из самых стрессовых для них проблем. Некоторые чувствовали дискомфорт, страх и нерешительность, неуверенность в собственных силах. Страх, который они так старались избежать, со временем мог превратиться в фобию. Чтобы избежать данной ситуации, было предложено упражнение с удлинённой фазой выдоха. Обучающиеся выполняли данное упражнение на протяжении всего исследования, дополнительно записывая свои ощущения такие как: изменение дыхания, сердечного ритма,



мыслей и чувств. Вскоре они выявили свои рутинные реакции на стресс (в том числе в виде дрожи в коленях). По мере выработки резистентности к одному из видов стресса, они брались за более пугающие ситуации.

*2-проявление физической активности в форме танцев.* Один из действенных способов борьбы со стрессом – произвольные танцевальные движения под музыку. Вместе с энергией выплескиваются переживания, страхи, волнение.

В середине каждого занятия по физической культуре студентам предлагалось выполнять несложные танцевальные движения под музыку. В первые два занятия некоторые студенты хотели прекратить эксперимент, так как присутствовала скованность и отсутствовала точность в движениях. Но впоследствии при регулярном повторении качество движений улучшалось, многие помимо танца, громко подпевали любимой песне, тем самым выпуская негативную энергию, накопившуюся за день. Все испытуемые подтвердили эффективность данного упражнения. Если в начале танца они испытывали агрессию и физическое напряжение, то в конце они отмечали легкую усталость и полное освобождение от негативных мыслей.

*3-занятия в бассейне.* Плавание – лучшее средство борьбы со стрессом. Посещение бассейна помогает справиться со стрессом, улучшает работу мозга и нервной системы. Пребывание в воде снимает усталость, исчезает напряжение в мышцах. Кроме того, появляется умиротворение и нормализуется сон. Поэтому испытуемым было предложено посещение бассейна помимо обычных занятий в зале. Студенты отметили снижение болей в спине, нормализацию сна и уменьшение эмоционального напряжения.

*4-релаксация (медитация).* Каждому студенту в конце занятия было предложено пройти 5-минутную заминку. Студенты ложились на пол и закрывали глаза, преподаватель просил представить каждого студента место, в котором ему комфортно и начинал описывать как расслабление проникает в тело каждого студента, тем самым снижая мышечное напряжение каждой части тела. Также, было предложено включать успокаивающую музыку во время упражнения. Многие студенты отметили улучшение настроения, мышечную релаксацию и снижение уровня агрессии.

Также на данном этапе была применена методика оценки агрессивности в отношениях Ассингера. Сущность данной методики состоит в том, чтобы определить, достаточно ли человек корректен в отношении с окружающими, и легко ли общаться с ним.

Порядок проведения упражнений для ЭГ:

Упражнение «борьба со страхом» всегда применялось первым в начале занятия, чтобы настроиться на рабочую атмосферу.

«Проявление физической активности в форме танцев» использовалось в конце занятия, перед «релаксацией».

Методика Ассингера была применена дважды: вначале эксперимента, и по его окончанию, для того чтобы сравнить динамику данного эксперимента.

Полученные результаты и их обсуждение. В завершении программы по снятию эмоционального стресса были получены следующие результаты.

У большинства испытуемых наблюдалась нормализация мышечного тонуса, снижение уровня агрессии, улучшение настроения, ухудшений состояния здоровья не наблюдалось.

На основе реализации навыков преодоления эмоциональной напряженности, путем мышечной релаксации и специальных дыхательных упражнений выросли показатели эмоциональной устойчивости: общая оценка управления внешними проявлениями эмоций: от  $17,36 \pm 1,27$  до  $20,83 \pm 0,71$  условных баллов ( $p < 0,05$ ); предупреждение мышечной скованности улучшилось от  $6,18 \pm 0,39$  до  $7,40 \pm 0,34$  баллов ( $p < 0,05$ ); управление мимическими реакциями возросло от  $6,33 \pm 0,48$  до  $7,56 \pm 0,26$  баллов ( $p < 0,05$ ); оптимизация вегетативных реакций: от  $5,27 \pm 0,44$  до  $6,01 \pm 0,36$  балла ( $p > 0,05$ ). Так же повысилась средняя успеваемость обучающихся (по 5-тибальной шкале): от  $3,84 \pm 0,14$  до  $4,01 \pm 0,14$  балла ( $p < 0,01$ ).

Понизились показатели деструктивной агрессивности: тест Басса-Дарки: от  $18,7 \pm 0,44$  до  $17,1 \pm 0,29$  условных очков ( $p < 0,05$ ); тесту Ассингера: от  $41,76 \pm 0,56$  до  $37,5 \pm 0,32$  условных очков ( $p < 0,05$ );

В ЭГ улучшилось проявление нравственных чувств, рост показателей по социологическому тесту Анцупова от  $22,60 \pm 1,65$  до  $25,21 \pm 1,39$  условных позитивных очков ( $p < 0,05$ ). В экспертных оценках дисциплинированности: от  $3,94 \pm 0,16$  баллов до  $4,11 \pm 0,18$  (близко к значимой величине). Так же улучшилась вероятность успешности действий в стрессовых ситуациях (в %): от  $27,5 \pm 3,24$  до  $36,8 \pm 1,71$  ( $p < 0,05$ );

**Заключение.** Полученные результаты исследований, позволяют сделать вывод о положительном влиянии данных упражнений на восстановление эмоциональной стабильности студентов. Каждый из студентов признался, что изначально стеснялся выполнять данные упражнения и не верил в их эффективность, но по окончании эксперимента подтвердил эффективность упражнений. Успеваемость в группе повысилась, исчезло эмоциональное напряжение внутри группы и между студентами, а также повысилась посещаемость занятий по физической культуре.

### Библиографические ссылки

1. Влияние физической нагрузки на уровень стресса студентов медицинского университета / Д. А. Каменский, Д. А. Щербатюк, Ю. Н. Лосев, А. Е. Курицына // Актуальные проблемы профессионально-прикладной физической культуры и спорта : межвузовский сборник научно-методических работ / Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого. – Санкт-Петербург : Политех-Пресс, 2020. – С. 141-143.

2. Каменский, Д. А. Физическая активность в преодолении прокрастинации студентов / Д. А. Каменский, М. Ю. Юнусова // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития : Материалы XII Международной научно-практической конференции, Красноярск, 15 июня 2022 года. – Красноярск: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева», 2022. – С. 223-226.

3. Каменский, Д. А. Физическая активность как средство профилактики стресса у студентов / Д. А. Каменский, А. Е. Батулин, И. В. Батинова // Научные труды Северо-Западного института управления РАНХиГС. – 2020. – Т. 11, № 1(43). – С. 94-98.

### References

1. Vlijanie fizicheskoj nagruzki na uroven' stressa studentov medicinskogo universiteta / D. A. Kamenskij, D. A. Shherbatjuk, Ju. N. Losev, A. E. Kuricyna // Aktual'nye problemy professional'no-prikladnoj fizicheskoj kul'tury i sporta : mezhvuzovskij sbornik nauchno-metodicheskijh rabot / Sankt-Peterburgskij politehnicheskij universitet Petra Velikogo. – Sankt-Peterburg : Politeh-Press, 2020. – S. 141-143.

2. Kamenskij, D. A. Fizicheskaja aktivnost' v preodolenii prokrastinacii studentov / D. A. Kamenskij, M. Ju. Junusova // Fizicheskoe vospitanie, sport, fizicheskaja rehabilitacija i rekreacija: problemy i perspektivy razvitija : Materialy XII Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj konferencii, Krasnojarsk, 15 ijunja 2022 goda. – Krasnojarsk: Federal'noe gosudarstvennoe bjudzhetnoe obrazovatel'noe uchrezhdenie vysshego obrazovanija «Sibirskij gosudarstvennyj universitet nauki i tehnologij imeni akademika M.F. Reshetneva», 2022. – S. 223-226.

3. Kamenskij, D. A. Fizicheskaja aktivnost' kak sredstvo profilaktiki stressa u studentov / D. A. Kamenskij, A. E. Baturin, I. V. Batinova // Nauchnye trudy Severo-Zapadnogo instituta upravlenija RANHiGS. – 2020. – T. 11, № 1(43). – S. 94-98.

УДК 796.011.1

## ИЗУЧЕНИЕ РЕЖИМА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ СЗГМУ ИМ. И.И. МЕЧНИКОВА

А. Е. Батури<sup>1</sup>, А. Д. Орлова<sup>2</sup>

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Северо-Западный государственный медицинский университет имени И.И. Мечникова»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации  
Российская Федерация, 191015, г. Санкт-Петербург, ул. Кирочная, д. 41

<sup>1</sup>E-mail:[alex-baturin5@yandex.ru](mailto:alex-baturin5@yandex.ru)

*Здоровье и физическая активность – взаимосвязанные понятия. Значение физкультуры в жизни студента повышается с каждым годом. Это связано с усилением воздействия на организм обучающихся неблагоприятных факторов – высокая учебная нагрузка, различные стрессовые ситуации, нерациональное питание, гиподинамия. В статье изучен режим недельной двигательной активности студентов, определена необходимость физического совершенствования обучающихся медицинского ВУЗа.*

**Ключевые слова:** студенты, физические упражнения, физическое воспитание, двигательная активность.

## STUDYING THE MODE OF MOTOR ACTIVITY OF STUDENTS SZGMU IM. I.I. MECHNIKOV

A. E. Baturin<sup>1</sup>, A. D. Orlova<sup>2</sup>

North-Western State Medical University named after I.I. Mechnikov  
41, Kirochnaya St., Saint-Petersburg, 191015, Russian Federation

<sup>1</sup>E-mail:[alex-baturin5@yandex.ru](mailto:alex-baturin5@yandex.ru)

*Health and physical activity are interrelated concepts. The importance of physical education in the life of a student is increasing every year. This is due to the increased impact on the body of students of unfavorable factors - a high academic load, various stressful situations, irrational nutrition, physical inactivity. In the article, the mode of weekly physical activity of students is studied, the need for physical improvement of students of a medical university is determined.*

**Keywords:** students, physical exercises, physical education, motor activity.

**Введение.** На сегодняшний день особую актуальность представляет собой физическая подготовленность студентов-медиков. В связи со сложной эпидемиологической обстановкой повышаются требования к физическим кондициям молодых специалистов. Постоянный рост умственного и психоэмоционального напряжения, информационный стресс, необходимости совмещения учебы с практической деятельностью не редко приводит к нарушениям режима труда и отдыха обучающихся [1]. Ситуация обостряется малоподвижным образом жизни современной молодежи, а также растущей популярностью ряда саморазрушительных видов поведения.

Следует отметить, что сегодня рынок труда диктует всё более жесткие условия выпускникам современных медицинских вузов. Вопрос профессионализма будущих врачей волнует не только работодателей, но и общество в целом. Процесс трудовой деятельности медицинского работника является наиболее сложным и ответственным видом деятельности. Он характеризуется серьезной умственной нагрузкой, включающей в себя использование большого объема оперативной и долговременной памяти, необходимостью высокого уровня

здоровья, сформированности основных физических качеств, связан с ответственностью за здоровье и жизнь других людей[2].

Поэтому физическое воспитание студентов-медиков должно осуществляться с учетом условий и характера их предстоящей профессиональной деятельности, приобретения необходимых компетенций.

Цель исследования является определение уровня двигательной активности студентов СЗГМУ имени И.И. Мечникова.

**Основное содержание работы.** В ходе работы были рассмотрены статьи отечественных и зарубежных авторов с таких информационных площадок как Elibrary, CyberLeninka, PubMed. А также был проведен опрос среди студентов 1-6 курсов Северо-Западного университета имени И.И. Мечникова.

В результате исследования было опрошено 147 студентов мужского и женского пола. Согласно результатам опроса студентов с первого по шестой курс, учитывая половые различия и ограничения по физической активности, были получены следующие результаты.

В процессе исследования выявлено что, из 347 студентов большая часть, а именно 40,9% занимается 2-3 раза в неделю физическими упражнениями. Четыре раза в неделю занимается 18,2% студентов.

Также каждый день физическими упражнениями занимается 18,2 % студентов. Всего лишь один раз в неделю занимается 13,6 % студентов, и 9.1% занимается физическими упражнениями редко. Таким образом, из данной диаграммы следует, что большая часть студентов предпочитает физические упражнения для поддержания тела в тонусе.

Изучение объема двигательной активности по гендерному признаку позволило сделать вывод, что из всех девушек занимаются 2-3 раза в неделю только 45,5%. Каждый день физическими упражнениями занимается 4,5%. Редко занимается физическими упражнениями только 27,3%. Четыре раза в неделю занимаются 13,6%, 1 раз в неделю занимаются 9,1%.

Было выявлено, что 46 респондентов юношей уделяют занятиям физическими упражнениями 2-3 раза в неделю, каждый день занимаются физическими упражнениями 5 молодых людей, редко занимаются около 30 человек, четыре раза – 16 человек и один раз в неделю 10 человек. Таким образом, из диаграмм опросника следует, что студенты, как мужского пола, так и женского пола в большинстве случаев всё-таки предпочитает нагружать себя физическими упражнениями 2-3 раза в неделю.

На вопрос из опросника «прошли ли вы ГТО» 59,1% ответили «нет», 40,9% ответили положительно. Среди девушек ГТО сдали 60 %, не сдавали 40%. Согласно графику ГТО сдавали 63,6% мужчин из опросника, и лишь 36,4% не сдавали ГТО.

Таким образом, анализируя три последние диаграммы необходимо сказать, что студенты медики стараются быть в хорошей физической форме и для этого большая часть из них смогли сдать ГТО.

**Заключение.** Анализируя данные, полученные от опроса студентов, следует сделать вывод, что студенты СЗГМУ имени И.И. Мечникова имеют достаточную физическую активность – это обуславливается постоянными тренировками в спортзале, спортивных секциях. Необходимо отметить, что в нынешнем образовании есть много глобальных проблем, однако следует сказать, что среди них есть особенно важные вопросы, от решения которых зависит существование не только образовательной системы, но и всего общества. Идёт речь о физическом здоровье обучающихся, которое, к огромному сожалению, в последние годы вызывает серьезную озабоченность. Вот почему так важно поддерживать физическую форму, что и делают студенты СЗГМУ имени И.И. Мечникова.

### **Библиографические ссылки**

1. Каменский, Д. А. Физическая активность в преодолении прокрастинации студентов / Д. А. Каменский, М. Ю. Юнусова // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и

рекреация: проблемы и перспективы развития: Материалы XII Международной научно-практической конференции, Красноярск, 15 июня 2022 года. – Красноярск: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева», 2022. – С. 223-226.

2. Харчева, И. Г. Отношение студентов высших учебных заведений к занятиям физической культурой / И. Г. Харчева // Актуальные проблемы физической культуры студентов медицинских вузов : сборник материалов V Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Санкт-Петербург, 19 ноября 2019 года / Министерство здравоохранения Российской Федерации Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Западный государственный медицинский университет имени И.И. Мечникова» Министерства здравоохранения Российской Федерации. Кафедра физической культуры. – Санкт-Петербург: Издательство СЗГМУ им. И.И. Мечникова, 2019. – С. 91-92.

### References

1. Kamenskij, D. A. Fizicheskaja aktivnost' v preodolenii prokrastinacii studentov / D. A. Kamenskij, M. Ju. Junusova // Fizicheskoe vospitanie, sport, fizicheskaja rehabilitacija i rekreacija: problemy i perspektivy razvitija : Materialy XII Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj konferencii, Krasnojarsk, 15 ijunja 2022 goda. – Krasnojarsk: Federal'noe gosudarstvennoe bjudzhetnoe obrazovatel'noe uchrezhdenie vysshego obrazovanija «Sibirskij gosudarstvennyj universitet nauki i tehnologij imeni akademika M.F. Reshetneva», 2022. – S. 223-226.

2. Harcheva, I. G. Otnoshenie studentov vysshih uchebnyh zavedenij k zanjatijam fizicheskoj kul'turoj / I. G. Harcheva // Aktual'nye problemy fizicheskoj kul'tury studentov medicinskih vuzov : sbornik materialov V Vserossijskoj nauchno-prakticheskoj konferencii s mezhdunarodnym uchastiem, Sankt-Peterburg, 19 nojabrja 2019 goda / Ministerstvo zdavoohranenija Rossijskoj Federacii Gosudarstvennoe bjudzhetnoe obrazovatel'noe uchrezhdenie vysshego professional'nogo obrazovanija «Severo-Zapadnyj gosudarstvennyj medicinskij universitet imeni I.I. Mechnikova» Ministerstva zdavoohranenija Rossijskoj Federacii. Kafedra fizicheskoj kul'tury. – Sankt-Peterburg: Izdatel'stvo SZGMU im. I.I. Mechnikova, 2019. – S. 91-92.

© Батулин А. Е., Орлова А. Д., 2023

УДК 78.085.2

## СПОРТИВНЫЕ БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ КАК ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ТЕХНОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ СЗГМУ ИМ. И.И. МЕЧНИКОВА

В.К. Верендеев, И.В. Склярова

Северо-Западный государственный медицинский университет им. И.И. Мечникова  
Российская Федерация, 191015, Санкт-Петербург, ул. Кирочная, д.41  
E-mail: [verendeev02@mail.ru](mailto:verendeev02@mail.ru)

*В статье актуализируется проблема снижения общего уровня здоровья, а также низкой активности в поддержании здорового образа жизни в среде современной студенческой молодежи. Утверждается необходимость популяризации среди юношей и девушек здоровьесберегающих технологий и приводятся результаты опросов студентов СЗГМУ им. И.И. Мечникова, направленных на измерение их мотивации к здоровому образу жизни.*

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, здоровьесберегающие технологии, студенчество, опрос, мотивация.

## SPORTS BALLROOM DANCING AS A HEALTH-SAVING TECHNOLOGY FOR THE DEVELOPMENT AND IMPROVEMENT OF THE PHYSICAL AND MENTAL DEVELOPMENT OF STUDENTS NORTH-WESTERN STATE MEDICAL UNIVERSITY NAMED AFTER I.I. MECHNIKOV

V.K. Verendeev, I.V. Sklyarova

North-Western State Medical University named after I.I. Mechnikov  
Russian Federation, 191015, Saint-Petersburg, Kirochnaya street, 41  
E-mail: [verendeev02@mail.ru](mailto:verendeev02@mail.ru)

*The article actualizes the problem of a decrease in the general level of health, as well as low activity in maintaining a healthy lifestyle among modern student youth. The necessity of promoting health-saving technologies among boys and girls is stated, and the results of surveys of students of the NWSMU aimed at measuring their motivation for a healthy lifestyle.*

**Keywords:** healthy lifestyle, health-saving technologies, students, survey, motivation.

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это состояние полного и социального благополучия человека, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. «Хорошо себя чувствуя, человек может всесторонне выполнять свои социальные функции» [1], быть полноценным участником протекающих в его жизни многочисленных социальных процессов. Подобное суждение будет справедливым применительно к самым разным социальным категориям и молодежь здесь не будет являться исключением. Напротив, вопросы здоровья для современных молодых людей, студенческой молодежи становятся всё более актуальными. Студенческая молодежь здесь упомянута не случайно. В научной литературе справедливо отмечается, что для современного студенчества характерно снижение общего уровня здоровья, а также низкая активность в поддержании здорового образа жизни [2, 3]. Особую озабоченность в этой связи вызывают студенты медицинских ВУЗов, ведь интенсивность учебного процесса у них настолько высокая, что это может являться причиной ослабления здоровья и роста числа различных физиологических проблем, связанных со спецификой жизни каждого отдельного молодого

человека (неправильное питание, зависимости и пр.), что в конечном итоге может способствовать отчужденности, безразличию, чрезмерной холодности и др. Всё это свидетельствует о необходимости проведения комплекса мер, направленных на популяризацию современных здоровьесберегающих технологий в среде студенческой молодежи [1]. Здесь будет не лишним сказать, что «здоровьесберегающие технологии – это совокупность методов, способов и приемов, направленных на сохранение и улучшения здоровья субъектов образовательного процесса. Цель здоровьесберегающих технологий состоит в обеспечении возможности сохранения здоровья за период обучения в Вузе, формировании необходимых знаний и умений в области здорового образа жизни» [1].

В высших учебных заведениях основой формирования здорового образа жизни и реализацией здоровьесберегающих технологий является физическое воспитание на занятиях физической культуры. Последняя обеспечивает студенту комплекс мер по улучшению физического состояния, повышению активности и профилактике заболеваний как физических, так и ментальных. Это происходит не только на занятиях, но и во внеурочное время. Так, например, в СЗГМУ им. И.И. Мечникова помимо основных занятий физической культуры предусмотрена организация деятельности студенческого спортивного клуба «МАК», в который может вступить студент. Все эти, а также многочисленный комплекс других мер, способствуют повышению интереса к спорту во время обучения в медицинском ВУЗе.

Предваряя первичный анализ полученных эмпирических данных важно сказать, что характер статьи, затронутые в ней проблемы многоаспектны. В силу этого вряд ли будет возможным и правильным делать однозначные выводы и заключения. Работа требует своего дальнейшего продолжения и совершенствования эмпирического инструмента. Основная задача автора материала стояла в желании показать некоторые направления работы по популяризации новых для студенческой молодежи здоровьесберегающих практик, которые могли бы помочь в формировании важных и полезных ценностных ориентиров для молодого поколения.

Цель данной статьи заключалась в измерении динамики мотивации к ЗОЖ у студентов СЗГМУ им. И.И. Мечникова до непосредственного практического подкрепления пропаганды ЗОЖ на примере реальных действий (серия мастер-классов по спортивным бальным танцам) и после таковых.

Материалы и методы исследования. Эмпирической основой статьи стало проведение онлайн-опроса с использованием инструментов Google Forms. Опираясь на анкеты, размещенные онлайн, была организована и проведена серия опросов, направленных на выявление у студентов СЗГМУ им. И.И. Мечникова мотивации к ЗОЖ. В работе были использованы методики анализа одномерных и двумерных статистических распределений и открытых вопросов.

По результатам проведения онлайн-опроса была выделена группа студентов (14 юношей и 27 девушек) с низкой мотивацией к ЗОЖ (41 человек из 87 опрошенных). Именно она представляет наибольший исследовательский интерес в качестве построения возможных объяснительных схем для уточнения факторов, оказывающих наибольшее влияние на сниженный запрос личности студентов к ЗОЖ. Чем же студенты объясняют такие поведенческие особенности? Для понимания этого факта в анкетном инструментарии использовалась группа вопросов как открытого, так и закрытого типа. Приведем обобщенную характеристику полученных первичных данных. Прежде всего, низкую мотивацию к ЗОЖ, часть исследуемой подгруппы респондентов, а именно 19,5% объяснили своей высокой загруженностью научными проектами, еще 24,4 % обучающихся сослалось на высокую учебную нагрузку по основным дисциплинам и нехватку времени, 56,1 % высказались об отсутствии желания вести ЗОЖ (при этом отметили, что возможности для этого у них есть). Последняя из указанных частей респондентов особенно отметила отсутствие интереса к проблеме ЗОЖ. Вместе с тем, заметим, что очевидна разница в уровне сниженности мотивации, он далеко не так одинаков у студенческой молодежи. Так,

например, девушки оказываются всё же более заинтересованы в ЗОЖ, нежели юноши. Женская часть респондентов склонна к более детальному изучению литературы о здоровьесбережении, уточнению возможностей, которые предоставляет город для ведения здорового образа жизни, чаще обращаются к поиску разной информации, стремясь не акцентировать своё внимание на чем-то одном, узкоспециальном и, в целом, они лучше ориентируются в вопросах сохранения и поддержания своего здоровья. Юноши напротив несколько сдержаны, более отстранены в своих оценках и суждениях и чаще чем девушки готовы выбрать варианты ответов «Затрудняюсь ответить» или «Не знаю». Тематика здоровья и его сохранения не является доминирующей в структуре их интересов на данном этапе жизненного пути.

В развитии исследуемой проблематики студентов спросили о том, что могло бы их подтолкнуть к здоровому образу жизни, что поспособствовало их заинтересованности. Поскольку поставленный вопрос относился к открытому типу, то это позволило собрать довольно обширный массив студенческих ответов. Всё их многообразие мы постарались объединить по близости смысловых значений, что дало возможность выделить четыре укрупненные смысловые группы, каждая из которых была отдельно поименована:

1. Месторасположение и специализация учреждений ЗОЖ
2. Удобный и понятный материал для старта ЗОЖ
3. Мнение и опыт друзей и знакомых
4. Популяризация ЗОЖ среди студентов в Вузе

Таблица 1

**Что могло бы поспособствовать Вашей развитию Вашего интереса к ЗОЖ?**

Первая группа ответов	Вторая группа ответов	Третья группа ответов	Четвертая группа ответов
<b>Месторасположение и специализация учреждений ЗОЖ</b>	<b>Удобный и понятный материал для старта ЗОЖ</b>	<b>Мнение и опыт друзей и знакомых</b>	<b>Популяризация ЗОЖ среди студентов в Вузе</b>
<b>Примеры ответов по группам</b>			
Я не местная и плохо ориентируюсь в городе и поэтому мне сложно определить куда пойти и что выбрать если тема ЗОЖ мне окажется близкой; Выбор большой, но я пока не решил куда пойти лучше, где лучше тренер, где комфортней и недорого; Я пока изучаю возможные бассейны, которые есть поблизости; Что будет ближе к общежитию туда и пойду.	Иной раз сложно выбрать что почитать о ЗОЖ; Материалов очень много, и я не совсем понимаю с чего начать, какая информация будет более полезной; Я смотрела разные видео в YouTube, но так и не пришла к выводу, что будет лучше для тренировки мышц спины и шеи; У меня есть небольшой избыток веса, но с чего начать не знаю, нужно чьё-нибудь руководство или совет, что почитать и что посмотреть	Мне важно знать, что думают о том или ином спортивном клубе мои друзья; Опыт моего друга при выборе спортивного питания для меня будет важным фактором при занятии спортом; Я спрашиваю своих друзей куда они ходят и нравится им спортивный клуб или нет; Если несколько человек посоветуют интересные практик для ЗОЖ, то наверное я их послушаю	Важна поддержка Вуза для реализации практик здоровьесбережения; Необходимо больше рассказывать студентам о ЗОЖ в привычной для них форме и на понятном для молодежи языке; Больше предпочтений в учебе тем студентам, которые занимаются ЗОЖ; Больше возможностей для ЗОЖ в самом университете; Раздаточные материалы, листовки, флаеры о возможности для ЗОЖ в университете и в городе в целом.

При анализе ответов становится понятно, что интерес к ЗОЖ даже среди тех, студентов мотивация которых сильно снижена всё-таки есть, нужны лишь небольшие усилия и



условия, которые могли бы им помочь студенчеству записаться в удобный клуб, найти время для тренировок, выбрать сбалансированное питание или найти занятие по интересам непосредственно в университете, фактически не покидая его стен. Суждения студентов во многом можно рассматривать как некоторую интенцию, ориентиры на будущее время, но в ряде случаев, например, применительно к четвертой группе ответов наш университет может дать готовые решения с использованием потенциала спортивного клуба «МАК» СЗГМУ им. И.И. Мечникова. Будет не лишним сказать, что здоровьесберегающие технологии сегодня это не только посещение спортивного клуба или бассейна, выбор продуктов для сбалансированного питания, наверное, это жизненная философия, которая позволяет расставить верные ценностные ориентиры, среди которых личное здоровье, здоровье родных и близких занимает одно из основных мест в системе жизненных координат человека.

Важно понимать, что здоровье можно поддерживать по-разному, мы видим эту поддержку через увлечение и популяризацию занятием балльными танцами. Личный опыт автора статьи с уверенностью может говорить о справедливости такого рода суждения. Что даёт возможность так думать? Прежде всего, балльные танцы – один из «самых красивых видов спорта, в котором сочетаются искусство, музыкальность, утонченность и физическая сила танцоров»[4]. Среди множества форм художественного воспитания танец занимает особое место. «Занятия спортивными танцами развивают силу и ловкость, улучшают телосложение, делают человека стройным и изящным, влияют на физическое, эмоциональное состояние студентов, развивают чувство ритма, способствуют развитию грациозности, элегантности, свободы движений»[4].



Учитывая вышеизложенное, для наглядности и популяризации ЗОЖ, повышения мотивации студенчества, в спортивном клубе «МАК» СЗГМУ им. И.И. Мечникова было

принято решение о проведении автором статьи, финалистом, неоднократным победителем, призером различного уровня российских, международных соревнований по бальным спортивным танцам нескольких мастер-классов в области танцевального искусства. Обучающимся были продемонстрированы подготовленные выступления, состоящие из базовых движений нескольких танцев и спортивной аэробики. После реализации серии мастер-классов у группы наблюдаемых студентов был проведен итоговый опрос с целью выявления динамики уровня мотивации к ЗОЖ. Полученные результаты вселяют умеренный оптимизм связанный как с повышением уровня мотивации, по сравнению с тем, который мы фиксировали перед началом исследования, так и с более активным внедрением самых разных практик здоровьесбережения в жизнь более широкого круга студенческой молодежи СЗГМУ им. И.И. Мечникова.

В заключении хотелось бы отметить, что, безусловно, формированию устойчивых навыков здоровьесбережения будут способствовать много факторов и не последнее место среди них будет занимать не умозрительные схемы и абстрактные рекомендации о пользе того или иного вида деятельности, а непосредственное практическое подкрепление пропаганды ЗОЖ на примере реальных действий как отдельного человека или группы людей, воплощающих в своей жизни повседневные здоровьесберегающие технологии.

### Библиографические ссылки

1. Борисевич А.А., Трофимова Н.П. Физическое воспитание как инструмент здоровьесберегающих технологий // Молодой ученый. 2018. № 52 (238). С. 156.
2. Шамхалова З.А. Формирование здорового образа жизни студентов // Автономия личности. 2022. №1(27).
3. Гареева И.А., Конобейская А.В. Здоровый образ жизни студенческой молодежи как социальная ценность и реальная практика (по материалам социологического исследования) // Власть и управление на Востоке России. 2020. №4.
4. Копанева О.А. Спортивные танцы как здоровьесберегающая технология в образовательном процессе. URL: <https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/333972-sportivnye-tancy-kak-zdorovesberegajuschaja-t>.

### References

1. Borisevich A.A., Trofimova N.P. Fizicheskoe vospitanie kak instrument zdorov'esberegajushhh tehnologij // Molodoj uchenyj. 2018. № 52 (238). S. 156.
2. Shamhalova Z.A. Formirovanie zdorovogo obraza zhizni studentov // Avtonomija lichnosti. 2022. №1(27).
3. Gareeva I.A., Konobejskaja A.V. Zdorovyj obraz zhizni studencheskoj molodezhi kak social'naja cennost' i real'naja praktika (po materialam sociologicheskogo issledovanija) // Vlast' i upravlenie na Vostoke Rossii. 2020. №4.
4. Kopaneva O.A. Sportivnye tancy kak zdorov'esberegajushhaja tehnologija v obrazovatel'nom processe. URL: <https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/333972-sportivnye-tancy-kak-zdorovesberegajuschaja-t>.

© Верендеев В.К., Скларова И.В., 2023

УДК 796.034.2

## **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ СТРАТЕГИЯ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ГРАЖДАНСКОЙ АВИАЦИИ**

Л.М. Волкова

Санкт-Петербургский государственный университет гражданской авиации  
Российская Федерация, 196210, Санкт-Петербург, улица Пилотов, дом 38  
E-mail: [volkovalm@bk.ru](mailto:volkovalm@bk.ru)

*Рассмотрена стратегия здоровьесберегающих технологий физической культуры студентов вуза гражданской авиации, показаны цель, пути формирования качеств авиационного специалиста. Изложены рекомендации по самостоятельным занятиям оздоровительной физической культурой для поддержания способности использовать ее методы и средства для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.*

**Ключевые слова:** здоровьесберегающие технологии, гражданская авиация, авиаспециалист, студент, физическая культура, самостоятельные занятия

## **HEALTH-SAVING STRATEGY FOR TRAINING FUTURE CIVIL AVIATION SPECIALISTS**

L.M. Volkova

St. Petersburg State University of Civil Aviation  
38 Pilotov Street, Saint Petersburg, 196210, Russian Federation  
E-mail: [volkovalm@bk.ru](mailto:volkovalm@bk.ru)

*The strategy of health-saving technologies of physical culture of students of the university of civil aviation is considered, the purpose, ways of formation of qualities of the aviation specialist are shown. The recommendations on self-employment of health-improving physical culture to maintain the ability to use its methods and means to ensure full-fledged social and professional activities are presented.*

**Keywords:** health-saving technologies, civil aviation, aviation specialist, student, physical education, independent studies

### **Введение**

Испокон веков физическая культура рассматривается как важное средство укрепления здоровья, незаменимый фактор развития личности [1].

Сегодня встает задача найти педагогические условия, которые будут способствовать формированию будущего авиаспециалиста, компетентного в области здорового образа жизни (ЗОЖ). В настоящее время у многих студентов, в том числе, обучающихся в авиационных вузах, отсутствует установка на ЗОЖ, более 50% обучающихся нуждаются в его перестройке [2]. Считаем, что стратегия системы ЗОЖ студентов на основе направленной оздоровительной физической культуры, включающей и самостоятельные занятия, позволит повысить уровень готовности к здоровьесбережению студентов авиавуза.

### **Основное содержание работы**

Стратегия системы ЗОЖ студентов исходит из конечного результата, т.е. были определены качества, которыми должен обладать выпускник авиавуза как субъект здоровьесбережения. Мы посчитали, что разработка и применение здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе Университета даст возможность студентам

детально изучить оздоровительные методики и охватить большой круг вопросов использования оздоровительных средств физической культуры для формирования ЗОЖ.

Нашей целью при освоении студентами дисциплины «Физическая культура и спорт» являлось физкультурное образование обучающихся, направленное на поддержание способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. В связи с этим *студент должен знать:*

- ✓ теорию физической культуры, ЗОЖ, требования безопасности и меры предупреждения травматизма на занятиях физическими упражнениями;
- ✓ содержание средств и методов физического воспитания, способствующих всестороннему развитию личности и подготовке к профессиональной авиационности;
- ✓ методику организации и проведения занятий физической культурой, самоконтроля в процессе занятий оздоровительными физическими упражнениями.

*Уметь:*

- ✓ методически грамотно применять средства и методы оздоровительной физической культуры для формирования должного уровня физического состояния, совершенствования профессионально значимых физических качеств;
- ✓ самостоятельно организовать свою физкультурную деятельность с соблюдением техники безопасности;
- ✓ анализировать авиационность с учетом здоровьесбережения;
- ✓ различать здоровые разрушающие и здоровьесберегающие технологии;
- ✓ открывать новое и уметь применять методы оздоровительной физической культуры на практике.

*Владеть:*

- ✓ навыками использования изученных методик для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, повышения уровня физической подготовленности, поддержания психофизических способностей и качеств;
- ✓ навыками самостоятельного использования методов и средств оздоровительной физической культуры.

Сегодня для обеспечения безопасности полётов остро ставится вопрос об использовании жёсткой системы контроля физического состояния человека, которая позволяет своевременно выявить неадекватность состояния здоровья, адаптационных резервов, получить результаты о наличии скрыто протекающих заболеваниях и на базе этого рекомендовать специальные средства по реабилитации и профилактике, по самостоятельным занятиям физической культурой.

В работе нами рассмотрены принципы построения самостоятельных оздоровительных занятий. Исследования свидетельствуют, что сегодня объема двигательной активности студентов, занимающихся только на занятиях физической культуры в вузе, явно недостаточно [3,4]. Большое значение имеют внеурочные формы самостоятельных занятий.

Для успешного освоения самостоятельной оздоровительной физической культуры студентам авиационного вуза необходимо соблюдать следующие основные методические рекомендации:

- ✓ перед проведением занятий студенты обязаны пройти жесткий медицинский контроль (врачебно-медицинскую экспертизу) и получить допуск врача к обучению в авиавузе и к занятиям физической культурой;
- ✓ соблюдать правила техники безопасности на занятиях;
- ✓ последовательно осваивать тематику занятий;
- ✓ соблюдать индивидуально-дифференцированные физические нагрузки;
- ✓ осуществлять самоконтроль физического состояния и пр.

При выполнении самостоятельных занятий физическими упражнениями особо тщательно необходимо студентам, будущим специалистам летной и наземной служб обеспечения полетов следить не только за объективными признаками утомления (ЧСС, артериальное давление, частота дыхания и т.п.), но и за внешними признаками утомления [5] и уметь самостоятельно

контролировать свое самочувствие, чему посвящены методико-практические занятия дисциплины.

Самостоятельные занятия студентов по физической культуре особенно актуальны в связи с ростом числа студентов, имеющих различные нозологические формы заболеваний, что крайне настораживает университет гражданской авиации. Сегодня на самостоятельную работу студента в Санкт-Петербургском государственном университете гражданской авиации (СПбГУ ГА) отводится не менее 50% учебного времени. Самостоятельную работу мы рассматриваем, прежде всего, как возможность увеличения двигательной активности, укрепления здоровья будущего специалиста гражданской авиации.

Преподавателями СПбГУ ГА разработана учебная и методическая литература для ведения самостоятельных занятий студентов по оздоровительной физической культуре, например, учебное пособие «Мотивация и направленность самостоятельных занятий физической культурой студентов вузов гражданской авиации». В пособии представлены особенности самостоятельных занятий; выбор систем физических упражнений; материал по организации, планированию и управлению процессом самостоятельных занятий и др. Таким образом, при обучении в авиационном вузе значительное место отводится формированию ЗОЖ жизни, самостоятельным занятиям оздоровительной физической культурой.

Основными задачами занятий оздоровительной физической культурой профилактической направленности для авиаспециалистов является снижение риска профессиональных заболеваний [6], таких как сердечно-сосудистые, болезни суставов, ослабление зрения, неврозы, нарушения в обмене веществ и многие др. Часть профессий в гражданской авиации связана с малоподвижным образом жизни, что помимо прочего ведет к быстрому набору веса тела. Ведущей патологией у специалистов гражданской авиации являются болезни опорно-двигательного аппарата, но занятия, направленные на формирование правильной осанки, укрепление мышц спины и нормализацию функций опорно-двигательного аппарата способствуют профилактике различных контрактур. Очень полезно в этом направлении спортивное плавание, вело прогулки и т.п.

К средствам оздоровительной физической культуры относятся не только самостоятельные занятия, но и занятия в спортивных центрах. Работа спортивных центров включает как занятия оздоровительными физическими упражнениями, так и процедуры и устройства восстановительно-профилактического характера: массажёры, тренажеры, ветолечебные системы, ингаляционные и ионизационные установки, психотерапевтическое оборудование, бассейн для плавания, комнаты массажа, сауны, бани и др.

**Заключение.** Абитуриенты авиационных учебных заведений знают, что самое сложное при поступлении в вуз – прохождение комиссии, которая оценивает состояние здоровья абитуриентов, их физическую подготовленность и проводит психологическое обследование. Именно на "медицине" и на "физкультуре" отсеивается много поступающих.

Уникальность специалистов гражданской авиации заключается в многофункциональности и важнейшими условиями реализации этой многофункциональности является крепкое здоровье, высокая физическая и психологическая подготовленность, работоспособность, без которых специалист авиации не может быть профессионалом в своем деле и помочь авиаспециалисту стать этим профессионалом могут технологии здоровьесбережения. Именно оздоровительная физическая культура позволяет повысить качество подготовки специалиста гражданской авиации, увеличить адаптационные возможности организма для создания физиологической надежности, выработки умения, если это потребует, правильно и быстро выйти из чрезвычайных ситуаций в авиации, повысив тем самым безопасность полетов воздушных судов.

### **Библиографические ссылки**

1. Шалупин, В.И. Образовательные аспекты формирования физической культуры личности/В.И. Шалупин, Д.В. Морщина//Научный вестник Московского государственного технического университета гражданской авиации. 2011. № 166. С. 174-176.

2. Волкова, Л.М. Самостоятельные занятия физическими упражнениями и самоконтроль студентов авиационных вузов/Л.М. Волкова, А.А. Голубев, В.В. Евсеев//Санкт-Петербург, 2018. – 53 с.

3. Бушма, Т.В. Организация и содержание самостоятельной работы студентов специализации "Аэробика"/Т.В. Бушма, Л.М. Волкова, Е.Г. Зуйкова//Теория и практика физической культуры. 2015. № 2. С. 24-26.

4. Волков, В.Ю. Физическая культура студента/В.Ю. Волков, Л.М. Волкова//Электронный учебник для вузов: курс дистанционного обучения / Санкт-Петербург, 2003. – 610 с.

5. Евсеев, В.В. Информационные ресурсы формирования физической культуры/В.В. Евсеев, Л.М. Волкова //В сборнике: Коммуникативные стратегии информационного общества. Труды IX Международной научно-теоретической конференции. 2017. С. 45-48.

6. Шалупин, В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов МГТУ ГА/В.И. Шалупин, И.А. Письменский//Научный вестник Московского государственного технического университета гражданской авиации. 2015. № 213 (3). С. 81-84.

### References

1. Shalupin, V.I. Obrazovatel'nye aspekty formirovaniya fizicheskoy kul'tury lichnosti/V.I. Shalupin, D.V. Morshhinina//Nauchnyj vestnik Moskovskogo gosudarstvennogo tehničeskogo universiteta grazhdanskoj aviacii. 2011. № 166. S. 174-176.

2. Volkova, L.M. Samostojatel'nye zanjatija fizicheskimi uprazhnenijami i samokontrol' studentov aviacionnyh vuzov/L.M. Volkova, A.A. Golubev, V.V. Evseev//Sankt-Peterburg, 2018. – 53 s.

3. Bushma, T.V. Organizacija i sodержanie samostojatel'noj raboty studentov specializacii "Ajerobika"/T.V.Bushma, L.M. Volkova, E.G. Zujkova//Teorija i praktika fizicheskoy kul'tury. 2015. № 2. S. 24-26.

4. Volkov, V.Ju. Fizicheskaja kul'tura studenta/V.Ju. Volkov, L.M. Volkova//Jelektronnyj uchebnyj dlja vuzov: kurs distancionnogo obuchenija / Sankt-Peterburg, 2003. – 610 s.

5. Evseev, V.V. Informacionnye resursy formirovaniya fizicheskoy kul'tury/V.V. Evseev, L.M. Volkova //V sbornike: Kommunikativnye strategii informacionnogo obshhestva. Trudy IX Mezhdunarodnoj nauchno-teoreticheskoj konferencii. 2017. S. 45-48.

6. Shalupin, V.I. Professional'no-prikladnaja fizicheskaja podgotovka studentov MGTU GA/V.I. Shalupin, I.A. Pis'menskij//Nauchnyj vestnik Moskovskogo gosudarstvennogo tehničeskogo universiteta grazhdanskoj aviacii. 2015. № 213 (3). S. 81-84.

© Волкова Л.М., 2023

УДК 796.034.2

## **НАПРАВЛЕННОСТЬ И ПОДБОР ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПРОФИЛЯ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ В ГРАЖДАНСКОЙ АВИАЦИИ**

Л.М. Волкова

Санкт-Петербургский государственный университет гражданской авиации  
Российская Федерация, 196210, Санкт-Петербург, улица Пилотов, дом 38  
E-mail: [volkovalm@bk.ru](mailto:volkovalm@bk.ru)

*Рассмотрена направленность средств и методов физических упражнений профилактического воздействия в зависимости от негативных факторов профессионального труда для студентов – будущих специалистов гражданской авиации. Изложены рекомендации по профилю авиационных профессий: пилота, диспетчера управления воздушным движением, инженера по аэронавигационному обеспечению полетов и других специальностей.*

***Ключевые слова:** физические упражнения, профилактическое воздействие, гражданская авиация, авиаспециалист, студент, физическая культура*

## **ORIENTATION AND SELECTION OF PREVENTIVE PHYSICAL EXERCISES DEPENDING ON THE PROFILE OF STUDENTS' TRAINING IN CIVIL AVIATION**

L.M. Volkova

St. Petersburg State University of Civil Aviation  
38 Pilotov Street, Saint Petersburg, 196210, Russian Federation  
E-mail: [volkovalm@bk.ru](mailto:volkovalm@bk.ru)

*The direction of means and methods of physical exercises of preventive influence depending on negative factors of professional work for students – future specialists of civil aviation is considered. Recommendations on the profile of aviation professions are presented: pilot, air traffic control dispatcher, aeronautical flight support engineer and other specialties.*

***Keywords:** physical exercises, preventive impact, civil aviation, aviation specialist, student, physical culture*

**Введение.** В настоящее время применение любого вида здоровьесберегающих технологий требует необходимости систематических занятий, рационального использования различных средств и методов физической культуры [1,2].

Считаем, что в учебном процессе по дисциплине «Физическая культура и спорт» направленность и подбор физических упражнений профилактического воздействия должен осуществляться в зависимости от факторов будущего профессионального труда специалистов гражданской авиации [3], благодаря чему можно повысить устойчивость организма к неблагоприятным факторам авиационной деятельности (вибрация, укачивание, недостаток кислорода и др.). Таким образом, мы предположили, что использование физических упражнений профилактического воздействия в зависимости от профиля подготовки студентов в гражданской авиации позволит существенно повысить уровень готовности к здоровьесбережению студентов авиационного вуза.

**Основное содержание работы.** На базе анализа специальной литературы [4,5,6] экспертного мнения авиаспециалистов, опроса преподавателей Санкт-Петербургского

государственного университета гражданской авиации в исследовании была разработана направленность физических упражнений профилактического воздействия для будущих специалистов гражданской авиации разного профиля подготовки. Рассмотрим наиболее часто встречающиеся неблагоприятные факторы авиационной деятельности в современных условиях, а также направленность и подбор физических упражнений профилактического воздействия.

Тяжелый и выше среднего физический труд, характерный для авиамеханика, авиатехника и др. авиаспециалистов. Такая особенность труда предполагает профилактическое применение упражнений из гимнастики, туризма, акробатики, плавания, нетрадиционных средств физической культуры и др. Это способствует профилактике перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата, периферических кровеносных сосудов, когда возникает препятствие для оттока крови, остеопороза, артрита, повышенного артериального давления, нарушений в деятельности центральной нервной системы и др. Данные упражнения направлены на формирование навыков сенсомоторной координации, владения своим телом, умения работе на высоте, совершенствованию вестибулярного аппарата, способности дозировать напряжения по силе и амплитуде, увеличению вентиляции легких, укреплению мышц брюшного пресса и спины.

Гипокинезия и гиподинамия, характерны для диспетчера управления воздушным движением, инженера по аэронавигационному обеспечению полетов и др. авиаспециалистам. Рекомендуются общая физическая подготовка с акцентом на развитие выносливости с включением упражнений на растягивание, релаксацию, упражнений для развития силы, гибкости, координации движений (бег, лыжные гонки, плавание, туризм, велоспорт, гребля, гимнастика, конькобежный спорт и др.), направленность нагрузки - на обеспечение высокого уровня работоспособности, сопротивляемости организма к болезням (профилактика сердечно-сосудистых и дыхательных заболеваний, повышенного уровня холестерина, неврозов, болей в пояснице и суставах, ослабления зрения и слуха, нарушений в обмене веществ и т.п.).

Неудобная или однообразная рабочая поза (пилот, авиаинженер, инженер по аэронавигационному обеспечению полетов, диспетчер управления воздушным движением и др.). Рекомендуются применять разнообразные упражнения из гимнастики, элементы спортивных игр и др., направленность на развитие быстроты и точности двигательной реакции, реакции слежения, статической выносливости мышц спины, укрепление мышц живота.

Повышенная загруженность мышц кисти и предплечья (авиамеханик, техник, диспетчер управления воздушным движением и др.) Специальные и нетрадиционные средства, спортивные игры, плавание и др. (профилактика перенапряжения мышц и нервно-мышечных заболеваний спины, рук, др. суставов, повышение устойчивости к гиподинамии, формирование навыков сенсомоторной координации, развитие статической выносливости мышц рук, координации движений).

Монотонность, связанная с выполнением одинаковых операций, с непрерывной концентрацией внимания (диспетчер управления воздушным движением, инженер по аэронавигационному обеспечению полетов и др.). Спортивные игры: баскетбол, волейбол, ручной мяч, теннис, хоккей, футбол; единоборства: борьба, бокс; туризм; гимнастика и др. (профилактика сердечно-сосудистых и дыхательных заболеваний, возможного возрастного снижения умственных способностей, различных составляющих внимания, улучшение функций головного мозга, профилактика заболеваний органов зрения и слуха, укрепление эмоционального состояния и др.).

Повышенная нервно-эмоциональная напряженность (пилот, бортпроводник, диспетчер управления воздушным движением, специалист высшего звена, инженер по аэронавигационному обеспечению полетов и др.) Ходьба, бег на средние дистанции, ходьба на лыжах, катание на коньках, плавание, туризм, велоспорт, многоборья и др. Интенсивность нагрузки - средняя и ниже среднего, упражнения на расслабление, массаж (профилактика и



снятие нервной напряженности, стабилизация работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, профилактика неблагоприятных средовых воздействий, быстрое восстановление и мобилизация, обретение психической уравновешенности, укрепление защитных сил организма).

Вибрация, укачивание, радиация (пилот, бортпроводник, инженер по аэронавигационному обеспечению полетов и др.). Гимнастика, прыжки в воду, плавание, батут, акробатика, упражнения на специальных тренажерах и др. (профилактика статокинетической устойчивости, нервно-эмоциональных напряжений, укрепление состояния здоровья и самочувствия, профилактика состояний по дезориентации в пространстве и времени, нарушений операторских функций; повышение устойчивости к пилотажным перегрузкам, профилактика случайных падений и получения травм).

**Неблагоприятные погодные и гигиенические условия** (авиамеханик, авиатехник, техник-авионик и др.) Бег и ходьба на улице, лыжные гонки, плавание, туризм, велоспорт, гребля, спортивное ориентирование, конькобежный спорт и др. (повышение защиты организма от проникновения вирусных инфекций и развитие заболеваний дыхательной системы, повышение устойчивости к высоким, низким температурам и к их перепадам, к различным интоксикациям, профилактика многих болезней, связанных с иммунной системой).

При использовании физических упражнений профилактической направленности в зависимости от специфики профессиональной деятельности со студентами проводятся плановые занятия по выработке навыков самоконтроля за функциональным состоянием, освоение приемов психо-физиологической саморегуляции, дыхательная гимнастика, самомассаж биологически активных точек, выполнение релаксационных упражнений и другие средства и методы оздоровления.

**Заключение.** Использование физических упражнений профилактического воздействия в зависимости от профиля подготовки студентов в Университете гражданской авиации позволит существенно повысить уровень готовности к здоровьесбережению студентов. В работе выявлена направленность физических упражнений при таких неблагоприятных особенностях авиационной деятельности, как тяжелом и выше среднего физическом труде; гипокинезии и гиподинамии; неудобной или однообразной рабочей позе; повышенной загруженности мышц кисти и предплечья; монотонности, связанной с выполнением одинаковых операций, с непрерывной концентрацией внимания; повышенной нервно-эмоциональной напряженностью; вибрацией, укачиванием, радиацией; неблагоприятными погодными и гигиеническими условиями. Учет данных особенностей профессионального труда в физической подготовке будущего авиаспециалиста позволит нейтрализовать выявленные негативные факторы и значимо увеличить профессиональное долголетие авиаспециалиста.

### **Библиографические ссылки**

1. Бушма, Т.В. Совершенствование внутривузовской системы организации учебного процесса по физическому воспитанию/ Т.В. Бушма, Е.Г. Зуйкова, Л.М. Волкова//Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 7 (173). С. 27-31.

2. Митенкова, Л.В. Влияние мониторинга физического состояния студентов на результативность учебного процесса/Л.В. Митенкова, Л.М. Волкова, А.А. Голубев//Здоровье - основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. 2017. Т. 12. № 1. С. 334-338.

3. Волкова, Л.М. Психофизиологические средства физической культуры для формирования профессионализма будущих специалистов авиации/Л.М. Волкова, А.А. Голубев//В сборнике: Медико-биологические аспекты физической подготовки и спорта в Вооруженных силах Российской Федерации. Материалы Всероссийской научно-

практической конференции, посвященной 180-летию со дня рождения П.Ф. Лесгафта (1837-1909). Под редакцией А.А. Обвинцева, Е.Н. Курьянович. 2017. С. 41-46.

4. Волкова, Л.М. Качества и навыки студента авиационного вуза для профессионального пилотирования авиалайнера/ Л.М. Волкова, А.А. Даценко, Л.В. Митенкова//Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 2 (180). С. 68-71.

5. Шалупин В.И. Динамика показателей умственной и физической работоспособности студентов факультетов авиационных систем и комплексов (ФАСК)/В.И. Шалупин, И.А.Родионова, Д.В. Романюк//Современные проблемы науки и образования. 2019. № 4. С. 76.

6. Шалупин, В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов МГТУ ГА/В.И. Шалупин, И.А. Письменский //Научный вестник Московского государственного технического университета гражданской авиации. 2015. № 213 (3). С. 81-84.

### References

1. Bushma, T.V. Sovershenstvovanie vnutrivuzovskoj sistemy organizacii uchebnogo processa po fizicheskomu vospitaniju/ T.V. Bushma, E.G. Zujkova, L.M. Volkova//Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. 2019. № 7 (173). S. 27-31.

2. Mitenkova, L.V. Vlijanie monitoringa fizicheskogo sostojanija studentov na rezul'tativnost' uchebnogo processa/L.V. Mitenkova, L.M. Volkova, A.A. Golubev//Zdorov'e - osnova chelovecheskogo potenciala: problemy i puti ih reshenija. 2017. T. 12. № 1. S. 334-338.

3. Volkova, L.M. Psihofiziologicheskie sredstva fizicheskoy kul'tury dlja formirovanija professionalizma budushhijh specialistov aviacii/L.M. Volkova, A.A. Golubev//V sbornike: Mediko-biologicheskie aspekty fizicheskoy podgotovki i sporta v Vooruzhennyh silah Rossijskoj Federacii. Materialy Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii, posvjashhennoj 180-letiju so dnja rozhdenija P.F. Lesgafta (1837-1909). Pod redakciej A.A. Obvinceva, E.N. Kur'janovich. 2017. S. 41-46.

4. Volkova, L.M. Kachestva i navyki studenta aviacionnogo vuza dlja professional'nogo pilotirovanija avialajnera/ L.M. Volkova, A.A. Dacenko, L.V. Mitenkova//Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. 2020. № 2 (180). S. 68-71.

5. Shalupin V.I. Dinamika pokazatelej umstvennoj i fizicheskoy rabotosposobnosti studentov fakul'tetov aviacionnyh sistem i kompleksov (FASK)/V.I. Shalupin, I.A.Rodionova, D.V. Romanjuk//Sovremennye problemy nauki i obrazovanija. 2019. № 4. S. 76.

6. Shalupin, V.I. Professional'no-prikladnaja fizicheskaja podgotovka studentov MGTU GA/V.I. Shalupin, I.A. Pis'menskij //Nauchnyj vestnik Moskovskogo gosudarstvennogo tehničeskogo universiteta grazhdanskoj aviacii. 2015. № 213 (3). S. 81-84.

© Волкова Л.М., 2023

УДК 796.011.1

## ИННОВАЦИОННЫЕ МЕТОДЫ И ФОРМЫ РАБОТЫ ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ В ОБУЧЕНИИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

Л.М. Демьянова<sup>1</sup>, О.С. Мавропуло<sup>2</sup>

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

<sup>1</sup>E-mail: [lyudmila-d2@yandex.ru](mailto:lyudmila-d2@yandex.ru).

*Данная статья посвящена рациональному использованию инновационных методов и форм обучения обучающихся ВУЗов в процессе формирования физического воспитания по здоровьесбережению. Определена проблема должного формирования у студентов ВУЗов мотивации по здоровьесбережению. Предприняты возможные пути решения поставленной проблемы.*

**Ключевые слова:** здоровьесбережение, студенты, формы, методы, физическое воспитание.

## INNOVATIVE METHODS AND FORMS OF HEALTH CARE WORK IN TEACHING UNIVERSITY STUDENTS

L.M. Demyanova<sup>1</sup>, O.S. Mavropulo<sup>2</sup>

Don State Technical University  
Russia, Rostov-on-Don

<sup>1</sup>E-mail: [lyudmila-d2@yandex.ru](mailto:lyudmila-d2@yandex.ru)

*This article is devoted to the rational use of innovative methods and forms of teaching students of universities in the process of forming physical education for health care. The problem of proper formation of motivation for health care among university students is determined. Possible ways of solving the problem have been undertaken.*

**Keywords:** healthcare, students, forms, methods, physical education.

Актуальность данной научной статьи заключается в том, что в современном мире необходимо обращать должное внимание на тренировочную деятельность среди подрастающего поколения, ведь именно в молодом возрасте человек более уязвим, у него присутствует желание познать больше, получить новые знания и умения, способность лучше изучить и усвоить материал. Необходимо не только приобрести и улучшить свои профессиональные навыки, но и поддерживать своё физическое состояние. Ведь от нашего поколения зависит будущее страны, в которой мы живём и уже на начальных этапах необходимо культивировать спорт в жизни молодых людей.

Для того чтобы в полной мере проанализировать тему научной статьи необходимо определить понятийный аппарат. Так, здоровьесбережение представляет особую категорию из понятия «здоровый образ жизни», который включает в себя наиболее положительные условия жизнедеятельности человека, уровень его культуры и физического воспитания, позволяющих сохранять и укреплять здоровье и способствующих профилактике и предупреждению развития нарушений здоровья [1].

Необходимо отметить, что за последние несколько лет в современном обществе остро стоит вопрос о физическом воспитании и развитии молодого поколения, а именно обучающихся в ВУЗах. На данный момент эту проблему нельзя назвать решенной. Ведь на

сегодняшний момент среди задач преподаватель главной из них является сформировать у студентов положительную мотивацию физической культуре спорту. Стоит сказать, что мотивация к спортивным мероприятиям представляет собой состояние личности, которое будет направлено на достижение положительного результата и выработки оптимального уровня физической подготовки[2].

Стоит акцентировать внимание на том, что организация воспитания по здоровьесбережению реализуется на базе педагогических технологий, которые включают в себя различные методы обучения студентов ВУЗов [3]. Так, данные методы подразделяются на общие и специальные. В свою очередь общие подразделяются на:

- словесный метод;
- наглядный метод.

Словесный метод обучения определяет выбор форм проведения занятия, а также способствует реализации различных функций педагогического процесса. Так, данный метод заключается в:

- различных рассказах о современных болезнях, к которым может привести отсутствие занятий спортивной деятельностью, о собственной практике использования в своих тренировочных занятиях различных элементов или физических упражнений;
- обязательном инструктировании личного состава ВУЗов по технике безопасности при занятии спортом или физической культурой;
- конструктивных замечаниях, комментариях и предложениях в процессе занятий физической подготовкой по поводу физической нагрузки.

В свою очередь наглядный метод обучения предполагает корректировку выполнения нагрузки физических упражнений, повышая при этом уровень физической подготовленности студентов СУЗов. Так, например:

- чувственный метод двигательного действия, который заключается в восприятии организма человека, а именно сигналов от его мышц. Связок или отдельных частей тела, на выполнение физической нагрузки;
- непосредственная наглядность выполнения спортивных упражнений преподавателем;
- опосредованная наглядность, где преподаватель показывает выполнение различных техник не сам, а в учебных фильмах или же в виде схем;
- метод срочной информации, то есть использование при выполнении спортивных упражнений различных велотренажеров, беговых дорожек, где будут измеряться показатели студентов ВУЗов для регулирования нагрузки.

Необходимо отметить, как мы говорили ранее, что воспитание учащихся ВУЗов по здоровьесбережению осуществляются с помощью специальных методов[4]. Так, обучение двигательным умениям и навыкам реализуется с помощью следующих методов:

- упражнения физической подготовки, которые необходимо многократно повторять, а также закреплять в самостоятельной практике для повышения здоровьесбережения;
- строгая регламентация выполнения физических упражнений, которая позволяет обеспечить индивидуализированный подход к каждому обучающемуся ВУЗа, что обеспечивает контролировать динамику реакции и изменения организма человека на выполнения того или иного упражнения;
- игровой метод выполнения упражнений, который применяются абсолютным большинством из числа преподавателей в практической деятельности. Данный метод в большей мере повышает интерес у студентов к процессу здоровьесбережения, что мотивирует их к выполнению спортивно – оздоровительных упражнений и выполняет одну из главных задач преподавателей;
- метод кондиционной тренировки заключается в том, чтобы натренировать организм студента до состояния кондиции, то есть до полной адаптации организма к внешним возбудителям окружающей среды.

Стоит сказать, что выше перечисленные методы по воспитанию здоровьесбережения студентов ВУЗов должным образом со стороны педагогического состава обеспечивают

выработку мотивации к выполнению занятий спортом, но не стоит забывать о том, что и самим обучающимся необходимо самостоятельно заниматься физической подготовкой и помнить о важности собственного здоровья[5].

Таким образом, можно сделать вывод, что укрепление здоровья студентов ВУЗов и не физкультурного профиля становится одной из главных гуманистических проблем. Как представляется нам, ее решение возможно лишь только на основе придания физическому воспитанию и образованию компетентной направленности, главной целью которой является формирование у обучающихся убежденности, что здоровый образ жизни на современном этапе развития общества важен и необходим.

### **Библиографические ссылки**

1. Александров, Г.Н. Проблемы дидактической адаптации студентов. / Г.Н. Александров Вильнюс, 1978. - С. 47-50.
2. Бароненко, В.А. Концептуальный подход к проблеме культуры здоровья. / В.А. Бароненко // Валеология. 2002. - №3. - С. 74-78.
3. Горячев, В. Здоровье категория педагогическая: О здравоохранительных педагогических технологиях доктора В.Ф. Базарного / В. Горячев // Народное образование. - 1999. - № 9. - С. 219-231.
4. Дыхан, Л.Б. Теория и практика здоровьесберегающей деятельности в школе / Л.Б. Дыхан. Ростов н/Д: Феникс, 2009. - 412 с.
5. Кокорина, О.Р. «Основы здоровьесберегающей педагогики»: Программа для студентов педагогических колледжей, университетов. / О.Р. Кокорина Южно-Сахалинск: СахГУ, 2001. - 24 с.

### **References**

1. Alexandrov, G.N. Problems of didactic adaptation of students. / G.N. Alexandrov Vilnius, 1978. - pp. 47-50.
2. Baronenko, V.A. Conceptual approach to the problem of health culture. / V.A. Baronenko // Valeology. 2002. - № 3. - pp. 74-78.
3. Goryachev, V. Health pedagogical category: About the health pedagogical technologies of Dr. V.F. Bazarny / V. Goryachev // National education. - 1999. - № 9.- pp. 219-231.
4. Dykhan, L.B. Theory and practice of health-saving activities at school / L.B. Dykhan. Rostov n/A : Phoenix, 2009. - 412 p.
5. Kokorina, O.P. "Fundamentals of health-saving pedagogy": A program for students of pedagogical colleges, universities. / O.P. Kokorina Yuzhno-Sakhalinsk: SAKHGU, 2001. - 24 p.

© Демьянова Л.М., Мавропуло О.С., 2023

УДК 796.015.8

## СТАТИСТИЧЕСКИЙ КРИТЕРИЙ ОЦЕНКИ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ СПОРТСМЕНА К КАТЕГОРИИ «СПОРТИВНЫЙ ТАЛАНТ»

В.И.Загrevский<sup>1,2</sup>, О.И.Загrevский<sup>2</sup>, Т.В.Галайчук<sup>3</sup>, Л.В.Загrevская<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Могилевский государственный университет имени А.А. Кулешова  
Республика Беларусь, 212022, г. Могилев, ул. Космонавтов, д.1

<sup>2,3</sup> Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  
"Национальный исследовательский Томский государственный университет"  
Россия, 634050, г.Томск, пр-т Ленина, 34а

<sup>4</sup>Муниципальное Общеобразовательное Бюджетное Учреждение «СОШ 12»  
Анжеро-Судженск, Россия

<sup>1</sup>E-mail: [zvi@tut.by](mailto:zvi@tut.by)

<sup>2</sup>E-mail: [O.Zagrevsky@yandex.ru](mailto:O.Zagrevsky@yandex.ru)

<sup>3</sup>E-mail: [galaichuk2009@yandex.ru](mailto:galaichuk2009@yandex.ru)

<sup>4</sup>E-mail: [zag.1976@yandex.ru](mailto:zag.1976@yandex.ru)

*Рассматривается подход объективной оценки принадлежности спортсмена к группе одаренных атлетов, основанный на статистической обработке материалов тестирования показателей двигательной подготовленности испытуемых. Основная идея методики оценивания – статистически подтверждаемый выход индивидуальных показателей двигательных качеств спортсмена за пределы среднестатистических данных.*

**Ключевые слова:** двигательные качества, одаренность, методика оценивания.

## STATISTICAL EVALUATION CRITERIA ACCESSORIES OF THE ATHLETES TO THE CATEGORY «SPORT TALENT»

V.I. Zagrevskiy<sup>1,2</sup>, O.I. Zagrevskiy<sup>2</sup>, T.V. Galaichuk<sup>3</sup>, L.V. Zagrevskaya<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Mogilev State University named after A.A. Kuleshova  
1, Kosmonavtov street, Mogilev, 212022, Republic of Belarus

<sup>2,3</sup> National Research Tomsk State University  
34<sup>a</sup>, Lenina prospect, Tomsk, 634050, Russia

<sup>4</sup>Municipal Educational Budgetary Institution "SOSH 12"  
Anzhero-Sudzhensk, Russia

<sup>1</sup>E-mail: [zvi@tut.by](mailto:zvi@tut.by)

<sup>2</sup>E-mail: [O.Zagrevsky@yandex.ru](mailto:O.Zagrevsky@yandex.ru)

<sup>3</sup>E-mail: [galaichuk2009@yandex.ru](mailto:galaichuk2009@yandex.ru)

<sup>4</sup>E-mail: [zag.1976@yandex.ru](mailto:zag.1976@yandex.ru)

*An approach to an objective assessment of an athlete's belonging to a group of gifted athletes is considered, based on the statistical processing of materials for testing the indicators of motor fitness of the subjects. The main idea of the assessment methodology is a statistically confirmed exit of the individual indicators of the athlete's motor qualities beyond the limits of the average statistical data.*

**Keywords:** motor qualities, giftedness, assessment technique.

**Актуальность.** В настоящее время в теории и практике физического воспитания еще не сложилась стройная система объективной оценки принадлежности спортсмена к группе

«спортивный талант», основанная на численных значениях показателей уровня развития двигательных качеств. Рассмотрение подобного рода вопросов находится в основном в компетенции экспертов, что обусловлено методической ограниченностью использования математического аппарата в численной оценке двигательной одаренности атлетов.

Проблема выявления спортивной одаренности являлась и по настоящее время является одной из центральных в теории и практике спортивного отбора [4]. Актуальность проблемы определяется необходимостью достижения максимального социального эффекта от развития как массового юношеского, так и резервного видов спорта. Так, например, по данным исследований, приведенных в работе [4], только 1,2% из 10 тысяч юных пловцов пригодны для дальнейшей реализации двигательного потенциала и достижения высоких спортивных результатов; из 160 выпускников учебно-тренировочных групп только 1 зачисляется в группы спортивного совершенствования.

Положительное решение задач спортивного отбора, в аспекте прогностического определения уровня спортивной одаренности учащейся молодежи, будет способствовать более эффективному автономному развитию каждого из направлений видов спорта. Задачи выявления и повышения числа высокоодаренных юных спортсменов диктуют необходимость разработки новых моделей, методов и средств инструментальных исследований в реализации технологических направлений спортивного отбора.

**Цель исследования.** Определить статистические критерии оценки спортивной одаренности на основе контрольных упражнений, применяемых в избранном виде спорта для текущего контроля уровня развития двигательных качеств атлетов.

**Методы исследования.** Анализ специальной литературы по проблеме исследования, методы математической статистики.

**Результаты исследования** получены в процессе решения задач исследования по следующим направлениям: проблемное поле исследований, математическое описание предмета исследований.

**Проблемное поле исследований** – формировалось по тематическим направлениям: спортивная одаренность, соответствие двигательных качеств требуемым нормативным показателям, математические модели спортивной одаренности.

**Математическое описание предмета исследований** необходимо для построения математических моделей и статистической оценка генеральной совокупности по выборке ( $x_i$ ) из  $n$  наблюдений. В исследовании использовались идентификаторы:  $x_{max}$  – крайнее максимальное значение выборки,  $x_{min}$  – крайнее минимальное значение выборки,  $\chi$  – среднее арифметическое выборки,  $S_x$   $\tau_{1-\alpha}$  – среднеквадратическое отклонение выборки. Грубые погрешности измерений (наблюдений) могут существенно повлиять на величину среднего значения ( $\chi$ ), среднеквадратического отклонения ( $S_x$ ). Так как грубая ошибка нарушает закон нормального распределения, то проверку на выявление грубых ошибок трактуют как проверку однородности наблюдений [4]. В этой связи в основе методики оценки спортивной одаренности может быть положен принцип отсеивания крайних значений ( $x_{max}$  и  $x_{min}$ ) показателей выборки наблюдений с проверкой гипотезы о том, что результат наблюдения  $x_i$  не содержит грубой погрешности (промаха), выходящей за пределы статистически обоснованных отклонений от среднего значения  $\chi$ . В практике спортивного тестирования причиной промаха, или грубой погрешности, может быть не инструментальная погрешность измерений, а именно зафиксированная величина выполнения контрольного упражнения, которую мы будем трактовать как численную величину спортивной одаренности и принимать за объективный критерий оценки уровня предрасположенности к спортивной деятельности по моторному компоненту диагностики юного или элитного спортсмена.

**Критерии численной оценки промаха.** В статистике принято применять несколько наиболее распространенных метода оценки грубой ошибки: метод трех сигм, метод Романовского, метод Шовине. Все методы основаны [1] на вычислении максимального относительного отклонения ( $\tau_{1-\alpha}$ )

$$\tau_{1-\alpha} = |x_{max} - \chi| / S_x, \quad \tau_{1-\alpha} = |x_{min} - \chi| / S_x, \quad (1)$$

Здесь:  $\tau_{1-\alpha}$  – табличное значение статистики  $\tau$ , приведенной, например в источнике [1] и вычисленной при доверительной вероятности  $P=1-\alpha$  (или уровнем значимости  $\alpha$ ), отражающее тот факт, что результат тестирования содержит промах. Если вычисленное значение (правая часть уравнения 1), меньше табличного значения статистик (левая часть уравнения 1), то наблюдение не отсеивают и этот результат не является показателем спортивной одаренности или наоборот спортивной несостоятельности – относится к группе среднестатистических показателей. В противном случае – это наблюдение – промах, свидетельствующее или об особой одаренности или совершенной непригодности в избранной области спортивной специализации.

Основное отличие методов в том, что они используются для выборок с различным числом испытуемых ( $n$ ): если  $n \leq 10$  применяется метод Шовине, если  $n \leq 20$  – метод Романовского, если  $n > 20$  – метод трех сигм. Табличное значение статистики  $\tau_{1-\alpha}$  и описание методов можно найти в источниках: метод Шовине [3], метод Романовского [1, 2, 3], метод трех сигм [1, 3]. Наиболее жесткий критерий в реализации нашей задачи исследования – метод трех сигм, наиболее мягкий – метод Шовине. В таблице 1 приведен пример результата расчета промаха для юных спортсменов (лучники, воспитанники СДЮШОР «Юность», г. Могилев, Беларусь, 2022 г.) с использованием критерия Шовине.

Таблица 1

Результаты расчета грубой ошибки по критерию Шовине

	A	B	C	D	E	F	G	H	I
10	№ п/п	Бег 10 м (с)	Бег "змейкой" (с)	Бег 5 мин (м)	Прыжок в длину с места (м)	Прыжок вверх (см)	Отжимания (кол-во раз)	Наклон вперед (см)	Алгоритм вычислений
11	1	1.9	2.7	1155	202	41	15	10	
12	2	1.77	2.66	1188	210	40	19	15	
13	3	1.61	2.55	1320	230	48	25	18	
14	4	1.85	2.9	1122	215	39	14	19	
15	5	1.7	2.55	1255	200	42	18	18	
16	6	1.55	2.76	1199	198	41	21	22	
17	7	1.81	2.44	1180	205	37	20	17	
18	8	1.69	2.59	1206	211	37	15	16	
19	$\chi$	1.74	2.64	1203.13	208.88	40.63	18.38	16.88	
20	$S_x$	0.12	0.14	60.99	10.34	3.50	3.70	3.48	
21	<i>min</i>	в группе	в группе	в группе	в группе	в группе	в группе	промах	← Шовине
22	<i>max</i>	в группе	в группе	промах	промах	промах	в группе	в группе	← Шовине

Из 40 показателей тестирования в четырех зафиксированы результаты в виде промаха (табл. 1) – показатель на  $1,9 S_x$  (по алгоритму Шовине) превосходящий среднестатистические показатели. Например, спортсмен под номером 3 показал результат в прыжках в высоту с места равный 48 см, в то время как среднестатистический показатель равен 40,63 см при  $S_x=3,50$  см. Такой выход за пределы среднестатистических данных выполнения контрольных упражнений свидетельствует об определенной предрасположенности юных спортсменов (2 человека) к специализации в избранном виде спорта. В рассматриваемом случае показатель свыше  $51,13$  см (в виде трех сигм:  $40,63+3 S_x$ ) служит основанием для причисления юного спортсмена, показавшего такой результат, к категории – «спортивный талант», так как с вероятностью в 99,97% появление такого события возможно в 0,0027 случаях, что составляет примерно один случай на 800 тестируемых.

**Выводы.** В исследовании показано, что методика тестирования двигательных качеств юного спортсмена на основе отсева грубой ошибки может выступать в качестве меры оценки его предрасположенности к занятиям по избранной спортивной специализации.



### **Библиографический список**

1. Галеева, В.Д. Отсевание грубых погрешностей результатов измерений с помощью различных критериев в среде Excel / В.Д. Галеева, В.А. Цыбенко, А.А. Фаюстов // Молодой ученый. – № 49 (391). – С. 20-27.
2. Львовский, Е. Н. Статистические методы построения эмпирических формул: Учеб. пособие. – М.: Высш. школа, 1982. – 224 с.
3. Сергеев, А. Г. Метрология: Учебник. – М.: Логос, 2005. – 272 с.
4. Соколик, И.Ю. Организационно-методические основы диагностики спортивной одаренности: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / И.Ю. Соколик. – Минск, 1998. – 356 с.

### **References**

1. Galeeva, V.D. Otseivanie grubyh pogreshnostej rezul'tatov izmerenij s pomoshh'ju razlichnyh kriteriev v srede Excel / V.D. Galeeva, V.A. Cybenko, A.A. Fajustov // Molodoj uchenyj. – № 49 (391). – S. 20-27.
2. L'vovskij, E. N. Statisticheskie metody postroenija jempiricheskikh formul: Ucheb. posobie. – M.: Vyssh. shkola, 1982. – 224 s.
3. Sergeev, A. G. Metrologija: Uchebnik. – M.: Logos, 2005. – 272 s.
4. Sokolik, I. Ju Organizacionno-metodicheskie osnovy diagnostiki sportivnoj odarennosti: dis. ... d-raped. nauk: 13.00.04 / I.Ju. Sokolik. – Minsk, 1998. – 356 s.

© Загrevский В.И., Загrevский О.И., Галайчу Т.В., Загrevская Л.В., 2023

УДК 612.017.2

## УРОВЕНЬ НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СПОРТСМЕНОВ ВАТЕРПОЛИСТОВ

Е. В. Звягина

Уральский государственный университет физической культуры  
Российская Федерация, 454000, г. Челябинск, ул. Орджоникидзе, 1  
E-mail: [zv-aev@mail.ru](mailto:zv-aev@mail.ru)

*Неудовлетворительные спортивные результаты могут являться последствием интенсивных тренировок и неполноценных восстановительных мероприятий. Именно это является стимулом для повышения уровня нервного напряжения. В статье обсуждаются предпосылки формирования нервно-психической нестабильности у юных ватерполистов, вероятные способы контроля данного состояния, включая персональный субъективный контроль.*

**Ключевые слова:** *нервно-психическое напряжение, водное поло, юные ватерполисты, нервно-психическая устойчивость*

## LEVEL OF NEURO-MENTAL STABILITY OF WATER-POLO ATHLETES

E. V. Zvyagina

Ural State University of Physical Culture  
1, Orjonikidze Av., Chelyabinsk, 454000, Russian Federation  
E-mail: [zv-aev@mail.ru](mailto:zv-aev@mail.ru)

*Poor athletic performance can be a consequence of intense training and impaired recovery. This is the incentive to increase the level of nerve tension. The article discusses prerequisites of formation of neuro-psychic instability in young water poles, probable ways of control of this condition, including personal subjective control.*

**Keywords:** *nerve-psychic tension, water polo, young water poles, nervous-psychic stability*

С ростом спортивной квалификации спортсменов, с увеличением спортивных достижений возрастает величина психической нагрузки. Это влечёт за собой эмоциональную напряженность. Это можно рассматривать как изменение мобилизационного уровня активности центральной нервной системы, она имеет место быть в результате действий факторов, вызывающих повышение или понижение ее возбудимости. Это может происходить по ряду причин: из-за изменения фактора работы ведущей деятельности организма (центра), от воздействия которых зависит эффективность и надёжность спортсмена [1-5].

Цель – определить уровень нервно-психической устойчивости юных спортсменов-ватерполистов.

В определении причин, которые воздействуют на зону оптимального рабочего состояния мнения специалистов расходятся. Указывается составляющая мотивационного компонента, степень тревожности свойства нервной системы и темперамент. Кроме того, указываются биологические (физиологический) или биохимические корреляты для психофизических показателей человека [2, 4]. Следовательно, нужно выявлять оптимальные зоны спортсмена, которые обеспечат максимальную эффективность. Это никак не будет гарантировать

стабильной результативности спортсмена, но послужит основой для построения тренировочного процесса с учетом взаимосвязи уровня нервно-психического напряжения и уровнем мышечных регуляций произвольных движений, индивидуально присущих черт характера [1, 3].

Нервно-психическая устойчивость как интегративная личностная характеристика включает 4 уровня напряжения: нулевой (слабая степень) уровень - показатели высшей нервной деятельности и основные физиологические характеристики соответствуют норме; первый (умеренная степень), где активизируется психическая и психомоторная деятельность за счёт усиления регулирующих функций ведущего полушария; второй (чрезмерная степень)- переходное состояние от нормального к патологическому; третий (патологическая степень) при которой происходит развитие психосоматических заболеваний и неадаптивных форм психического реагирования.

Данные проявления в разной степени отображают нервно-психическую адаптивность, степень регуляции индивидуальным состоянием спортсмена. В поведении спортсмена, наряду с явными и латентным нарушениями эмоциональной или волевой регуляции могут быть включены ещё такие нарушения как: соматоформные расстройства (ВСЗ), невротические отклонения личности. Увеличивает проявление степени напряжения при наложении параметров на возрастную составляющую, в особенности подросткового периода. Часто авторы выдвигают гипотезу о том, что стрессогенные факторы способствуют формированию устойчивости к воздействиям стресса и избегания экстремальных ситуаций. Тем не менее отсутствуют исследования с такими испытуемыми.

Методика и организация исследования. Применены метод социометрического сбора информации в виде нестандартизированного опроса, методика оценки простой зрительно-моторной реакции, таблицы Шульце, степень оценки адаптационного потенциала.

В исследовании приняло участие 241 респондент из них (47 спортсменов-ватерполистов, 62 спортсмена-пловца, 132 законных представителей спортсменов). Все участники дали добровольное согласие на обработку данных.

При субъективном определении признаков нервно-психического напряжения возможно предположить наличие мультипараметрических стрессогенных факторов, в том числе психологического характера, выявлены элементы газлайтинга между тренером и спортсменами в водном поло. Однако, дальнейший опрос родителей показал в большинстве случаев только спортивную заинтересованность в результатах (67%), без осознания последствий степени нервно-психического напряжения. Удалось в опросе также установить «уход из спорта» по данным причинам в водном поло оказался 76% против 34% в плавании. Экстремальные ситуации, возникающие в игровом пространстве, личность тренирующего и тренирующегося обусловлена индивидуально-типологическими свойствами индивида, что является одним из компонентов эмоциональное благополучие. Предположим, что данные показатели являются частным проявлением, связанным с личностными характеристиками тренера по водному поло, что будет являться дальнейшей сферой наших интересов.

Исходя из полученных данных определено, что значимые показатели установлены по методике «Шульце». Поисковая ритмичность определения стимула и темпа поиска соответствует темпу сенсомоторной реакции. Низкий уровень по таблицам «Шульце» установлен у спортсменов-ватерполистов 14/29,7% против 5/8,06% у пловцов, что соотносится со низким и средним уровнем подвижности нервных процессов по методике ПЗМР, а также субъективным показателям утомления и стиля тренировочного процесса.

При определении параметра вработываемости высокий уровень установлен для пловцов, что соответствует низкой степени утомления. Для юных ватерполистов отмечен неравномерный поисковой запрос стимула, значительное количество ошибок, что соответствует параметру утомления и срыву адаптационного потенциала, объективно отражающего характер астенического состояния спортсмена. Резкое снижение скоростного поиска, возврат к исходным показателям нахождения стимула после тренировочного процесса свидетельствует о гиперстеническом варианте астении. Низкий исходный уровень

и постепенное снижение показателей без колебаний в сторону улучшения по таблицам «Шульте» соответствует неудовлетворительной оценке по методике определения адаптационного потенциала и может быть определена как гипостеническая форма астении. Характерной особенностью нервно-психологической нестабильности является наличие повышенного напряжения механизмов адаптации. Изменения физиологических показателей могут оставаться в нормированных пределах и не вызывать опасения представителей спортсменов, в том числе при проведении медицинских осмотров.

Таким образом, проблема определения и контроля нервно-психической устойчивости юного спортсмена приобретает практическую актуальность начиная с учета субъективных показателей самого спортсмена, его представителей. Однако, устойчивость в литературе рассматривается как реакция на усиление нагрузки, ответственности и т.д., без выявления психических механизмов возникновения стресс-зависимого состояния. Это оказывает отрицательное воздействие на выявление закономерностей управления нестабильным психическим состоянием. Жалобы родителей на срывы деятельности юных спортсменов, обусловленных психической напряженностью могут оставаться без должного внимания достаточно длительный период, а иногда определяются как временные возрастные изменения без степени влияния личностных особенностей на стрессовую реакцию [5]. Именно поэтому объективным и важным представляется исследование, посвященное определению детерминантов стойкости к психическим стрессам.

### Библиографические ссылки

1. Гимазов Р.М., Булатова Г.А., Шаймарданов Р.Х. Зависимость нервно-психического напряжения и мышечных регуляций произвольных движений у спортсмена // Образовательный вестник «Сознание». – 2018. – №10. – С.22-27
2. Гуляева Н. В. Нейрохимия стресса: химия стресс-реактивности и чувствительности к стрессу // Нейрохимия. – 2018. – Т. 35, № 2. – С. 111-114. – DOI 10.7868/S1027813318020012.
3. Кожевникова, А. И. Взаимосвязь нервно-психической устойчивости и стиля поведения в конфликте личности в юношеском возрасте // Актуальные проблемы науки и техники глазами молодых ученых: материалы Международной научно-практической конференции, Омск, 08–09 февраля 2016 года. – С. 630-634.
4. Сигал Н. С., Александров Ю.В.Ю., Воронова Ю. В. Индивидуально-психологические особенности спортсменов подвижных видов спорта в условиях стресса // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. 2009. №1. – С.1-12
5. Спортивная тренировка: учебное пособие // Н.Е. Копылов, С.И. Бочкарева, Т.П. Высоцкая, А.Г. Ростеванов и др. – 2021. – 226 с

### References

1. Gimazov R.M., Bulatova G.A., SHajmardanov R.H. Zavisimost' nervno-psihicheskogo napryazheniya i myshechnyh regulyacij proizvol'nyh dvizhenij u sportsmena // Obrazovatel'nyj vestnik «Soznanie». – 2018. – №10. – P.22-27
2. Gulyaeva N. V. Nejrohimiya stressa: himiya stress-reaktivnosti i chuvstvitel'nosti k stressu // Nejrohimiya. – 2018, vol. 35, № 2. – P. 111-114. – DOI 10.7868/S1027813318020012.
3. Kozhevnikova, A. I. Vzaimosvyaz' nervno-psihicheskoy ustojchivosti i stilya povedeniya v konflikte lichnosti v yunosheskom vozraste // Aktual'nye problemy nauki i tekhniki glazami molodyh uchenyh: materialy Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii, Omsk, 08–09 fevralya 2016 goda. – P. 630-634.
4. Sigal N. S., Aleksandrov YU.V.YU., Voronova YU. V. Individual'no-psihologicheskie osobennosti sportsmenov podvizhnyh vidov sporta v usloviyah stressa // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. 2009. №1. – S.1-12

5. Sportivnaya trenirovka: uchebnoe posobie // N.E. Kopylov, S.I. Vochkareva, T.P. Vysockaya, A.G. Rostevanov i dr. – 2021. – 226 p

© Звягина Е. В., 2023

УДК 796

## АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА В ПРАКТИКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СибГУ ИМ.М.Ф.РЕШЕТНЕВА

В.В. Зотин, А.А. Мельничук

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
Сибирский государственный университет науки и технологий  
имени академика М.Ф. Решетнёва

Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31

<sup>1</sup>E-mail: [Vitales4622@mail.ru](mailto:Vitales4622@mail.ru)

<sup>2</sup>E-mail: [sanich1981@mail.ru](mailto:sanich1981@mail.ru)

*В последние годы массовый характер приобретают занятия атлетической гимнастикой для женщин. В условиях Сибирского государственного университета науки и технологий им. М.Ф. Решетнева выдвигается задача широкого развития и внедрения в привычный образ жизни студенток различных форм массовой физкультурно-оздоровительной работы, в том числе и занятий атлетической гимнастикой.*

**Ключевые слова:** атлетическая гимнастика, студентки, физическая культура, упражнения, тренировка, занятия.

## ATHLETIC GYMNASTICS IN THE PRACTICE OF PHYSICAL CULTURE SIBGAU NAMED AFTER M.F.RESHETNEV

V.V. Zotin, A.A. Melnichuk

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology  
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

<sup>1</sup>E-mail: [Vitales4622@mail.ru](mailto:Vitales4622@mail.ru)

<sup>2</sup>E-mail: [sanich1981@mail.ru](mailto:sanich1981@mail.ru)

*In recent years, athletic gymnastics classes for women have become widespread. In the conditions of the Siberian State University of Science and Technology named after M.F. Reshetnev, the task of broad development and introduction into the usual lifestyle of female students of various forms of mass physical culture and wellness work, including athletic gymnastics, is put forward.*

**Keywords:** athletic gymnastics, female students, physical culture, exercises, training, classes.

Эффективность занятий достигается систематической, целенаправленной учебно-тренировочной работой, которая базируется на обязательном соблюдении четких правил во время тренировочных занятий. Работа строится таким образом, чтобы физические нагрузки возрастали по мере освоения уже пройденной программы облегченных комплексов упражнений.

В ходе практических занятий в течение учебного года осуществляется непосредственное воздействие нагрузок на организм занимающихся с целью укрепления здоровья и совершенствования физических способностей. На начальном этапе подготовки основное внимание уделяется обучению, изучению техники основных движений. На втором этапе наряду с обучением, примерно в равной степени, уделяется внимание и тренировке, развитию таких физических качеств, как сила, выносливость, ловкость с помощью применения переменного метода тренировки. В одних условиях упражнений выполняются достаточно легко, в других — с повышенной скоростью, с умеренными физическими усилиями.

Потребность девушек в усвоении комплекса упражнений с четкой направленностью на развитие силы мышц рук, брюшного пресса, ликвидацию излишков жировой ткани на бедрах, талии и т.д. реализуется в занятиях атлетической гимнастикой.

Определенными критериями физических нагрузок являются:

- 1) проведение занятий не реже двух-трех раз в неделю;
- 2) продолжительность занятий должна быть не менее 30-45 мин.;
- 3) в работу должны вовлекаться основные мышечные группы;
- 4) нагрузка должна индивидуально соответствовать уровню физической подготовленности.

В практике занятий атлетической гимнастикой используется несколько способов дозирования физических упражнений. Основными из них (по степени трудности) считаются: занятия с весом ниже предельного, перемещение его максимально возможное количество раз; занятия с максимально большим весом с его перемещением от одного до трех раз; занятия с весом ниже предельного, поднятие и опускание его с возможно большей скоростью.

В первом семестре, тренировочный цикл упражнений меняется один раз в месяц. При достаточной подготовленности рекомендуется впоследствии составлять его на каждую неделю отдельно или чередовать два недельных цикла в течение одного-двух месяцев.

Для начинающих заниматься атлетической гимнастикой используются: амортизаторы, эспандеры, разборные и литые гантели, легкие штанги - как грифы, так и блины вместе и в отдельности и сами тренажеры.

Помимо организованных групповых занятий особое внимание занимающихся обращается на методы самоконтроля, особенности питания, необходимость обеспечения гигиены тела и спортивной одежды.

Наблюдая несколько лет за группой занимающихся атлетической гимнастикой студенток, мы выявили у них много положительных изменений: окрепло здоровье, появилась уверенность в себе, в отношениях с окружающими, они стали другими и в психологическом и в моральном отношении.

Таким образом, занятия атлетической гимнастикой рекомендуются для всех категорий желающих быть здоровыми, красивыми, полными энергии и сил.

### **Библиографический ссылки**

1. Данилова Е.Н. Особенности организации занятий студентов атлетической гимнастикой // Современные проблемы науки и образования. – 2018. – № 4
2. Зотин В.В., Богоявленская Д.С. Занятия фитнесом во время учебного процесса в СибГУНИТ им. М.Ф. Решетнева // сборник трудов IV всеросс. научно-практ. конф. "Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма". - Казань, 2018. - С.217-219.
3. Мартиросова Т.А. Модель физического воспитания в СибГУ имени академика М. Ф. Решетнева. Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма : материалы XII Международной научно-практической конференции / Уфимск. Гос. авиац. техн. ун-т. – Уфа : РИК УГАТУ, 2018. . – С. 143- 147.
4. Мельничук А.А. Формирование основ самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности у студентов в процессе физического воспитания в вузе: дис. канд.пед.наук:13.00.04. - Тульский государственный университет, Тула, 2013 - 176 с.

### **References**

1. Danilova E.N. Features of the organization of students' classes in athletic gymnastics // Modern problems of science and education. – 2018. – № 4

2. Zotin V.V., Bogoyavlenskaya D.S. Fitness classes during the educational process at M.F. Reshetnev Sibunit //Proceedings of the IV All-Russian. scientific and practical conference "Problems and innovations of sports management, recreation and sports and health tourism". - Kazan, 2018. - pp.217-219.

3. Martirosova T.A. Model of physical education in SIBGAU named after academician M. F. Reshetnev. Actual problems of physical culture, sports and tourism : materials of the XII International Scientific and Practical Conference / Ufa State Aviation Center. tech. un-t. – Ufa : RIK UGATU, 2018. – pp. 143- 147.

4. Melnichuk A.A. Formation of the foundations of independent physical culture and sports activity among students in the process of physical education at the university: dis. candidate of Pedagogical Sciences:13.00.04. - Tula State University, Tula, 2013 - 176 p.

Зотин В.В., Мельничук А.А., 2023



УДК 37.037.2

## ПРИЧИНЫ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Е. Н. Коноплева

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
Сибирский государственный университет науки и технологий  
имени академика М.Ф. Решетнёва  
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31  
E-mail: [coach@mail.ru](mailto:coach@mail.ru)

*Эта статья посвящена спортивным травмам. Целью данной работы является изучение распространенности и профилактики травматизма в физическом воспитании. Обсуждаются виды спортивных травм и приводятся статистические данные. Также изучаются причины спортивных травм. Представлены основные правила по предотвращению этих травм.*

**Ключевые слова:** занятия спортом, физическая культура, травмы, причины травм, виды травм; профилактика травм, спортивный травматизм

## CAUSES AND PREVENTION OF INJURIES DURING PHYSICAL EDUCATION

E.N. Konopleva

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology  
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation  
E-mail: [coach@mail.ru](mailto:coach@mail.ru)

*This article is about sports injuries. The purpose of this work is to study the prevalence and prevention of injuries in physical education. The types of sports injuries are discussed and statistical data are provided. The causes of sports injuries are also being studied. The basic rules for the prevention of these injuries are presented.*

**Keywords:** sports, physical culture, injuries, causes of injuries, types of injuries; injury prevention, sports injuries

**Актуальность исследования:** хотя, на сегодняшний день спортивные травмы составляют всего 2% от всех различных видов травм, каждый человек в той или иной форме участвует в физической активности и поэтому ему важно знать, как их избежать и при получении - лечить.

**Цель:** целью данного исследования было изучить особенности спортивных травм.

**Задачи исследования:** для достижения поставленной цели были поставлены следующие задачи

1. Изучить само понятие спортивной травмы.
2. Изучить виды спортивных травм.
3. Выявить причины спортивных травм.
4. Изучите меры по предотвращению спортивных травм.

Спортивные травмы — это повреждения тех или иных мягких тканей, возникающие во время физических упражнений. Наиболее распространенными травмами у людей, занимающихся спортом, являются: ушибы, растяжения и травмы колена.

Наиболее распространенный вид травм связан с коленным суставом. На этот вид травм приходится пятидесяти процентов всех травм. Травмы голеностопного сустава занимают

второе место по распространенности и встречаются у десяти процентов всех спортсменов. Не менее распространенными, чем травмы голеностопного сустава, являются травмы поясничного и грудного отделов позвоночника. На травматические повреждения нижних конечностей и ног приходится шесть процентов. Травмы плеча, руки и спины составили – пять процентов. Травмы локтя составили три с половиной процента статистики.

На занятиях физической культурой 35-40% травм были вызваны играми: футболом, баскетболом и волейболом. Большинство травм происходит на уроках гимнастики. Чтобы избежать травм во время таких тренировок и игр, преподаватели должны максимально концентрироваться, а ученики - слушать преподавателя.

Существует три вида травм: подкожные (разрывы связок, переломы), кожные (порезы, ушибы) и склеротические (травмы грудной клетки, суставов, кровотечения).

Существует два вида травм: открытые (потеря целостности) и закрытые (изменения в тканях и органах при неповрежденной коже и слизистых оболочках).

Травмы, в зависимости от своей тяжести, классифицируются как тяжелые, легкие или умеренные. Серьезные травмы — это те, которые вызывают острую инвалидность и длятся 30 дней и более, в течение которых спортсмен не может учиться или заниматься спортом.

К незначительным травмам относятся те, которые не оказывают существенного влияния на организм и только мешают работе или спорту. К таким травмам относятся ссадины, порезы, поверхностные раны и незначительные ушибы. Травмы средней тяжести вызывают заметные физические изменения, связанные со спортом и лишаящие трудоспособности на срок от 10 до 30 дней.

Травмы делятся на острые и хронические. Острые травмы появляются в результате внезапного воздействия травмирующего агента. Хронические травмы являются результатом повторного воздействия на определенные части тела одного и того же повреждающего агента.

Различают также микротравмы. Такая травма представляет собой повреждение клеток ткани в результате однократного воздействия, которое несколько превышает пределы нормальной сопротивляемости ткани и приводит к повреждению функции и структуры ткани.

Во время выполнения физических упражнений существует несколько факторов, которые могут привести к травме. Причины травм могут служить как внешние, так и внутренние факторы. Внутренние факторы зависят от спортсмена, внешние же не от него не зависят.

Внешние причины включают:

1. плохое освещение в спортивном зале;
2. неправильная организация обучения со стороны тренера;
3. несоблюдение требований медицинского контроля;
4. плохие санитарные условия;
5. нежелательные погодные условия (во время курсов на открытом воздухе);
6. недостаточное обеспечение помещений инвентарём;
7. нарушения в поведении студентов;
8. недостаточная квалификация преподавателей.

Внутренние факторы напрямую зависят от студента:

1. переутомление;
2. неправильная техника выполнения упражнений;
3. нехватка подготовки для более интенсивных занятий;
4. предрасположенность к мышечным и сосудистым спазмам.

Для предотвращения спортивных травм:

1. знать причины спортивных травм в различных видах спорта;
2. сформулировать меры по предотвращению спортивных травм;
3. организовать надлежащее и специализированное обучение.

Еще одной распространенной причиной травм являются падения. Это часто происходит при несоблюдении правил техники безопасности. Травмы, полученные в результате падения, могут быть самыми разными (например, переломы костей, сотрясение мозга, разрыв внутренних органов).

Правильный выбор одежды, обуви и защитного снаряжения (в зависимости от вида спорта) жизненно важен для предотвращения спортивных травм. На самом деле, даже малейшее несоответствие может привести к различным травмам.

Правила профилактики спортивных травм включают:

1. внимание и концентрация;
2. меры предосторожности;
3. использование спортивного оборудования и качественных поверхностей;
4. следование правилам личной гигиены;
5. предварительная разминка и разогрев мышц;
6. следование инструкциям по выполнению техник движения;
7. самостоятельный расчет физической нормы;
8. профессионально подготовленный преподавательский состав;
9. общие организационные и профилактические мероприятия по предупреждению и предотвращению спортивного травматизма в индивидуальных видах спорта, в дополнение к общим организационным и профилактическим мероприятиям по предупреждению возникновения спортивных травм в физическом воспитании.

**Заключение:** на учителях и врачах лежит большая ответственность за физическое воспитание. Для предотвращения спортивных травм необходим строгий медицинский контроль. Кроме того, важную роль играют учителя. Именно от них зависит организация уроков и соблюдение требований учащихся. Роль самих студентов не менее важна. Они должны заботиться о своем здоровье, носить соответствующую одежду и обувь и проявлять уважение к своим преподавателям.

### **Библиографические ссылки**

1. Агранович В.О., Агранович Н.В. Анализ спортивного травматизма при занятиях физической культурой и спортом и создание условий по его снижению. // Медико-фармацевтический журнал «Пульс». 2017. 5 с.
2. Рубанович В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой: учебное пособие для среднего профессионального образования. / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт. 2020. — 253 с.
3. Солодовник Е.М. Травматизм на уроках физической культуры: особенность причины профилактики. // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2019. 4 с
4. Трушков К.О. Спортивный травматизм, его особенности, виды, профилактика. // Вестник научного общества студентов, аспирантов и молодых ученых. 2015 С. 213-215

### **References**

1. Agranovich V.O., Agranovich N.V. Analysis of sports injuries during physical education and sports and the creation of conditions for its reduction. // Medical and pharmaceutical journal "Pulse". 2017.
2. Rubanovich V. B. Fundamentals of medical control in physical education: a textbook for secondary vocational education. / V. B. Rubanovich. — 3rd ed., ispr. and add. — Moscow: Yurayt Publishing House. 2020. — 253 P.
3. Solodovnik E.M. Traumatism in physical education lessons: the peculiarity of the cause of prevention. // International Journal of Humanities and Natural Sciences. 2019. – P. 4.
4. Trushkov K.O. Sports injuries, its features, types, prevention. // Bulletin of the Scientific Society of Students, postgraduates and young scientists. 2015. – P. 213-215

© Коноплева Е. Н., 2023

УДК 796.614.8

## ВНЕЗАПНЫЕ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫЕ СИТУАЦИИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

В.М. Кравченко<sup>1</sup>, Л.А. Бартновская<sup>2</sup>, А.Л. Кузнецов<sup>3</sup>

Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева  
Российская Федерация, 660049, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, 89

<sup>1</sup> E-mail: [ver1113@yandex.ru](mailto:ver1113@yandex.ru)

<sup>2</sup> E-mail: [larabart@mail.ru](mailto:larabart@mail.ru)

<sup>3</sup> E-mail: [tibet58@yandex.ru](mailto:tibet58@yandex.ru)

*В статье рассмотрены причины внезапной смерти школьников на уроках физической культуры. Представлены факторы, влияющие на оказании медицинской помощи в образовательных учреждениях г. Красноярска. Сделан вывод, о том, что сохранение и укрепление здоровья детей возможно при проведении первичной профилактики в условиях скоординированной совместной работы родителя, врача, учителя физической культуры, а также самого индивида.*

**Ключевые слова:** *причины, смертность, школьники, физическая культура, дефибриллятор.*

## SUDDEN EMERGENCIES IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS

V.M. Kravchenko<sup>1</sup>, L.A. Bartnovskaya<sup>2</sup>, A.L. Kuznetsov<sup>3</sup>

Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V.P. Astafyev,  
89, A. Lebedeva Str., Krasnoyarsk, 660049, Russian Federation

<sup>1</sup> E-mail: [ver1113@yandex.ru](mailto:ver1113@yandex.ru)

<sup>2</sup> E-mail: [larabart@mail.ru](mailto:larabart@mail.ru)

<sup>3</sup> E-mail: [tibet58@yandex.ru](mailto:tibet58@yandex.ru)

*The article considers the causes of sudden death of schoolchildren at physical education lessons. The factors influencing the provision of medical care in educational institutions of the city of Krasnoyarsk are presented. It is concluded that the preservation and strengthening of children's health is possible with primary prevention, in the conditions of coordinated joint work of the parent and the doctor, the teacher of physical education, as well as the individual himself.*

**Keywords:** *causes, mortality, schoolchildren, physical culture, defibrillator.*

Состояние молодого поколения в России вызывает обоснованную тревогу у работников здравоохранения, образования и общества в целом. В настоящее время политика нашего государства направлена на повышение мер охраны жизни, умственного и психофизического, здоровья детей школьного возраста. Это нашло отражение в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации до 2025 г., законе «Об образовании РФ». Успешность развития России определяется состоянием здоровья подрастающего поколения, поэтому особое место в образовательных учреждениях различного профиля занимает физическая культура, как часть общей культуры общества и личности.

Однако в средствах массовой информации (СМИ – печать, радио, телевидение, интернет) появляются сообщения о внезапной смерти ребят в школах России. При этом в течение года частота подобных случаев на уроках физической культуры составляет 1,4 часть на 100 тысяч учеников, большая из которых происходит в возрасте 15-18 (47 %) и 10-14 (44 %) лет. Несмотря на то, что данная проблема вызывает серьезные опасения, нет никаких гарантий,

что в ближайшее время эта цифра снизится [1]. Очевидно, что при всей значимости физической культуры, она является носителем повышенной опасности.

Одна из причин внезапной смерти школьников на уроках физической культуры является объём и интенсивность нагрузки [2] (табл.1).

Таблица 1

**Интенсивность нагрузки**

Градация нагрузки	Критерии интенсивности ЧСС (уд./мин.), длительность работы
Малой интенсивности	ЧСС – до 130 уд./мин.; до суток (24 часа)
Умеренной интенсивности	ЧСС от 130 до 150; от 60 мин. и более
Средней интенсивности	ЧСС от 150 до 170; от 15 до 60 мин.
Выше средней интенсивности	ЧСС от 170 до 180; от 6 до 15 мин.
Большой интенсивности	ЧСС от 180 и выше; 2-5 мин.
Субмаксимальной интенсивности	ЧСС свыше 180 уд./мин.; от 40 сек. до 2 мин.
Максимальной интенсивности	ЧСС 180-220 уд./мин.; от 10 до 40 сек.

Кроме этого, хотелось бы отметить, что многие родители и учителя, к сожалению, не осведомлены о недуге ребенка в связи с некомпетентностью медицинских специалистов, которые не выявили серьезные заболевания. В таком случае нагрузка отрицательно влияет на самочувствие школьника на уроке физической культуры. При любой физической нагрузке усиливается сердцебиение, а если имеются такие скрытые заболевания как врожденный порок сердца, аритмия, кардиомиопатия, острая сердечная недостаточность, то неминуема беда.

Изучение данной проблемы позволило обозначить причины внезапной смерти школьников на уроках физической культуры.

М.М. Безруких считает, что необходимо не только регулировать нагрузку в процессе занятий физическими упражнениями, но и учитывать рекомендации медицинского работника (температурный режим, освещенность, вентиляция воздуха в спортивном зале) [3].

Е.А. Наумова уверена в том, что внезапная смерть школьника может быть вызвана отклонениями в состоянии здоровья, которые не всегда учитываются медицинскими работниками. Во-первых, заболевания часто протекают без симптомов, во-вторых, родители по разным причинам своевременно не обращаются за медицинской помощью для ребенка.

В тоже время, по ее мнению, существует и обратная сторона данного обстоятельства – это чрезмерное внимание медицинского персонала к жалобам школьника, и как следствие – освобождение его от практических уроков физической культуры [4].

Л.М. Макаров, главный детский кардиолог ФМБА г. Москвы, предполагает, что одной из главных причин смертности школьников на уроках физической культуры является сердечный приступ. Дети от 7 до 18 лет проводят большую часть времени в школе. Там они находятся в основном под присмотром учителей и медицинских работников. Но, несмотря на это, школьники погибают, зачастую – до приезда машины скорой помощи. Хотя в случае внезапного сердечного приступа, можно помочь ребенку при помощи дефибриллятора.

Однако в России оказать первую помощь школьнику при остановке сердца не может даже медицинская сестра, так как не во всех образовательных учебных заведениях имеется необходимое оборудование. Старшеклассники, занимающиеся спортом, погибают ежегодно от внезапной сердечной смерти от 1 на 100 000 до 1 на 300 000 чел. [5].

В некоторых школах медицинские сотрудники выведены из штата муниципального образовательного учреждения, что отрицательно влияет на оказание первой помощи ребенку в экстренном случае. Нередко в школах нет как штатных, так и внештатных медицинских работников.

**Факторы, влияющие на оказание медицинской помощи  
в образовательных учреждениях г. Красноярска**

Район	Школа/Лицей	Медицинские работники в штатном расписании (врач/медсестра)	Наличие дефибриллятора	Наличие удостоверения об оказании первой помощи
Советский	МБУ СОШ № 5	Штатный (врач)	Да	Да
	МБУ СОШ № 121	Штатный (врач)	Да	Да
	МБУ СОШ №1	Штатный (врач)	Нет	Да
	МБУ СОШ № 108	Внештатный (врач)	Нет	2
	МБУ СОШ №56	Внештатный (врач)	Да	Да
	МБУ СОШ № 7	Внештатный (врач)	Нет	Нет
	МАОУ СШ «КОМПЛЕКС ПOKPOBCKИЙ»	Штатный (врач, медсестра)	Да	4
Кировский	МАОУ Гимназия №6	Внештатный (медсестра)	Нет	Да
	МАОУ Гимназия №10	Внештатный (медсестра)	Нет	Да
	МАОУ Гимназия №4	Внештатный (медсестра)	Нет	Да
	МБУ СОШ №46	Внештатный (медсестра)	Нет	Да
	МБУ СОШ № 8	Внештатный (медсестра)	Нет	Да
	МАОУ Лицей 11	Внештатный (медсестра)	Нет	Да
Ленинский	МБУ СОШ №47	Внештатный (медсестра)	Нет	Да
	МБУ СОШ №13	Внештатный (медсестра)	Нет	2
	МБУ СОШ №94	Штатный (медсестра)	Нет	Да
	МБУ СОШ №11	Штатный (медсестра)	Нет	Да
	МБУ СОШ №31	Внештатный (медсестра)	Нет	2
	МБУ СОШ №50	Штатный (медсестра)	Нет	2

Считается, что дефибриллятор сложное устройство, поэтому это часто приводится в качестве контраргумента, чтобы не оснащать им школы.

Е.Ю. Тимаков, врач-педиатр, уверен, что ученики проходят недостаточное количество обследований в поликлинике, а такие как ЭКГ, УЗИ не проводятся вовсе [6].

По нашему мнению, внезапная смерть школьников на уроках физической культуры вызвана рядом причин:

- безответственность родителей;
- скрытые заболевания школьника;
- повышенная физическая нагрузка;
- недостаток практического опыта в оказании первой помощи (учитель физической культуры);
- несоблюдение норм температурного режима, освещенности, вентиляционного режима в спортивном зале;
- недостаток современного медицинского оборудования (дефибриллятор);
- отсутствие в штатном расписании медицинского работника.

Таким образом, мы считаем, что в условиях образовательной школы на уроках физической культуры можно и необходимо влиять на причины, предотвращающие внезапную смерть школьника. Сохранение и укрепление здоровья детей предполагает проведение первичной профилактики заболеваний, которая возможна лишь при условии скоординированной совместной работы родителей и врачей, учителей физической культуры, а также самого индивида.

### Библиографические ссылки

1. Умереть на уроке физкультуры может любой ребенок.  
URL:<https://www.mk.ru/social/health/2018/09/02/umeret-na-uroke-fizkultury-mozhet-lyuboy-rebenok.html>. (дата обращения: 02.06.2023).

2. Самостоятельные занятия физической культурой как фактор здоровьесохранения обучающихся специальной медицинской группы вуза. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=41131638>. (дата обращения 01.06.2023).
3. Безруких М.М. Здоровье школьников, проблемы, пути решения //Сибирский педагогический журнал. 2012. №. 9. С. 12–14.
4. Наумова Е.А., Шварц Ю.Г., Тарасенко Е.В. Сравнительный анализ удовлетворенности от лечения пациентов терапевтического профиля в клиниках Саратова и Массачусетса //Современные проблемы науки и образования. 2007. №. 2. С. 61–66.
5. Макаров Л. М. Спорт и внезапная смерть у детей //Российский вестник перинатологии и педиатрии. 2017. Т. 62. №. 1. С. 40–46.
6. Какие обследования пройти ребенку перед первым сентября: новые правила Минздрава и советы педиатра. URL: <https://pkdkb1.ru/news/our/kakie-obsledovaniya-projti-rebenku-pered-1-sentyab>. (дата обращения 01.06.2023).

### References

1. Umeret' na uroke fizkul'tury mozhet lyuboj rebenok. URL: <https://www.mk.ru/social/health/2018/09/02/umeret-na-uroke-fizkul'tury-mozhet-lyuboy-rebenok.html>. (data obrashcheniya: 02.06.2023).
2. Samostoyatel'nye zanyatiya fizicheskoy kul'turoj kak faktor zdorov'esohraneniya obuchayushchihsya special'noj medicinskoj gruppy vuza. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=41131638>. (data obrashcheniya 01.06.2023).
3. Bezrukikh M.M. Health of schoolchildren, problems, solutions // Siberian Pedagogical Journal. 2012. no. 9. P. 12–14.
4. Naumova E.A., SHvarc YU.G., Tarasenko E.V. Sravnitel'nyj analiz udovletvorennosti ot lecheniya pacientov terapevticheskogo profilya v klinikah Saratova i Massachusettsa //Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya. 2007. №. 2. S. 61–66.
5. Makarov L. M. Sport i vnezapnaya smert' u detej //Rossijskij vestnik perinatologii i pediatrii. 2017. Т. 62. №. 1. S. 40–46.
6. Kakie obsledovaniya projti rebenku pered pervym sentyabrya: novye pravila Minzdrava i sovery pediatra. URL: <https://pkdkb1.ru/news/our/kakie-obsledovaniya-projti-rebenku-pered-1-sentyab>. (data obrashcheniya 01.06.2023).

© Кравченко В.М., Бартновская Л.А., Кузнецов А.Л., 2023

УДК 796.035

## ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИННОВАЦИОННЫХ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

М.В. Кулешина

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Донецкая Академия Управления и Государственной Службы»  
г. Донецк, ДНР, Российская Федерация, ул. Челюскинцев, 163а  
E-mail: [shingeronok3@mail.ru](mailto:shingeronok3@mail.ru)

*Рассмотрена проблема необходимости применения нетрадиционных форм проведения учебных занятий по физической культуре, приемам, методам, методикам, способствующим повышению уровня познавательной активности обучающихся в условиях современного образования. Внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательном пространстве высшей школы является главной потребностью и требованием современных реалий.*

**Ключевые слова.** Студенческая молодежь, здоровьесберегающие технологии, физическое воспитание, спорт.

## FEATURES OF THE USE OF INNOVATIVE HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

M.V. Kuleshina

FGBOU VO "Donetsk Academy Of Management and Public Service"  
Donetsk, DPR, Russian Federation, Bogdan Khmel'nitsky Ave. 108  
E-mail: [shingeronok3@mail.ru](mailto:shingeronok3@mail.ru)

*The problem of the need to use non-traditional forms of conducting training sessions in physical culture, techniques, methods, techniques that contribute to increasing the level of cognitive activity of students in the conditions of modern education is considered. The introduction of health-saving technologies in the educational space of higher education is the main need and requirement of modern realities.*

**Keywords.** Student youth, health-saving technologies, physical education, sports.

**Введение.** Здоровьесбережение описано как влияние совокупности общественно-политических, социально-экономических, технико-юридических, санитарно-гигиенических, противозидемических факторов на рациональное использование потенциала здоровья личности. Выяснено, что особое содержание оно приобретает в образовательной деятельности, поскольку в учебных заведениях всех звеньев используют здоровьесберегающие технологии. Сделан вывод, что эти инновационные технологии в контексте исследования составляют целостную систему методов, приемов, форм работы с обучающимися, предусматривающими популяризацию здорового образа жизни, формирование культуры здоровьесбережения с учетом необходимости обновления содержания, методов, форм обучения и воспитания, модернизации образовательного процесса, благодаря использованию активных, интерактивных методик, групповых форм работы и активизации познавательной деятельности.

**Основное содержание работы.** В медицинском аспекте здоровьесберегающие технологии рассматриваются с точки зрения сохранения здоровья и его восстановления в



результате построения последовательности факторов, предотвращающих разрушение здоровья при одновременном создании системы благоприятных для здоровья условий. Основными составляющими здоровьесберегающих технологий ученые выделяют медико-гигиенические (соблюдение режима дня, режимов двигательной активности, питания и сна), физкультурно-оздоровительные (развитие физических качеств, закалка) и лечебно-оздоровительные (обеспечение восстановления физического здоровья). В статье предложен следующий альтернативный критерий их классификации:

- профилактически-защитные (относящиеся к личной гигиене и гигиене обучения);
- компенсаторно-нейтрализующие (массаж, психогимнастика, пальчиковая, дыхательная, оздоровительная, корректирующая гимнастики, физкультминутки);
- стимулирующие (закалка, физические нагрузки, приемы психотерапии и фитотерапии);
- информационно-учебные (переписка, информирование).

Внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательном пространстве является неотложной потребностью и требованием современных реалий. Поэтому логично рассмотреть базисные термины, используемые в работе. В основе определения здоровьесберегающих инновационных технологий нами использована трактовка ученых, где отмечено, что технологии здоровьесбережения представляют «целостную систему методов, приемов, форм работы с будущими специалистами, которые предполагают популяризацию здорового образа жизни, формирование культуры здоровья сбережения с учетом необходимости обновления содержания, методов, форм обучения и воспитания, модернизации образовательного процесса используя активные, интерактивные методики, групповых форм работы и активизации познавательной деятельности студентов» [1, 6].

В медицинском аспекте здоровьесберегающие технологии рассматриваются с точки зрения сохранения здоровья и его восстановления в результате построения последовательности факторов, предотвращающих разрушение здоровья при одновременном создании системы благоприятных для здоровья условий. Основными составляющими здоровьесберегающих технологий ученые выделяют медико-гигиенические (соблюдение режима дня, режимов двигательной активности, питания и сна), физкультурно-оздоровительные (развитие физических качеств, закалка) и лечебно-оздоровительные (обеспечение восстановления физического здоровья) [5].

Здоровьесбережение, по мнению М. Спивака, – это «процесс укрепления и сохранения здоровья, направленный на преобразование эмоционально-психологической, физической и интеллектуальной сфер личности», ценностное отношение к собственному здоровью и окружающим, общее осознание личной ответственности за собственное здоровье [5]. Сегодня существует ряд альтернативных критериев классификации здоровьесберегающих инновационных технологий [1, 3]. Мы используем следующее разделение: профилактически-защитные (относящиеся к личной гигиене и гигиене обучения); компенсаторно-нейтрализующие (массаж, психогимнастика, пальчиковая, дыхательная, оздоровительная, корректирующая гимнастики, физкультминутки); стимулирующие (закалка, физические нагрузки, приемы психотерапии и фитотерапии); информационно-учебные (переписка, информирование) [6]. Существует другой подход, который описывается в научной литературе: физиотерапевтические здоровьесберегающие технологии и технологии физической культуры и спорта.

К первым относятся кинезитерапия, рефлексотерапия, лазеротерапия, магнитотерапия, климатотерапия, гидротерапия, фитотерапия, эстетотерапия, ароматерапия, иппотерапия и т.д. К технологиям физической культуры и спорта относятся оздоровительная физическая культура (различные виды фитнеса и аэробики, черлидинг, технологии физической рекреации и т.п.); адаптивная физическая культура [5, 6]. Констатируем, что спортивные игры – это важное средство для прививки знаний, умений и навыков по конкретной спортивной игре, основательной мотивации к занятиям физической культурой и спортом, активной рекреационной и двигательной деятельности молодежи. Сравнительно новые виды спортивных игр (пляжные гандбол, футбол, волейбол) привлекают к себе внимание

молодёжи во время их отдыха, поэтому знания о правилах игры, размерах площадок, количество игроков необходимы для организации активного отдыха [2].

Уровень готовности обучающихся к применению инновационных здоровьесберегающих технологий в профессиональной деятельности зависит от ряда факторов, определяющим среди которых является слаженная работа преподавательского состава, хорошо спланированная и организованная работа по физическому воспитанию в ходе учебных занятий и внеаудиторной деятельности [2, 3]. В некоторых работах исследовано разграничение понятий «готовность» и «компетентность». На основе обобщения альтернативных подходов к изучению этого вопроса утверждается, что профессиональная компетентность и готовность является базой, на которой основываются профессионализм и педагогическое мастерство, которые может достичь человек, способный к саморазвитию, самосовершенствованию в собственной деятельности. Компетентность и готовность представляют собой интегральные новообразования, свидетельствующие о степени подготовленности к деятельности [5]. Во многих случаях понятие "готовность к деятельности" ученые связывают с профессионально-педагогической подготовкой, а компетентность рассматривают как следствие педагогического образования. Ученые рассматривают компетентность как главное условие качественной деятельности будущего специалиста, признак его способностей и характеризуют как интегративное качество человека, которое заключается в способности и готовности к деятельности, основывается на знаниях, опыте, осведомленности и навыках, что связывает компетентность с опытом деятельности и составляет разницу между понятиями «компетентность» и «готовность» [2]. Профессиональную готовность можно представить как отражающееся в деятельности личностное качество. Следовательно, важным условием формирования готовности к любой деятельности является наличие соответствующих качеств и прежде всего склонностей и способностей личности к будущей деятельности [6]. Готовность к деятельности развивается на основе усвоения общих и профессиональных знаний, формирования умений и навыков, усовершенствования сложившихся профессионально важных качеств личности. Готовность является существенным условием целенаправленности и эффективности деятельности. Высший уровень ее сформированности помогает молодому специалисту высококачественно выполнять свои профессиональные обязанности, обоснованно использовать знания, использовать опыт, перестраивать профессиональные действия в соответствии со сложными ситуациями. Однако формирование готовности как психолого-педагогический процесс, его условия и критерии прямо пропорционально зависят от содержания деятельности, на которую ориентируют и к которой учат обучающихся [2].

**Выводы.** В результате системного анализа профессиональной научно-методической литературы выяснен терминологический аппарат по вопросам здоровья, уточнено содержание понятия «инновационные здоровьесберегающие технологии». Определены основные направления формирования готовности обучающихся к применению здоровьесберегающих инновационных технологий в профессиональной деятельности. Среди основных подходов к формированию готовности к использованию этих технологий в профессиональной деятельности учеными обращается внимание на необходимость применения широкого арсенала методов активизации и мотивации познавательной деятельности будущих специалистов, среди которых выступают физические упражнения. Повышение уровня двигательной активности будущих специалистов будет способствовать улучшению показателей физического состояния и, как следствие, повышению уровня здоровья обучающихся.

### **Библиографические ссылки**

1. Агаджанян, Н.А. Качество и образ жизни студенческой молодежи / Н.А. Агаджанян, И.В. Радыш // Экология человека. - 2009. - № 5. - С. 3-8.

2. Андреев, В.И. Педагогика высшей школы: инновационно-прогностический курс: учебное пособие / В.И.Андреев. - Казань: Центр инновационных технологий, 2006.-500 С.
3. Андронов, О.П. Физическая культура как средство влияния на формирование личности / О.П.Андронов. - М.: Мир, 2003. - 234 С.
4. Бердимуратов, Т.Б. Использование оздоровительных технологий в вузе / Т.Б. Бердимуратов, Г.М. Яппарова. - Москва: ФГБОУ ВПО ГЦОЛИФК, 2014. - 279 С.
5. Бойков В.Э. Здоровье как базовая ценность в сознании и быту российского населения / В.Э.Бойков // Социология власти. - 2009. - № 2. - С. 19-26.
6. Митяева А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / А.М.Митяева. - М.: Издательский центр «Академия», 2008. - 192 С.

### References

1. Agadzhanjan, N.A. Kachestvo i obraz zhizni studencheskoj molodezhi / N.A. Agadzhanjan, I.V. Radysh // Jekologija cheloveka. - 2009. - № 5. - S. 3-8.
2. Andreev, V.I. Pedagogika vysshej shkoly: innovacionno-prognosticheskiy kurs: uchebnoe posobie / V.I.Andreev. - Kazan': Centr innovacionnyh tehnologij, 2006.-500 С.
3. Andronov, O.P. Fizicheskaja kul'tura kak sredstvo vlijanija na formirovanie lichnosti / O.P.Andronov. - M.: Mir, 2003. - 234 С.
4. Berdimuratov, T.B. Ispol'zovanie ozdorovitel'nyh tehnologij v vuze / T.B. Berdimuratov, G.M. Japparova. - Moskva: FGBOU VPO GCOLIFK, 2014. - 279 С.
5. Bojkov V.Je. Zdorov'e kak bazovaja cennost' v soznanii i bytu rossijskogo naselenija / V.Je.Bojkov // Sociologija vlasti. - 2009. - № 2. - S. 19-26.
6. Mitjaeva A.M. Zdorov'esberegajushhie pedagogicheskie tehnologii: ucheb. posobie dlja studentov vyssh. ucheb. zavedenij / A.M.Mitjaeva. - M.: Izdatel'skij centr «Akademija», 2008. - 192 С.

© Кулешина М.В., 2023

УДК 371.7

## ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ПОДВИЖНЫХ ИГР С РЕАЛИЗАЦИЕЙ ПРОЕКТА «ИГРЫ НАШЕГО ДВОРА»

Т. Д. Лампетова<sup>1</sup>, М. Д. Кудрявцев<sup>2,3,4</sup>

<sup>1</sup>Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей №2  
Российская Федерация, 660017, г. Красноярск, ул. Урицкого, 121

<sup>2</sup>Сибирский федеральный университет

Российская Федерация, 660041, г. Красноярск, пр. Свободный, 79

<sup>3</sup>Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
Сибирский государственный университет науки и технологий

имени академика М.Ф. Решетнёва

Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31

<sup>4</sup>Сибирский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации  
Российская Федерация, 660131, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, д. 20

<sup>1</sup>E-mail: [Lampetova\\_t@mail.ru](mailto:Lampetova_t@mail.ru)

<sup>2</sup>E-mail: [kumid@yandex.ru](mailto:kumid@yandex.ru)

*Данная статья посвящена популяризации, формированию здорового и подвижного образа жизни, двигательной активности детей старшего дошкольного и школьного возраста. Рассмотрена важность здорового образа жизни, основанного на активном образе жизни школьников средствами подвижных игр с реализацией проекта «Игры нашего двора».*

**Ключевые слова:** здоровье, спорт, игра, активность, популяризация, образ жизни.

## FORMING A HEALTHY LIFESTYLE FOR SCHOOLCHILDREN BY MEANS OF MOBILE GAMES WITH THE IMPLEMENTATION OF THE PROJECT "GAMES OF OUR YARD"

T.D. Lampetova, M. D. Kudryavtsev

<sup>1</sup>Municipal budgetary educational institution Lyceum №2  
121, Uuitsky str., Krasnoyarsk, 660017, Russian Federation

<sup>2</sup>Siberian Federal University

Russian Federation, 660041, Krasnoyarsk, Svobodny Ave., 79

<sup>3</sup>Reshetnev Siberian State University of Science and Technology

31, Krasnoyarsky Rabochoy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

<sup>4</sup>Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation Russian  
Federation, 660131, Krasnoyarsk, st. Rokossovsky, 20

<sup>1</sup>E-mail: [Lampetova\\_t@mail.ru](mailto:Lampetova_t@mail.ru)

<sup>2</sup>E-mail: [kumid@yandex.ru](mailto:kumid@yandex.ru)

*This article is devoted to the promotion, formation of a healthy and active lifestyle, physical activity of children of senior preschool and school age. The importance of a healthy lifestyle based on the active lifestyle of schoolchildren by means of outdoor games with the implementation of the project "Games of our yard" is considered.*

**Keywords:** health, sport, game, activity, popularization, lifestyle.

**Введение.** Обсуждение темы формирования здорового и подвижного образа жизни, пропаганды двигательной активности у детей, является крайне важным и своевременным. При разработке проекта важно учитывать возрастные особенности целевой аудитории. Очень важно развивать, совершенствовать и укреплять двигательную активность, координацию движения, скоростные качества, ловкость детей старшего дошкольного и школьного возраста[1].

Важным аспектом здорового образа жизни является активный образ жизни, жизни без гаджетов. Именно в этот период жизни детей (с 6–16-лет) закладывается культура поведения, культура здорового образа жизни, полезные и правильные привычки спортивного образа жизни[2].

Целью данной статьи является рассмотрение различных аспектов формирования здорового образа жизни, двигательной активности и популяризации дворовых игр. В ходе статьи я рассмотрю роль образовательных учреждений, семьи, в популяризации здорового образа жизни. Я проанализирую возможности сотрудничества и взаимодействия между различными сторонами общества, чтобы создать благоприятную среду для формирования здорового образа жизни в различных группах.

**Основное содержание работы.** Разработка проекта «Игры нашего двора», направленного для привлечения детей к занятиям на свежем воздухе подвижными играми, для ведения здорового образа жизни, отвлечь детей от гаджетов, помочь в коммуникации между собой. Познакомить детей с играми, в которые играли их родители, старшее поколение. Привлечение детей к волонтерской деятельности.

Первым шагом в формировании здорового образа жизни является осознание важности физической активности. Независимо от возраста, физическая активность является неотъемлемой частью здорового образа жизни. Но ребенку сложно это осознать и донести до него важность и необходимость подвижного образа жизни. В первую очередь ребенок будет делать то, что ему интересно, а не что件лезно. Поэтому, его нужно заинтересовать, показать и доказать, что играть с друзьями на улице в разные игры - это лучше, чем сидеть дома с телефоном[3].

Решая эту задачу, был создан проект «Игры нашего двора», в котором приняли участие все ученики лицея. Часть ребят, из старших классов, по желанию была задействована в волонтерстве. Был составлен список игр, в которые можно было играть детям с 1 -11 класс на улице, они должны быть безопасными, доступными. Мы хотели познакомить детей именно с теми играми, в которые играли их родители.

На каждой игре было по 3–4 волонтера, которые знакомили ребят с игрой, а потом проводили игру, помогая им. На каждую станцию отводилось по 10 минут, потом, по звуковому сигналу ребята переходили на следующую станцию. Каждый класс перед игрой получал маршрутный лист, где было прописано, в какой последовательности им двигаться. Волонтеры за ранее были обучены этим играм, они помогали в оформлении своей станции, готовили инвентарь. Игры подбирались по возрасту и менялись в зависимости от того, какой класс приходил на игру.

#### **1-я станция « игра в классики»**

Правила игры: На асфальте расчерчивается игровое поле из десяти клеток примерно 30х30 см. Клетки идут двумя столбиками. Первый нумеровался от 1 до 5, второй в обратном направлении от 6 до 10. Самое главное в «классиках» – хорошая бита: круглая жестяная коробочка или камешек.

Первый игрок бросает биты в «первый класс» – клеточку с цифрой «1». Задача игрока, прыгая на одной ноге, прогнать биты по всем классам и выбить с игрового поля. При этом ни игрок, ни биты не должны попадать на линии. Если это случалось, считается, что игрок «истратил», и ход переходил к следующему участнику. Если же первый класс игрок проходит успешно, он переходит во второй класс. Теперь ему нужно, не заходя на игровое поле, бросить биты в клетку с цифрой «2» и уже оттуда гнать ее из клетки в клетку. Необходимо было обладать достаточной долей сноровки и для того, чтобы ловко прыгать, и

для меткого броска биты в нужную клетку. Выигрывает та команда, в которой все игроки пройдут «классы» без ошибок.

### **2-я станция** « игра в резинку»

Правила игры: Бельевую резинку длиной примерно 2,5 метров свернуть кольцом и крепко связать. Два участника игры зацепляют ее себе за ноги, а остальные по очереди прыгают через нее, выполняя комбинации и стараясь не зацепиться. Это игра считалась девчачьей, но нередко, чтобы попрыгать, к ней присоединялись и мальчики.

Комбинации:

1. Десяточка: встань боком снаружи от резинки, впрыгни внутрь резинок, выпрыгни наружу то слева, то справа.

2. Девятка: стань боком между резинками, перепрыгни через них, разведя ноги, выпрыгни обратно.

3. Восемёрочка: стань боком между резинками, подпрыгни и наступи на обе резинки, выпрыгни обратно.

4. Семёрочка: одну ногу поставь между резинок, другую – снаружи, подпрыгнув с поворотом на 180°, поменяй положение ног. Опять, подпрыгнув с поворотом на 180°, вернись в исходное положение.

5. Шестёрочка: встань боком на резинку так, чтобы одна ступня была на одной, а вторая – на другой резинке. Подпрыгнув с поворотом на 180°, поменяй положение ног, опять, подпрыгнув с поворотом на 180°, вернись в исходное положение и так далее.

Уровни сложности определяются по высоте резинки: 1-й уровень – по косточки; 2-й уровень – по икры; 3-й уровень – по колени;

### **3-я станция** « игра в Штандер-стоп»

Правила игры: Игроки становятся в круг на расстоянии шага от водящего (центр круга может быть обозначен заранее, например, мелом).

В руках водящего мяч. Подбрасывая мяч высоко вверх, водящий называет имя любого игрока. Тот, кого он назвал, должен выбежать в центр площадки и поймать мяч. Водящий занимает освободившееся место. Если игрок ловит мяч, он становится водящим и описанные действия повторяются. Если мяч успеваешь коснуться земли, играющие разбегаются в разные стороны, пока он не поднимет мяч и не крикнет «Штандер!» или «Стоп!». В этом случае все замирают на том месте, где их застала команда, а он должен «осалить» (попасть по нему мячом) кого-либо из играющих. Игроки при этом не имеют права покинуть место, на котором остановились (увёртываться от мяча разрешается). Водящий также не имеет права покинуть центр круга для броска. Тот, в кого попали, становится ведущим или выбывает из игры по предварительной договорённости. Игра повторяется снова.

### **4-я станция** « игра Путаница»

Правила игры: Выбирается один- два водящих. Остальные встают в круг держась за руки. Из задача запутаться, можно перешагивать ногами, пролезать под руками, главное условие не размыкать рук. Водящие не видят, как они путаются. Когда класс запутался, они кричат: «Распутайте нас, мы запутались». Потом игроки меняются местами.

### **5-я станция** « игра жмурки»

Правила игры: Выбирается один вода, которому завязывают глаза шарфом, раскручивают его вокруг несколько раз, разбегаются от него в разные стороны и хлопают в ладоши. Вода, по звуку, должен их поймать, кого догнал, тот становится водой.

### **6-я станция** « 12»

Правила игры: Для игры нужно приготовить: один камень или кирпич, одну палку длиной 40-50 см., 12 палочек (можно от мороженого, для размешивания сахара). На камень кладется длинная палка так, чтобы один ее край лежал на земле, на него сверху в произвольном порядке кладутся 12 маленьких палочек. Выбирается вода, который одной ногой должен резко наступить на другой, свободный край длинной палки так, чтобы маленькие палочки разлетелись. Остальные дети, в это время должны разбежаться. Вода

должен быстро собрать все короткие палочки в руку и только после этого начинать догонять ребят. Кого первого поймают, тот становится водой.

**Выводы:**

1. Благодаря проекту, дети познакомились с разными играми. В течении года они играли в них на переменах, после уроков и в группе продленного дня. Учителя отметили такой факт, что теперь дети не просят включить им мультфильмы, а просят выйти на улицу играть. Благодаря движению у детей отмечается хорошее самочувствие, дети стали реже болеть, стали активнее, больше общаются между собой, улучшаются физические качества: координация движений, скоростные качества, прыгучесть, ловкость.

2. Игры способствовали общению не только между сверстниками, но и со старшеклассниками, ребята, волонтеры, которые помогали проводить этот проект, с удовольствием включаются в игры с малышами.

3. Таким образом, создав благоприятные условия для проведения подвижных игр, мы можем повлиять на здоровый образ жизни подрастающего поколения, на укрепление и развитие здоровья, предотвращение пагубных и вредных привычек, сплочение поколений.

**Библиографические ссылки**

1. Апанасенко Г.А. Физическое развитие детей и подростков. - Киев: Здоровье, 1985. - 80 с.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания: учеб. для студ. фак. физ. культуры пед ин тов. М.: Инфра-М, 2006. ..
3. Лях В.И. Координационные способности школьников. - Мн.: Полымя, 1989. ... Яковлев В.Г. Игры для детей. М.: Физкультура и спорт, 1995. 158 с.

**References**

1. Apanasenko G.A. Fizicheskoe razvitie detej i podrostkov. - Kiev: Zdorov'e, 1985. - 80 s.
2. Ashmarin B.A. Teorija i metodika fizicheskogo vospitanija: ucheb. dlja stud. fak. fiz. kul'tury ped in tov. M.: Infra-M, 2006. ..
3. Ljah V.I. Koordinacionnye sposobnosti shkol'nikov. - Mn.: Polymja, 1989. ... Jakovlev V.G. Igry dlja detej. M.: Fizkul'tura i sport, 1995. 158 s.

© Лампетова Т. Д., Кудрявцев М. Д., 2023

УДК 796

## ВЛИЯНИЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МОБИЛЬНЫХ ПРИЛОЖЕНИЙ НА ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ

Т.А. Мартиросова, М.Д. Демин

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
Сибирский государственный университет науки и технологий  
имени академика М.Ф. Решетнёва  
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31  
E-mail: [89994452161z@gmail.com](mailto:89994452161z@gmail.com)

*В данной статье рассматривается важность использования мобильных приложений для занятий физической культурой и спортом. Современный образ жизни, связанный с недостатком физической активности, может приводить к различным заболеваниям. Мобильные приложения помогают контролировать физическую активность, отслеживать показатели здоровья и повышать мотивацию. В статье проведен социологический опрос пользователей, чтобы выяснить эффективность использования таких приложений в достижении целей и увеличении физической активности.*

**Ключевые слова:** мобильные приложения, физическая культура, спорт, здоровье, физическая активность, эффективность, мотивация.

## THE IMPACT OF MOBILE APP USAGE ON PHYSICAL ACTIVITY

T.A. Martirosova, M.D. Demin

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology  
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation  
E-mail: [89994452161z@gmail.com](mailto:89994452161z@gmail.com)

*This article discusses the importance of using mobile apps for physical activity and sports. The modern lifestyle of lack of physical activity can lead to various diseases. Mobile applications help control physical activity, monitor health indicators and increase motivation. The paper conducted a sociological survey of users to find out the effectiveness of using such apps in achieving goals and increasing physical activity.*

**Keywords:** mobile apps, physical education, sports, health, physical activity, efficiency, motivation.

В последние годы использование мобильных приложений стало неотъемлемой частью жизни людей. Мобильные устройства помогают людям во многих сферах, включая физическую культуру и спорт. Они позволяют следить за физической активностью, планировать тренировки и повышать мотивацию для достижения целей. В этой статье будет рассмотрена важность использования мобильных приложений для занятий физической культурой и спортом и проведен социологический опрос для выяснения мнения пользователей о таких приложениях [1; 3].

Современный образ жизни предполагает большое количество сидячей работы и малый объем движения. В результате этого повышается риск возникновения различных заболеваний, связанных с недостатком физической активности, таких как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, болезни дыхательных путей, депрессия и тревожность. Использование мобильных приложений для занятий спортом стало одним из способов



решения этой проблемы [2]. Эти приложения могут помочь пользователям контролировать свою физическую активность, а также отслеживать такие показатели как пульс, давление, количество пройденных шагов и количество сожженных калорий и наглядно оценивать результаты своих тренировок. Кроме того, они могут предложить различные программы тренировок и сделать занятия физической культурой более интересными.

Целью данной работы является выяснение мнения пользователей мобильных приложений для занятий спортом, для того чтобы понять, насколько такие приложения эффективны в повышении уровня физической активности и помогают ли они достигать поставленных целей.

Для достижения цели работы был проведен социологический опрос, включающий в себя два этапа. На первом этапе были выявлены конкретные мобильные приложения, наиболее часто используемые для занятий физической культурой. В этот список вошли приложения:

1. Zepp Life (40%).
2. HUAWEI Health (35%).
3. Samsung Health Monitor (15%).
4. Apple Fitness+ (10%).

Как можно заметить, используемое приложение зависит от производителя носимой электроники, такой как фитнес браслеты и смарт часы, которая имеется у респондентов.

На втором этапе было опрошено 70 пользователей этих приложений. В опросе участвовали как мужчины, так и женщины в возрасте от 18 до 25 лет. Опрос проводился с помощью онлайн анкетирования среди учеников Сибирского государственного университета науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева.

Ниже представлены вопросы, включенные в анкету и результаты опроса.

Вопрос 1: Как долго вы пользуетесь мобильным приложением для занятий физической культурой?

- 90% опрошенных пользуются мобильными приложениями для занятий физической культурой более года.
- 5% опрошенных пользуются мобильными приложениями менее года.
- 5% опрошенных не пользуются мобильными приложениями для занятий физической культурой вовсе.

Вопрос 2: Какие функции приложения вы наиболее часто используете?

- Около 50% пользователей наиболее часто используют функцию отслеживания физической активности, включая количество пройденных шагов, расстояние, время и количество калорий, потраченных во время тренировки.
- Более 30% пользователей использовали функции для планирования тренировок.
- 20% пользователей используют функции мотивации и поддержки.

Вопрос 3: Насколько эффективно приложение помогает вам достигать поставленных целей в области физической активности?

- Более 70% пользователей считают, что использование мобильных приложений для занятий спортом достаточно эффективно помогает им достигать поставленных целей.
- 20% пользователей считают, что использование мобильных приложений не очень эффективно помогает им достигать поставленных целей.
- 10% пользователей не знают, насколько эффективно приложение помогает им достигать поставленных целей.

Вопрос 4: Как часто вы пользуетесь приложением в неделю?

- Около 40% пользователей используют приложения более 3 раз в неделю.
- 30% пользователей используют приложения 1-2 раза в неделю.
- 30% пользователей используют приложения менее 1 раза в неделю.

Вопрос 5: Каким образом приложение влияет на вашу мотивацию для занятий физической культурой?

- Более 50% пользователей отметили, что приложения помогают им сохранять мотивацию для продолжения тренировок.

– Около 30% пользователей отметили, что приложение не оказывает значительного влияния на их мотивацию для занятий физической культурой.

– Около 20% пользователей отметили, что необходима дополнительная мотивация, помимо той которую может предоставить приложение, для поддержания интереса к занятиям.

Подводя итоги опроса, можно сказать, что использование мобильных приложений для занятий спортом является эффективным способом повышения уровня физической активности и достижения целей в данной области.

Таким образом, исследование показывает, что для занятий физической культурой использование мобильных приложений является эффективным и популярным способом повышения уровня двигательной активности. Они помогают пользователю контролировать свою физическую активность, планировать тренировки и сохранять мотивацию для занятий физической культурой. Более 70% пользователей считают, что использование мобильных приложений помогает им достигать поставленных целей. Однако, необходимо помнить, что мобильные приложения не могут заменять полноценные занятия физической культурой и не являются единственным способом повышения уровня физической активности. Необходимо также учитывать индивидуальные особенности каждого пользователя и выбирать подходящее приложение для своих потребностей. Так же стоит сказать, что метод социологического опроса, использованный при написании работы, является эффективным инструментом для изучения мнения и опыта пользователей приложений. Однако, следует учитывать ограничения данного метода, такие как субъективность ответов и возможные ошибки в интерпретации результатов.

В целом, эта работа подчеркивает значимость использования приложений для занятий физической культурой и спортом в современном обществе, а также необходимость проведения дальнейших исследований в этой области для более точной оценки эффективности их влияния на физическую активность и здоровье пользователей.

### **Библиографические ссылки**

1. Пыжова М. М. Актуальность применения мобильных приложений для занятий физической культурой в высших учебных заведениях. Образование. Наука. Сборник докладов XIV Международного молодежного форума, Белгород, 13–14 октября 2022 года. Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2022. – С. 535-539.

2. Ульянова Е. В., Рыбина Л. Д. Оценка эффективности мобильных приложений для занятий физической культурой. Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов: Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Москва, 12–13 апреля 2022 года / Под научной редакцией Л.Б. Андрющенко, С.И. Филимоновой. – Москва: Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, 2022. – С. 273-278.

3. Ульянова Н. А. Оценка эффективности мобильных приложений для занятий физической культуры в студенческой среде / Н. А. Ульянова, Е. М. Семенякина, В. С. Алехин // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2019. – № 4 (15). – С. 183-188.

### **References**

1. Pyzhova M. M. Aktual'nost' primeneniya mobil'nyh prilozhenij dlja zanjatij fizicheskoj kul'turoj v vysshih uchebnyh zavedenijah. Obrazovanie. Nauka. Sbornik dokladov XIV Mezhdunarodnogo molodezhnogo foruma, Belgorod, 13–14 oktjabrja 2022 goda. Belgorod: Belgorodskij gosudarstvennyj tehnologicheskij universitet im. V.G. Shuhova, 2022. – P. 535-539.

2. Ul'janova E. V., Rybina L. D. Ocenka jeffektivnosti mobil'nyh prilozhenij dlja zanjatij fizicheskoj kul'turoj. Aktual'nye problemy, sovremennye tendencii razvitija fizicheskoj kul'tury i sporta s uchetom realizacii nacional'nyh proektov: Materialy IV Vserossijskoj nauchno-prakticheskoj konferencii s mezhdunarodnym uchastiem, Moskva, 12–13 aprelja 2022 goda / Pod nauchnoj redakciej L.B. Andrjushhenko, S.I. Filimonovoj. – Moskva: Rossijskij jekonomicheskij universitet imeni G.V. Plehanova, 2022. – P. 273-278.

3. Ul'janova N. A. Ocenka jeffektivnosti mobil'nyh prilozhenij dlja zanjatij fizicheskoj kul'tury v studencheskoj srede / N. A. Ul'janova, E. M. Semenjagina, V. S. Alehin // Zdorov'e cheloveka, teorija i metodika fizicheskoj kul'tury i sporta. – 2019. – № 4 (15). – P. 183-188.

© Мартиросова Т.А., Демин М.Д., 2023

УДК 616.12-008.3-073.96-057.

## ОЦЕНКА ЗДОРОВЬЯ СПОРТСМЕНОВ ПО ДАННЫМ ИССЛЕДОВАНИЙ СЕРДЦА

Н.М. Медвецкая

Витебский государственный университет имени П.М. Машерова  
Республика Беларусь 220015, г. Витебск, Московский проспект, 33  
E-mail: [medvetskaya.n.m@mail.ru](mailto:medvetskaya.n.m@mail.ru)

*Проведена оценка адаптационной перестройки структур сердца спортсменов при многолетней систематической мышечной деятельности. Проблема наличия пролапса митрального клапана (ПМК) вызывает широкий интерес при исследовании состояния здоровья. Данная патология сердца представляет частный вариант изменений клапанов сердца и наиболее распространенное проявление синдрома дисплазии соединительной ткани.*

**Ключевые слова:** здоровье, спортсмены, исследование, сердце

## ASSESSMENT OF THE HEALTH OF ATHLETES ACCORDING TO HEART STUDIES

N.M. Medvetskaya

Vitebsk State University named after P.M.Masherov  
Republic of Belarus 220015, Vitebsk, Moskovsky prospect, 33  
E-mail: [medvetskaya.n.m@mail.ru](mailto:medvetskaya.n.m@mail.ru)

*An assessment of the adaptive restructuring of the heart structures of athletes during many years of systematic muscular activity was carried out. The problem of the presence of mitral valve prolapse (MVP) is of great interest in the study of health status. This pathology of the heart is a particular variant of heart valve changes and the most common manifestation of connective tissue dysplasia syndrome.*

**Keywords:** health, athletes, research, heart.

*Введение. Цель исследования состояла в оценке нормы и патологии в строении и сердечной деятельности и современного медико - педагогического отношения к ним по данным литературных источников и собственных наблюдений.*

Здоровье спортсменов заслуживает пристального внимания и должно быть в основе медицинского и педагогического контроля за систематическим тренировочным процессом.

Проблема наличия пролапса митрального клапана (ПМК) вызывает широкий интерес при исследовании состояния здоровья, особенно детей и подростков.

Данная патология сердца представляет частный вариант изменений клапанов сердца и наиболее распространенное проявление синдрома дисплазии соединительной ткани [1].

Цель данного исследования – оценка адаптационной перестройки структур сердца спортсменов при многолетней систематической мышечной деятельности.

Материал и методы. Проведен ежегодный мониторинг исследования студентов факультета физической культуры и спорта (в количестве 60 человек) с 2015 года на базе Витебского областного диспансера спортивной медицины с использованием современных и достаточно информативных методик электрокардиографии и эхокардиографии. Спортивная специализация – легкая атлетика (студенты с высокой квалификацией - 20 человек). Студенты занимались специальными физическими нагрузками по учебным программам на факультете и повышали спортивное мастерство после обучения в университете в спортивных

залах и на стадионе, принимали участие в соревнованиях. Их средний возраст составляет 19-20 лет, стаж занятий в спортивных секциях 10 лет.

По результатам прохождения ежегодного обследования учащихся Витебского государственного училища (является филиалом кафедры Теории и методики физической культуры и спортивной медицины) на базе Витебского областного диспансера спортивной медицины проведен анализ полученных данных. Их средний возраст составляет 17 -18 лет, стаж занятий в спортивных секциях примерно такой же, но спортивные результаты высокой квалификации.

Существенную роль в изучении адаптационных процессов, возникающих в сердце в ответ на спортивные тренировки, сыграли исследования, проведенные с помощью методик электрокардиографии и эхокардиографии, позволивших дать количественную оценку размеров сердца и определить пути адаптации сердца к гиперфункции, которые отражают процессы развития адаптации.

Результаты и их обсуждение. Как выявили полученные данные электрокардиографии, в состоянии покоя почти у всех спортсменов определялся правильный синусовый ритм (в 80%), в ряде случаев (15%-синусовая аритмия, обусловленная актом дыхания.

Таблица 1.

**Распределение нарушений проводимости (%)  
Спортсмены ФФК и С**

Показатели	Экстрасистолы	Блокада	СРРЖ**	МСВР***
ПМК	20	35	20	11
ПМК+АРХ*	25	40	25	13

Таблица 2.

**Распределение нарушений проводимости (%)  
Спортсмены ВГУОР**

Показатели	Экстрасистолы	Блокада	СРРЖ**	МСВР***
ПМК	25	35	20	11
ПМК+АРХ*	30	37	15	13

\* – аномально расположена хорда;

\*\* – синдром ранней реполяризации желудочков;

\*\*\* – миграция суправодителей ритма.

К заболеваниям и состояниям, обуславливающим во всех случаях запрещение начала или продолжения занятий всеми видами спорта, связанными со значительной и постоянной физической нагрузкой, следует отнести в первую очередь все виды врожденных и приобретенных пороков сердца, различные кардиомиопатии, в частности не столь уж экзотичный идиопатический гипертрофический субаортальный стеноз, ишемическую болезнь сердца, резко выраженные нарушения ритма и проводимости сердца.

К числу же патологических проявлений, при которых в каждом случае требуются решение задачи о допуске к занятиям спортом, тщательный анализ и учет всех выявленных при широком клиническом обследовании данных, относятся в первую очередь синдром пролабирования митрального клапана и синдром Вольфа – Паркинсона – Уайта.

В исследованиях сердца студентов методикой эхокардиографии ежегодно выявлено до 15 случаев нарушения морфологии в виде пролапсов митрального клапана (ПМК). Все они отнесены к первой степени пролабирования передней створки (до 6мм.). Спортсмены жалоб не предъявляли, регулярно занимались физическими нагрузками в секциях и участвовали в соревнованиях.

Вместе с тем не отмечается прямой зависимости глубины провисания и наличия или выраженности степени регургитации (обратный ток крови), которая является более диагностически значимой.



### Допплерэхокардиография

В эхокардиографическом заключении указываются глубина пролабирования, длину и толщину каждой из створок, степень митральной регургитации. Нормальные значения длины передней створки – 21–24 мм, задней – 12–14 мм. В зависимости от толщины створки различают классический ПМК – при толщине створок в диастолу более 5 мм (отражает наличие миксоматозной дегенерации створок) и неклассический ПМК – при толщине менее 5 мм.

В тех случаях, когда речь идет о пролабирования створок до 2 мм, пограничном их утолщении (4 мм) и/или митральной регургитации 1 ст., но имеются признаки системного вовлечения соединительной ткани, следует воздержаться от диагностики первичного Заключения. Допплерэхокардиография позволяет измерить все вышеперечисленные параметры, которые очень важны при оценке сердечной патологии (врожденные пороки) без использования инвазивной процедуры — катетеризации сердца. Помимо этого, назначение эхокардиографии с доплеровским анализом не несет никакой угрозы по сравнению с компьютерной томографией.

Нами получен факт значительного присутствия (у 15% обследованных) аномально расположенных «дополнительных» хорд, которые, по мнению кардиологов, не влияют на функциональное состояние сердца спортсменов и не явились причиной для отстранения спортсменов от физических нагрузок. Имеет значение и расположение хорд в полости левого желудочка (косые и поперечные прогностически менее благоприятные), на что необходимо обращать более пристальное внимание. При необходимости назначаются пробы с нагрузкой (тредмил, тест - ходьба на беговой дорожке, велоэргометрия).

### Библиографические ссылки

1. Devereux RB, de Simone G, Arnett DK et al. Normallimits in relation to age, body size and gender of two-dimensional echocardiographic aortic root dimensions in persons  $\geq 15$  years of age. *Am J. Cardiol* 2012;110(8):1189–1194.

2. Земцовский Э.В., Малев Э.Г., Реева С.В., Лунева Е.В., Парфенова Н.Н., Рудой А.С., Беляева Е.Л., Лобанов М.Ю. Диагностика наследственных нарушений соединительной тканей. *Трансляционная медицина*. 2015;2(5):

3. Макарова, Г.А. Практическое руководство для спортивных врачей // Ростов-на-Дону, БАРО-ПРЕСС. 2005. - 800с.

4. Malev E, Reeva S, Vasina L et al. Cardiomyopathy in young adults with classic mitral valve prolapse. *Cardiol Young*. 2014;24 (4):694–701.

### References

1. Devereux RB, de Simone G, Arnett DK et al. Normallimits in relation to age, body size and gender of two-dimensional echocardiographic aortic root dimensions in persons  $\geq 15$  years of age. *Am J. Cardiol* 2012;110(8):1189–1194.

2. Zemcovskij Je.V., Malev Je.G., Reeva S.V., Luneva E.V., Parfenova N.N., Rudoj A.S., Beljaeva E.L., Lobanov M.Ju. Diagnostika nasledstvennyh narushenij soedinitel'noj tkanej. Transljacionnaja medicina. 2015;2(5):
3. Makarova, G.A. Prakticheskoe rukovodstvo dlja sportivnyh vrachej // Rostov-na-Donu, BARO-PRESS. 2005. - 800s.
4. Malev E, Reeva S, Vasina L et al. Cardiomyopathy in young adults with classic mitral valve prolapse. *Cardiol Young*. 2014;24 (4):694–701.

© Медвецкая Н.М., 2023

УДК 796.616.02

## СТРУКТУРА СИСТЕМЫ СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ И ЗА РУБЕЖОМ

Н.М. Медвецкая

Витебский государственный университет имени П.М.Машерова  
Республика Беларусь 220015, г. Витебск, Московский проспект, 33  
E-mail: [medvetskaya.n.m@mail.ru](mailto:medvetskaya.n.m@mail.ru)

*Рассмотрена структура и функции системы спортивной медицины в Республике Беларусь и за рубежом. Приведены достижения и недостатки организации в осуществлении медицинского контроля за спортсменами в понимании студентов из Китая, в частности рекомендовано дальнейшее развитие технологии спортивной реабилитации.*

**Ключевые слова:** спортивная медицина, достижения и недостатки, студенты, университет, Китай.

## STRUCTURE OF THE SYSTEM OF SPORTS MEDICINE IN THE REPUBLIC OF BELARUS AND ABROAD

N.M. Medvetskaya

Vitebsk State University named after P.M.Masherov  
Republic of Belarus 220015, Vitebsk, Moskovsky prospect, 33  
E-mail: [medvetskaya.n.m@mail.ru](mailto:medvetskaya.n.m@mail.ru)

*The structure and functions of the sports medicine system in the Republic of Belarus and abroad are considered. The achievements and shortcomings of the organization in the implementation of medical control over athletes in the understanding of students from China are given, in particular, the further development of sports rehabilitation technology is recommended.*

**Keywords:** sports medicine, achievements and shortcomings, students, university, China.

*Введение.* В Республике Беларусь основным органом, определяющим деятельность в области спорта, физической культуры и туризма, является Министерство спорта и туризма Республики Беларусь. Он осуществляет контроль над системой спортивной медицины в стране. Спортивная медицина в нашей стране представлена Республиканским научно-практическим центром спорта, объединяющим Центр спортивной медицины и НИИ физической культуры и спорта.

Во всех областных центрах, в отдельных городах и районах есть диспансеры спортивной медицины. В Спортивной школе олимпийского резерва (СОР) действуют медико-реабилитационные центры, на спортивных факультетах, в медицинских вузах работают врачи спортивной медицины. Подготовка врачей спортивной медицины в Республике Беларусь осуществляется на базе Белорусской медицинской академии последипломного образования (Бел МАПО).

Основное содержание работы. Диспансер является специализированным лечебно-профилактическим учреждением, предназначенным для обеспечения медицинского наблюдения за спортсменами, обеспечения их медицинскими средствами и организационно-методического руководства по физическому воспитанию населения.

Функции:



1. Диспансерные наблюдения за спортсменами, учащимися детских, юношеских школ, школ олимпийского резерва, членами сборных команд.
2. Оказание лечебно - профилактических услуг.
3. Осуществление медицинского обеспечения спортивных мероприятий.
4. Лечебно - спортивные консультации.
5. Изучение причин заболеваний спортсменов, спортивных травм, разработка методов лечения и профилактики.
6. Научная работа в области спортивной медицины.
7. Санитарно-профилактическая деятельность.

Работа СМД (диспансера спортивной медицины) осуществляется в контакте со спортивными подразделениями, научными и медицинскими учреждениями.

Медицинский контроль за состоянием здоровья людей в физкультурно-оздоровительной сфере осуществляется в основном учреждениями здравоохранения (поликлиникой) по месту жительства. Частота обследований — по необходимости и при необходимости углубленных обследований: анамнеза, опроса, осмотра, анализов крови и мочи, ЭКГ, эхокардиографии, рентгенографии, томографии [1].

Актуальность работы. Научная работа в области спортивной медицины проводится совместно с коллективом ученых кафедры теории и методики физической культуры и спорта. Как показали исследования, вектор деятельности направлен на разработку новых технологий диагностики, повышения функциональных возможностей и выздоровления. Стратегическим направлением развития спортивной науки является интеграция биологических, педагогических и медицинских исследований в рамках общенаучной методологии, определение наиболее актуальных направлений сотрудничества тренера, врача и физиолога для достижения наилучшие результаты в спортивной деятельности, сохранение и укрепление здоровья, проявление максимальных функциональных возможностей спортсменов [1].

В настоящее время организм спортсмена не в состоянии выдерживать физические и умственные нагрузки без применения фармакологических, физиотерапевтических и психологических методов. Поэтому интенсивно создаются научно-технические и медицинские направления для решения проблемы повышения эффективности тренировочной деятельности спортсменов [2].

Изучение этих наук чрезвычайно важно для специалистов спортивной деятельности, педагогов, тренеров, консультантов, так как физическая культура, спорт связаны с анатомо-физиологическими особенностями организма спортсмена [3]. Необходимо знать о развитии и поддержании двигательных навыков и качеств.

Мониторинг функционального состояния организма лиц, занимающихся спортом, важен и имеет многоступенчатую организацию.

- Самоконтроль.
- Контроль за тренером, учителем физкультуры, заведующим и методистом спортивной секции.
- Мониторинг медицинских работников, представителей спортивной медицины.

Оказание услуг медицинского наблюдения и медицинской помощи лицам, занимающимся спортом, основывается на двух принципах:

- 1) территориальном, т.е. лечебных учреждениях по месту жительства и
- 2) профессионально-ориентированном, т.е. спортивная медицина.

Спортивная медицина – это отдельная специфическая область медицинской науки и практики, отрасль профессиональной деятельности врачей, направленная на сохранение здоровья и развитие спорта. Эта профессиональная деятельность врачей отвечает за биомедицинское обеспечение подготовки лиц, занимающихся спортом.

*Основной целью спортивной медицины является медико-биологическая подготовка спортсменов к участию в соревнованиях.*

Как подтвердили наши исследования, отечественная спортивная наука традиционно отличается от зарубежной спортивной науки большей склонностью к педагогическим занятиям, небольшая часть ученых, являющихся также спортивными педагогами [4].

Основное содержание работы. Анализ тематики и содержания опубликованных работ показал, что в основном исследования были посвящены таким направлениям, как:

1. Разработка и применение новых методов диагностики общего функционального состояния организма;
2. Изучение функционального состояния систем организма в результате длительной адаптации к конкретной спортивной деятельности.
3. Восстановление и реабилитация спортсменов после тяжелых физических нагрузок с использованием современных методов механотерапии – роботизированных комплексов с биологической обратной связью и лечебной физкультуры;
4. Использование средств в спорте для оптимизации функционального состояния и повышения спортивной работоспособности;
5. Морфологическое состояние спортсменов и питание;
6. Инновационные технологии в физической культуре и спорте.

На кафедре теории и методики физической культуры и спорта в последние годы осуществляется обучение магистрантов из Китая на английском языке. По дисциплине «спортивная медицина» студенты изучали особенности структуры и достижения в этой области. В результате получены следующие данные:

*Во-первых*, Китай имеет большую численность населения и большое количество случаев спортивных травм и заболеваний. Поэтому китайские врачи в последние годы добились быстрого прогресса в хирургической технике.

Например, технология восстановления суставной капсулы при обширном необратимом разрыве вращательной манжеты плеча, разработанная китайскими врачами, получила название «ChineseWay» у зарубежных коллег. Этот метод операции популярен в мире. В отличие от метода работы в США, Японии и других странах, он имеет простые, экономичные и эффективные характеристики.

*Во-вторых*, китайская технология реконструкции крестообразной связки быстро совершенствуется. Китайская технология искусственных связок была представлена из Франции, и на этой основе, в результате глубоких инновационных исследований, были сформулированы соответствующие правила и экспертный консенсус в соответствии с национальными условиями Китая.

В настоящее время показатель успеха технологии искусственных связок в Китае достигает 95%, а доля пациентов, которые могут вернуться в спорт после выздоровления, достигает более 90%. Оба данных намного превышают требования западных стран к хирургии.

Отмечены и недостатки Китая и международного сравнения, которые заключаются в следующем:

*Во-первых*, система спортивной медицины Китая еще не полностью сформирована. Из-за позднего начала спортивной медицины в Китае время разработки короткое и несбалансированное, и все еще существует определенный разрыв между созданием зрелой системы. Например, спортивная медицина не ценится в некоторых университетах и больницах.

*Во-вторых*, большое развитие спортивных травм в Китае сдерживается. В настоящее время в Китае есть только десятки больниц с независимыми отделениями спортивной медицины, а отделения спортивных травм в некоторых больницах все еще находятся в ведении отделения ортопедии. В некоторых больницах даже не слышали о спортивной медицине, в которой сложно провести углубленное развитие, а реабилитационного уровня и концепции спортивной медицины до сих пор не хватает.

*В-третьих*, китайской спортивной медицине необходимо создать систему административного управления, развивающуюся вместе со временем. Быстрое развитие

спортивной медицины в Китае и растущий спрос людей на здоровье требуют административной системы, которая могла бы идти в ногу.

Выводы. Таким образом, китайская спортивная медицина начала поздно и достигла некоторых успехов в некоторых областях за относительно короткий период времени, но есть и много недостатков, а именно, совершенствование системы, понимания, концепции и технологии спортивной реабилитации

Заключение. Спортивная медицина как наука и комплекс медико - педагогических мероприятий тесно развиваются в обеспечении физической культуры и спорта научными и методическими знаниями для достижения высоких достижений спортсменов и сохранения их здоровья в Республике Беларусь и в Китае.

### **Библиографические ссылки**

1. Корягина Ю.В. К вопросу о разработке эффективных стратегий восстановления спортсменов в период пребывания на учебно-тренировочных сборах на федеральных базах спортивной подготовки / Ю.В. Корягина, Л.Г. Рогулева, С.М. Абуталимова, С.В. Нопин, А.Н. Копанев // Современные проблемы биомедицины. – 2020. – Вып. 4. – № 1. – С. 35-39.

2. Налобина А.Н. Применение физиотерапевтического аппаратного комплекса ReCUB в реабилитации спортсменов / А.Н. Налобина // Современные проблемы биомедицины. – 2020. – Вып. 4. – № 1. – С. 40-48.

3. Нопин С.В. Возрастные и половые особенности психофизиологических показателей спортсменов различных видов спорта // С.В. Нопин, С.М. Абуталимова, А.Н. Копанев, А.Н. Потанин // Современные проблемы биомедицины. – 2020. – Вып. 4. – № 1. – С. 12-27.

4. N.M. Medvetskaya, Wei Zhijing. Forming a value attitude to health in students in the higher educational schools / Medvetskaya, N.M. Ph.D., Wei Zhijing. Materials // XXIV Open Scientific Session of the Faculty. Vitebsk: Mitso, 2021. - P.73-76.

### **References**

1. Korjagina Ju.V. K voprosu o razrabotke jeffektivnyh strategij vosstanovlenija sportsmenov v period prebyvanija na uchebno-trenirovochnyh sborah na federal'nyh bazah sportivnoj podgotovki / Ju.V. Korjagina, L.G. Roguleva, S.M. Abutalimova, S.V. Nopin, A.N. Kopanev // Sovremennye problemy biomeditsiny. – 2020. – Vyp. 4. – № 1. – S. 35-39.

2. Nalobina A.N. Primenenie fizioterapevticheskogo apparatnogo kompleksa ReCUB v reabilitacii sportsmenov / A.N. Nalobina // Sovremennye problemy biomeditsiny. – 2020. – Vyp. 4. – № 1. – S. 40-48.

3. Nopin S.V. Vozrastnye i polovye osobennosti psihofiziologicheskikh pokazatelej sportsmenov razlichnyh vidov sporta // S.V. Nopin, S.M. Abutalimova, A.N. Kopanev, A.N. Potanin // Sovremennye problemy biomeditsiny. – 2020. – Vyp. 4. – № 1. – S. 12-27.

4. N.M. Medvetskaya, Wei Zhijing. Forming a value attitude to health in students in the higher educational schools / Medvetskaya, N.M. Ph.D., Wei Zhijing. Materials // XXIV Open Scientific Session of the Faculty. Vitebsk: Mitso, 2021. - P.73-76.

© Медвецкая Н.М., 2023

УДК 796

## ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ СТУДЕНТОВ

Е.Н. Морозова

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
Сибирский государственный университет науки и технологий  
имени академика М.Ф. Решетнёва  
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31  
E-mail: [morozova\\_e\\_n@mail.ru](mailto:morozova_e_n@mail.ru)

*Данная статья исследует важность и преимущества внедрения профессионально-прикладной физической культуры в систему образования студентов. В статье рассматривается роль профессионально-прикладной физической культуры в образовании, включая ее влияние на общее физическое состояние, здоровье и психологическое благополучие студентов. Особое внимание уделяется преимуществам, которые предоставляет профессионально-прикладная физическая культура, таким как улучшение успеваемости, справление со стрессом и развитие навыков командной работы. Кроме того, статья обсуждает вопросы внедрения профессионально-прикладной физической культуры в систему образования, а также препятствия, с которыми можно столкнуться, и пути их преодоления.*

**Ключевые слова:** профессионально-прикладная физическая культура, система образования, студенты, физическая активность, здоровье, успеваемость, психологическое благополучие, навыки командной работы, внедрение, препятствия, пути преодоления.

## PROFESSIONALLY APPLIED PHYSICAL CULTURE IN THE EDUCATION SYSTEM OF STUDENTS

E.N. Morozova

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology  
31, Krasnoyarsky Rabochoy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation  
E-mail: [morozova\\_e\\_n@mail.ru](mailto:morozova_e_n@mail.ru)

*This article explores the importance and advantages of introducing professionally applied physical culture into the education system of students. The article examines the role of professionally applied physical culture in education, including its impact on the general physical condition, health and psychological well-being of students. Special attention is paid to the advantages that professional applied physical education provides, such as improving academic performance, coping with stress and developing teamwork skills. In addition, the article discusses the introduction of professionally applied physical culture into the education system, as well as obstacles that can be encountered and ways to overcome them.*

**Keywords:** professionally applied physical culture, education system, students, physical activity, health, academic performance, psychological well-being, teamwork skills, implementation, obstacles, ways to overcome.

В современном обществе вопросы здоровья и физической активности студентов приобретают все большую актуальность. Одним из эффективных способов решения этой

проблема является внедрение профессионально-прикладной физической культуры в систему образования студентов.

**Цель статьи** – рассмотрение важности и преимуществ внедрения профессионально-прикладной физической культуры в учебные планы и программы студентов.

**Задачи:**

- Дать характеристику роли физической культуры.
- Изучить процесс внедрения профессионально-прикладной физической культуры в учебные планы и программы студентов.

Физическая культура играет неотъемлемую роль в системе образования студентов. Ее цель - улучшение здоровья, формирование здорового образа жизни, развитие физических качеств и способностей, а также поддержание эмоционального благополучия студентов. Поскольку студенты проводят большую часть времени за учебой, физическая культура становится жизненно важной для поддержания их общего благосостояния.

**Физическое здоровье:** занятия физической культурой помогают укрепить организм, улучшить сердечно-сосудистую и дыхательную системы, укрепить мышцы и суставы. Это способствует профилактике различных заболеваний, связанных со снижением физической активности.

**Ментальное здоровье:** физическая активность также имеет положительное влияние на ментальное здоровье студентов. Она помогает уменьшить уровень стресса, тревоги, бороться с депрессией и повышает уровень самооценки.

**Социальные навыки:** занятия физической культурой могут быть коллективными и предполагают взаимодействие с другими людьми. Это помогает студентам развивать коммуникативные навыки, научиться работать в команде, развивать лидерские качества.

**Учебная деятельность:** регулярная физическая активность способствует улучшению когнитивных функций, таких как концентрация, внимание и память. Это в свою очередь помогает студентам быть более продуктивными в учебе.

**Здоровый образ жизни:** введение занятий физической культурой в образовательную программу помогает формировать у студентов привычки к здоровому образу жизни.

Физическая активность вносит свой вклад в ментальное здоровье, помогая снизить уровень стресса, тревоги и депрессии, и при этом повышает уровень самооценки. Важное значение имеет и социальная составляющая: занятия физической культурой могут быть коллективными, где студенты взаимодействуют с другими людьми. Это помогает им развивать коммуникативные навыки, научиться работать в команде, и даже развивать лидерские качества. Кроме того, физическая активность улучшает когнитивные функции, такие как концентрация, внимание и память, что в свою очередь помогает студентам быть более продуктивными в учебе.

Безусловно, стоит отметить, что физическая культура в системе образования студентов не просто предлагает преимущества на уровне здоровья и благополучия, но также предоставляет обширные возможности для личностного и профессионального развития.

Регулярные занятия физической культурой могут помочь студентам развить устойчивые привычки, которые продолжают влиять на их здоровье и благополучие даже после окончания учебы. Обучение и применение правил и норм физической культуры могут также научить студентов ответственности, дисциплине и уважению к своему телу и здоровью.

Регулярная физическая активность помогает студентам поддерживать высокий уровень энергии, что, в свою очередь, улучшает уровень учебной активности и общую продуктивность. Занятия физической культурой могут помочь улучшить самооценку студентов, поскольку они видят, как они становятся сильнее, здоровее и более уверенными в своих способностях. Физическая культура также может быть инклюзивной, предлагая различные виды активности, которые учитывают индивидуальные способности, потребности и интересы студентов.

Наконец, занятия физической культурой способствуют формированию у студентов привычек к здоровому образу жизни. Современная система образования стремится

интегрировать физическую культуру в учебный процесс. Особое внимание уделяется созданию безопасной и поддерживающей среды для занятий физической культурой, где учитываются индивидуальные способности и предпочтения студентов. И так, физическая культура становится основой для формирования у студентов активной и здоровой жизненной позиции.

Современная система образования подразумевает интеграцию физической культуры в учебный процесс. Это может включать в себя не только обязательные занятия по физкультуре, но и введение пауз на физическую активность в течение учебного дня, организацию спортивных секций и кружков, участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях.

Важно, чтобы образовательные учреждения и преподаватели подходили к вопросу физической активности студентов гибко, учитывая их индивидуальные способности и предпочтения. Особое внимание следует уделить созданию безопасной и поддерживающей среды для занятий физической культурой.

Профессионально-прикладная физическая культура представляет собой систему физической активности, которая направлена на развитие не только общего физического состояния, но и формирование профессиональных навыков и качеств у студентов. Она способствует формированию здорового образа жизни, укреплению иммунной системы, профилактике заболеваний и улучшению общего физического развития студентов. Кроме того, физическая культура положительно влияет на психологическое благополучие студентов, улучшает концентрацию внимания, память, мыслительные процессы и повышает уровень самооценки.

Внедрение профессионально-прикладной физической культуры в систему образования студентов имеет ряд преимуществ. Во-первых, физическая активность способствует улучшению учебной деятельности и успеваемости студентов. Исследования показывают, что регулярные физические занятия способствуют улучшению кровоснабжения головного мозга, активизации умственной деятельности и повышению уровня концентрации внимания, что положительно сказывается на успеваемости студентов [1].

Во-вторых, профессионально-прикладная физическая культура помогает справиться со стрессом, связанным с учебными и жизненными нагрузками. Физическая активность стимулирует выработку эндорфинов - гормонов радости и удовольствия, что способствует снижению уровня стресса, улучшению настроения и психологического благополучия студентов. Регулярные физические занятия также помогают предотвратить или справиться с симптомами депрессии и тревожности, что особенно важно в период обучения [2].

В-третьих, профессионально-прикладная физическая культура способствует развитию навыков командной работы, лидерства и управления. Участие в спортивных мероприятиях и командных играх помогает студентам научиться работать в коллективе, принимать решения, развивать стратегическое мышление и эффективно взаимодействовать с другими людьми. Эти навыки являются важными в профессиональной сфере и помогают студентам быть успешными и адаптироваться в будущей карьере. Для эффективного внедрения профессионально-прикладной физической культуры в систему образования необходимо разработать соответствующие модели и программы [3]. Учебные заведения должны предоставить студентам возможность участия в различных спортивных мероприятиях, создать условия для проведения тренировок и занятий физической активностью. Кроме того, необходимо обеспечить наличие квалифицированных тренеров и инструкторов, которые могут руководить занятиями и помогать студентам в достижении оптимальных результатов.

Интеграция профессионально-прикладной физической культуры в учебные планы и программы также требует сотрудничества между учебными заведениями, спортивными организациями и местными сообществами. Взаимодействие этих сторон позволит расширить доступ студентов к разнообразным спортивным возможностям, предоставить дополнительные ресурсы и оборудование, организовать спортивные соревнования и мероприятия. При внедрении профессионально-прикладной физической культуры в систему

образования могут возникать определенные препятствия. Одним из них является организационный аспект, так как требуется разработка новых программ, планирование расписания и предоставление необходимых ресурсов. Финансовые ограничения также могут стать преградой, поскольку требуется финансирование спортивных залов, оборудования, тренеров и инструкторов [4]. Кроме того, отсутствие подготовленных кадров и специалистов в области профессионально-прикладной физической культуры может затруднить успешную реализацию программ.

Однако эти препятствия могут быть преодолены с помощью совместных усилий и партнерства. Учебные заведения могут искать поддержку и сотрудничество со спортивными организациями, вовлекать студентов в разработку и реализацию программ, привлекать спонсорскую поддержку и гранты для финансирования спортивных мероприятий. Кроме того, необходимо обеспечить профессиональную подготовку тренеров и инструкторов, проводить курсы повышения квалификации и обмен опытом с другими учебными заведениями.

Профессионально-прикладная физическая культура является неотъемлемой частью системы образования студентов, которая способствует их общему физическому и психологическому развитию, повышению успеваемости и развитию профессиональных навыков. Внедрение этой культуры требует разработки соответствующих программ, обеспечения ресурсов и подготовленных кадров. Однако, путем сотрудничества и партнерства можно преодолеть препятствия и обеспечить успешное внедрение профессионально-прикладной физической культуры в систему образования студентов. Это требует не только участия учебных заведений, но и активного вовлечения спортивных организаций, местных сообществ и студентов самих.

В долгосрочной перспективе, успешное внедрение профессионально-прикладной физической культуры в систему образования студентов принесет значительные выгоды. Оно поможет студентам не только достигнуть лучших результатов в учебе, но и создаст прочную основу для их будущей профессиональной деятельности. Физическая активность и развитие навыков командной работы, лидерства и управления будут полезными атрибутами, которые студенты смогут применить в своей карьере [5].

Заключение. Таким образом, профессионально-прикладная физическая культура является неотъемлемой частью системы образования студентов. Внедрение этой культуры требует не только усилий со стороны учебных заведений, но и поддержки со стороны спортивных организаций и местных сообществ. При правильной организации и поддержке, профессионально-прикладная физическая культура будет способствовать улучшению общего физического и психологического состояния студентов, повышению успеваемости и развитию профессиональных навыков, что принесет пользу им как в учебе, так и в их будущей профессиональной карьере.

### **Библиографические ссылки**

1. Стародубцев М. П. Профессионально-прикладная физическая подготовка среди студентов //Актуальные вопросы физического и адаптивного физического воспитания в системе образования. – 2019. – С. 308-313.
2. Шпитальная Е. Н. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов высшей школы //Актуальные проблемы социально-гуманитарных наук и образования: сущность, концепции, перспективы. – 2019. – С. 280-285.
3. Войнова Е. В. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов транспортных вузов //Актуальные проблемы развития и совершенствования системы физического воспитания для подготовки специалистов в транспортной отрасли. – 2019. – С. 28-32.

4. Бученков К. В. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов медицинских вузов к военной службе :дис. – Санкт-Петербург :Бученков Кирилл Владимирович, 2019.

5. Фалалеев В. В. Профессионально-прикладная физическая подготовка как средство мотивации студентов-медиков к занятиям физической культурой //Казанский педагогический журнал. – 2020. – №. 1 (138). – С. 141-145.

### References

1. Starodubcev M. P. Professional'no-prikladnaja fizicheskaja podgotovka sredi studentov //Aktual'nye voprosy fizicheskogo i adaptivnogo fizicheskogo vospitanija v sisteme obrazovanija. – 2019. – S. 308-313.

2. Shpital'naja E. N. Professional'no-prikladnaja fizicheskaja podgotovka studentov vysshej shkoly //Aktual'nye problemy social'no-gumanitarnyh nauk i obrazovanija: sushhnost', koncepcii, perspektivy. – 2019. – S. 280-285.

3. Vojnova E. V. Professional'no-prikladnaja fizicheskaja podgotovka studentov transportnyh vuzov //Aktual'nye problemy razvitija i sovershenstvovanija sistemy fizicheskogo vospitanija dlja podgotovki specialistov v transportnoj otrasli. – 2019. – S. 28-32.

4. Buchenkov K. V. Professional'no-prikladnaja fizicheskaja podgotovka studentov medicinskih vuzov k voennoj sluzhbe :dis. – Sankt-Peterburg :Buchenkov Kirill Vladimirovich, 2019.

5. Falaleev V. V. Professional'no-prikladnaja fizicheskaja podgotovka kak sredstvo motivacii studentov-medikov k zanjatijam fizicheskoi kul'turoj //Kazanskij pedagogicheskij zhurnal. – 2020. – №. 1 (138). – S. 141-145.

© Морозова Е.Н., 2023



УДК 796.41:378.172

## ПИЛАТЕС КАК СРЕДСТВО ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ СТУДЕНТОВ

Н.Н. Ничипорко<sup>1</sup>, С.Ф. Ничипорко<sup>2</sup>

Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина,  
Беларусь, 247760, г. Мозырь, ул. Студенческая 28

<sup>1</sup>E-mail: [ffk-mgpu@yandex.by](mailto:ffk-mgpu@yandex.by)

<sup>2</sup>E-mail: [nichiporko@inbox.ru](mailto:nichiporko@inbox.ru)

*Рассмотрена физкультурно-оздоровительная технология пилатес, как результативное средство вовлечения обучающейся молодежи в практическую деятельность по овладению способами сохранения, восстановления и укрепления своего здоровья, повышения уровня валеологической грамотности и самосовершенствования себя в этой деятельности, а также мотивации к здоровому образу жизни.*

**Ключевые слова:** пилатес, валеологическое образование, студенты, здоровье, здоровый образ жизни, интерес.

## PILATES AS A MEANS OF VALEOLOGICAL EDUCATION OF STUDENTS

N.N. Nichiporko<sup>1</sup>, S.F. Nichiporko<sup>2</sup>

Mozyr State Pedagogical University named after I.P. Shamyakina,  
Belarus, 247760, Mozyr, st. Student 28

<sup>1</sup>E-mail: [ffk-mgpu@yandex.by](mailto:ffk-mgpu@yandex.by)

<sup>2</sup>E-mail: [nichiporko@inbox.ru](mailto:nichiporko@inbox.ru)

*The sports and health-improving Pilates technology is considered as an effective means of involving young people in practical activities to master the ways of maintaining, restoring and strengthening their health, increasing the level of valeological literacy and self-improvement in this activity, as well as motivation for a healthy lifestyle.*

**Keywords:** Pilates, valeological education, students, health, healthy lifestyle, interest.

**Введение.** Отношение современной обучающейся молодежи к здоровому образу жизни (ЗОЖ) является важнейшим элементом самосохранительного поведения, направленного на повышение ценности физического, психологического, социального аспектов здоровья. Эта система действий и установок личности, нацеленных на сохранение здоровья в течение полного жизненного цикла [1, с. 1] включает ряд мероприятий, среди которых значительное место отводится валеологическому образованию и физическим упражнениям.

Процесс физического воспитания предусматривает не только развитие и совершенствование физических качеств обучающихся, но также включает в себя передачу системы научных знаний и умений, обеспечивающих ценностное отношение к здоровью и мотивацию ЗОЖ, которые положены в основу валеологического образования [2].

В данной системе важное место отводится личности студента, как субъекту, который на индивидуальном уровне проявляет интерес к собственному здоровью и здоровью окружающих и посредством осуществления определенных действий обеспечивает высокий уровень своей физической формы и мотивацию на ЗОЖ. В данном процессе особое внимание сосредоточено на активности самого студента.

В связи с этим особое значение следует уделять валеологическому образованию будущих учителей физической культуры и здоровья. Ознакомление обучающихся с многообразием

средств физического воспитания, направленных на приобщение к ЗОЖ, овладение способами сохранения здоровья посредством современных здоровьесберегающих технологий будет способствовать грамотной организации процесса здоровьесбережения.

#### **Основное содержание работы.**

Цель – условия применения системы пилатес для повышения валеологической грамотности студентов.

Исследование проходило на базе УО МГПУ им. И.П. Шамякина, на факультете физической культуры.

С целью изучения знаний студентов о современных оздоровительных технологиях, возможностях их влияния на организм было проведено анкетирование студентов 3 курса (n=69). Анализ полученных данных показал наличие интереса у обучающейся молодежи к практикам, которые позволяют не только укрепить организм, но и помочь раскрыть внутренний потенциал.

В основу валеологического образования студентов – будущих учителей физической культуры и здоровья была положена физкультурно-оздоровительная технология пилатес. Занятия носили факультативный характер.

Система пилатес объединяет в себе восточную и западную философию. Занятия пилатесом способствуют не только укреплению мышц, но и растягиванию их, а также тонизированию. Данный вид оздоровительных практик успешно применяют как на занятиях в основной, так и специальной медицинской группе. Связано это с тем, что сама технология практически, не имеет противопоказаний. Главное правильно соблюдать все принципы, заложенные в данный вид практики. Это поможет не только избежать травматизма, но и быстрее освоить упражнения, даст возможность задействовать все мышцы организма и развить способности, создав предпосылки для перехода на следующий уровень пилатеса.

Одним из основных принципов, положенных в основу данного вида упражнений, является правильное дыхание, обучение которому начинается с самого первого занятия. Овладение контролем над дыханием даст возможность более качественно выполнять упражнения, не ограничивая объем вдыхаемого воздуха.

Еще одним важным принципом построения занятий является концентрация, то есть обучение сосредоточению внимания на передельных участках тела и мышцах, задействованных в упражнении. Это будет способствовать улучшению качества выполнения движений и совершенствованию их.

Точность и контроль. Эти принципы помогут научиться четко и правильно, в определенной последовательности выполнять упражнения с наименьшими затратами энергии на ненужные объекты путем контроля движений и тела. Освобождение разума от ненужной в данный момент информации поможет снять стресс и увлечься активным отдыхом посредством правильного выполнения упражнений.

Центрирование помогает научиться выполнять упражнения из «центра тела», который по мнению автора методики, находится в области от грудной клетки до таза. Все упражнения в методике начинаются с мышц «центра силы». В связи с этим необходимо укреплять мышцы живота и спины, а начиная упражнения необходимо «подтягивать» эти мышцы, напрягая «центр силы».

Немаловажное значение имеет принцип плавности выполнения упражнений. Важно, чтобы одно движение переходило в другое, когда окончание одного упражнения будет являться продолжением следующего.

Безусловно, невозможно обойти вниманием принцип регулярности занятий. Любой человек, приступив к занятиям физическими упражнениями, ожидает определенного значимого для себя результата. В связи с этим заниматься упражнениями по системе пилатес следует 3-4 раза в неделю.

Соблюдение принципов пилатеса поможет грамотно и последовательно изучать упражнения в системе пилатес. При этом не следует забывать о равномерном распределении нагрузки на организм. Мышцы, обладая уникальной структурой, возможностью

расслабляться и сокращаться, при правильно организованных занятиях становятся не только более крепкими, но и послушными. Сохраняя вытяжение мышц во время выполнения упражнений, сжимая ягодичцы, подкручивая таз вперед, приближая пупок к позвоночнику, не запрокидывая голову – все это позволит правильно распределять нагрузку на мышцы, не перенапрягая их.

Для получения желаемого результата, студенты обсуждали свое состояние здоровья с педагогом и подбирали упражнения для занятий. Для более полной картины, отражающей состояние занимающихся, необходимо было вести дневник самоконтроля, где отражалось самочувствие, настроение, желание заниматься, питание и др. Благодаря этому с легкостью можно было отследить объемы нагрузок в течение дня, недели, месяца. Ведение дневника самоконтроля дало возможность обучить студентов проводить самоанализ полученных данных, вносить коррективы в процесс занятий физическими упражнениями.

Интегрирование системы пилатес в валеологическое образование студентов направлено на концентрирование внимания, в первую очередь, на сохранении и поддержании определенного уровня здоровья, на желание вести образ жизни, где преимущество отдается компонентам базовой культуры личности как отражению присвоенности ценностей нравственной, трудовой, гражданской, эстетической, интеллектуальной (познавательной) и физической культуры [3, 4].

С целью повышения грамотности проводились лекционные и практические занятия. Материал воспринимался сухо, что не способствовало воспитанию осознанного отношения к данному виду деятельности и формированию познавательного интереса. Вовлечение обучающейся молодежи в практическую деятельность было более действенным стимулом воспитания интереса к ЗОЖ. Например, участие в рекламных акциях по продвижению ЗОЖ, в съемках видеороликов, участие в мастер-классах по оздоровительным практикам вначале просто увлекало студентов своей новизной и необычностью, нестандартностью видов деятельности. Затем приходило осознание необходимости потребности в более полном объеме знаний, чтобы информация, представленная в «продукте», подготовленном студентами, например, видеоролике, была правдивой и интересной. И, наконец, увлеченность данным видом деятельности, желание общаться с единомышленниками и даже более того, привлечение других молодых людей к данному виду деятельности.

**Заключение.** Включение студентов в процесс валеологического образования посредством занятий по технологии пилатес будет более результативным при соблюдении ряда условий:

- анализ и учет факторов, влияющих на отношение молодежи к здоровью;
- учет стремления молодежи к высокой степени самореализации;
- нацеленность на применение творческого компонента, позволяющего формировать индивидуальный стиль здоровьесбережения;
- применение средств физической культуры для формирования у студентов отношения к здоровью как социальной ценности;
- создание образовательной среды, формирующей интерес к ЗОЖ;

Итак, мы видим, для повышения уровня валеологической грамотности студентов и мотивации к ЗОЖ целесообразно: применять нестандартные формы работы с обучающейся молодежью, использовать современные оздоровительные практики для улучшения физического и психологического комфорта обучающихся.

### **Библиографические ссылки**

1. Ревякин Е. С. Самосохранительное поведение: понятие и сущность / Е.С. Ревякин // Вестник ИГЭУ. – 2006. – №1. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/samosohranitelnoe-povedenie-ponyatie-i-suschnost> – Дата обращения: 02.05.2023.

2. Страхова И.Б. Валеологическое образование как фактор восстановления здоровья студентов / И.Б. Страхова // Интерэкспо Гео-Сибирь. – 2014. – №2. – [Электронный ресурс].

– Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/valeologicheskoe-obrazovanie-kak-faktor-vozstanovleniya-zdorovya-studentov> – Дата обращения: 25.04.2023.

3. Коровин, С.С. Ценности физической культуры: структура, характеристика / С.С. Коровин, Л.Н. Малоросовило // СНВ. 2017. – №3 (20). – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/tsennosti-fizicheskoy-kultury-struktura-harakteristika> – Дата обращения: 30.04.2023.

4. Коджаспирова, Г.М., Коджаспиров А.Ю. Словарь по педагогике / Г.М. Коджаспирова, А.Ю. Коджаспиров. М.: ИКЦ «МарТ»; Ростов-на-Дону: Издательский центр «МарТ», 2005. – 448 с.

### References

1. Revyakin E. S. Samosohranitel'noe povedenie: ponyatie i sushchnost' / E.S. Revyakin // Vestnik IGEU. – 2006. – №1. – [Elektronnyj resurs]. – Rezhim dostupa: <https://cyberleninka.ru/article/n/samosohranitelnoe-povedenie-ponyatie-i-suschnost> – Data obrashcheniya: 02.05.2023.

2. Strahova I.B. Valeologicheskoe obrazovanie kak faktor vozstanovleniya zdorov'ya studentov / I.B. Strahova // Interekspo Geo-Sibir'. – 2014. – №2. – [Elektronnyj resurs]. – Rezhim dostupa: <https://cyberleninka.ru/article/n/valeologicheskoe-obrazovanie-kak-faktor-vozstanovleniya-zdorovya-studentov> – Ddata obrashcheniya: 25.04.2023.

3. Korovin, S.S. Cennosti fizicheskoy kul'tury: struktura, harakteristika / S.S. Korovin, L.N. Maloroshvilo // SNV. 2017. – №3 (20). – [Elektronnyj resurs]. – Rezhim dostupa: <https://cyberleninka.ru/article/n/tsennosti-fizicheskoy-kultury-struktura-harakteristika> – Data obrashcheniya: 30.04.2023.

4. Kodzhaspirova, G.M., Kodzhaspirov A.YU. Slovar' po pedagogike / G.M. Kodzhaspirova, A.YU. Kodzhaspirov. M.: ИКЦ «МарТ»; Ростов-на-Дону: Izdatel'skij centr «МарТ», 2005. – 448 s.

© Ничипорко Н.Н., Ничипорко С.Ф., 2023

УДК 796.011.1

## ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ ВУЗА СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ

Н.Ю. Патаркацишвили<sup>1</sup>, А.В. Бикбулатов<sup>2</sup>, С.А. Михайлова<sup>3</sup>, А.А. Близневский<sup>4</sup>, С.В. Соболев<sup>5</sup>

Сибирский федеральный университет  
Российская Федерация, 660041, г. Красноярск, проспект Свободный, 79б

<sup>1</sup>E-mail: [nputincev@mail.ru](mailto:nputincev@mail.ru)

<sup>2</sup>E-mail: [bibich@inbox.ru](mailto:bibich@inbox.ru)

<sup>3</sup>E-mail: [lanami04@yandex.ru](mailto:lanami04@yandex.ru)

<sup>4</sup>E-mail: [abliznevskiy@mail.ru](mailto:abliznevskiy@mail.ru)

<sup>5</sup>E-mail: [swiks@bk.ru](mailto:swiks@bk.ru)

*В данной статье рассмотрена проблема физического развития в высшем учебном заведении, которая направлена на повышение эффективности физической подготовленности студентов. Раскрыта значимость прикладной физической культуры для сохранения и укрепления здоровья. Проанализирована эффективность спортивного ориентирования на занятиях по прикладной физической культуре студентов бакалавров и специалистов гуманитарных специальностей. Отражена важность в потребности двигательной активности, как значимого компонента здорового образа жизни.*

**Ключевые слова:** физическое развитие, физическая подготовленность, физическая культура, работоспособность, физические качества, физическое воспитание, спортивное ориентирование, учебный процесс.

## VOCATIONAL AND APPLIED EDUCATION OF HIGHER EDUCATION STUDENTS BY MEANS OF SPORTS ORIENTATION

N.Yu. Patarkatsishvili<sup>1</sup>, A.V. Bikbulatov<sup>2</sup>, S.A. Mikhailova<sup>3</sup>, A.A. Bliznevsky<sup>4</sup>, S.V. Sobolev<sup>5</sup>

Siberian Federal University  
79b, Svobodny Avenue, Krasnoyarsk, 660041, Russian Federation

<sup>1</sup>E-mail: [nputincev@mail.ru](mailto:nputincev@mail.ru)

<sup>2</sup>E-mail: [bibich@inbox.ru](mailto:bibich@inbox.ru)

<sup>3</sup>E-mail: [lanami04@yandex.ru](mailto:lanami04@yandex.ru)

<sup>4</sup>E-mail: [abliznevskiy@mail.ru](mailto:abliznevskiy@mail.ru)

<sup>5</sup>E-mail: [swiks@bk.ru](mailto:swiks@bk.ru)

*This article considers the problem of physical development in a higher educational institution, which is aimed at increasing the efficiency of students' physical fitness. The importance of applied physical culture for the preservation and promotion of health is revealed. The effectiveness of orienteering in the applied physical culture classes of bachelor students and specialists in the humanities has been analyzed. The importance in the need for physical activity as a significant component of a healthy lifestyle is reflected.*

**Keywords:** physical development, physical fitness, physical culture, working capacity, physical qualities, physical education, orienteering, educational process.

**Актуальность.** В настоящее время большее количество ученых тесно связывают состояние здоровья с понятием физического развития. Уровень физического развития, здоровья, физической подготовленности обеспечивают функциональную готовность

организма к определенному виду деятельности, способствуют повышению физической и умственной работоспособности. Подобные исследования приобретают особую значимость для создания новых учебных программ, коррекции контрольных тестов, оценки уровня физической подготовленности, совершенствования учебно-тренировочного процесса в вузе. Такие средства физического воспитания являются современными и всесторонними в использовании для сбережения - развития здоровья. Одним из таких средств являются спортивное ориентирование по пересеченной местности [1-3]. Возможность проводить занятия по прикладной физической культуре на открытом воздухе в условиях городских парков, в учебно-тренировочном режиме, создает дополнительный стимул студентам во время учебного процесса. Для проведения таких занятий на открытом воздухе Сибирский федеральный университет (СФУ) располагает парковой территорией березовой рощи и соснового бора, пешеходной прогулочной зоной «Гремячая грива» и специализированных, подготовленных лыжных кругов (дистанция 500-2000-3000-5000 м).

Главную основу физической подготовленности студентов вуза не физкультурной специальности составляет общее и всестороннее физическое развитие, которое служит фундаментом для совершенствования всех функций организма, двигательных качеств, умений, навыков, необходимых в профессиональной деятельности [1; 3; 4]. Благодаря разработке и изучению поставленной задачи, нами была выявлена одна из основных проблем в данном исследовании, которая заключалась в определении эффективности физкультурно-спортивной подготовки студентов первых трех курсов обучения в вузе средствами спортивного ориентирования (проводится в начале и конце учебного года).

Объектом исследования является прикладное физическое воспитание студентов в высшем учебном заведении. Предметом исследования стала изучение уровня эффективности физкультурно-спортивной подготовки студентов 1, 2 и 3 курса средствами спортивного ориентирования.

**Цель исследования:** оценить динамику физкультурно-спортивной подготовленности студентов первых трех курсов обучения в вузе в рамках дисциплины «Прикладная физическая культура» по результатам преодоления контрольной дистанции.

Таблица 1

**Обобщенное содержание занятий комплексной специализации в осеннем и весеннем семестрах**

1, 3 и 5 семестр		2, 4 и 6 семестр		
Сентябрь- октябрь	Ноябрь- декабрь	Январь- март	Март- апрель	Май
Спортивное ориентирование	Северная ходьба	Лыжный спорт	Северная ходьба	Спортивное ориентирование

Необходимо отметить, что спортивное ориентирование является одним из самостоятельно-активных видов спорта, входящих в комплексную специализацию СФУ по дисциплине «Прикладная физическая культура». В таблице 1 представлена обобщенная схема реализации дисциплины «Прикладная физическая культура» в рамках комплексной специализации. Знакомство с видом спорта происходит через поэтапное обучение основам работы с топографическими знаками и картой, технике кроссового ориентирования на местности. На первом курсе студенты учатся ориентированию в заданном направлении, далее – ориентированию на выбор и на время. Первые занятия проходят в групповой форме, далее – работа происходит в парах по 2 человека. Для студентов 2 и 3 курса задания уже представляют собой ориентирование на местности по памяти, ориентирование с набором баллов. Усложнение задания происходит путем ограничения времени, выделенного на выполнение задания, индивидуальное выполнение задания.

**МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ**

В исследовании приняли участие 439 студентов (девушки и юноши) с 1-го по 3-й курс обучения в Сибирском федеральном университете, имеющие основную группу здоровья на комплексной специализации. В период - с начала сентября до конца октября (с акцентом на погодные условия) был проведен констатирующий эксперимент, который был направлен на

определение результативности и формирования физкультурно-спортивной подготовки студентов первых трех курсов обучения средствами спортивного ориентирования. В качестве контрольного упражнения было выбрано преодоление контрольной дистанции с отметкой на семи контрольных пунктов. Фиксировалось время выполнения контрольного упражнения. Результаты (табл. 2) подводились для юношей и девушек отдельно. Для математической обработки использовались два метода математической статистики – расчет t-критерия Стьюдента для выявления достоверности различий во временных показателях и T-критерия Вилкоксона для расчета достоверности различий в оценочных баллах.

#### РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В сравнительном анализе результатов необходимо отметить главное, что продолжительность учебных занятий по прикладной физической культуре с применением спортивного ориентирования для студентов СФУ занимает около 3 месяцев в течении одного учебного года, соответственно в течение первых 3 лет обучения в вузе. Контрольно-нормативное исследование проходило по следующему алгоритму: каждый студент получал личную-специальную карточку для отметки на контрольных пунктов, участники эксперимента начинали выполнение и выдвигались на дистанцию с интервалом 30 секунд. В личной карточке каждого участника отмечалось время старта и время финиша. Согласно времени, потраченному на выполнение задания, выставлялся оценочный балл. По данным в статистической обработке мы использовали два показателя – время и балл.

Таблица 2

**Результаты преодоления контрольной дистанции участниками эксперимента**

	Время, мин			Оценка, балл		
	1 курс	2 курс	3 курс	1 курс	2 курс	3 курс
юноши	27,8±7,2	24,5±8,66	21,2±6,14	2,7±0,56	3,8±1,32	4,4±1,03
Достоверность различий	P < 0,05	недостоверно		P < 0,01	P < 0,05	
девушки	29,9±3,98	26,5±3,55	23,7±4,2	2,5±0,55	3,1±0,79	3,8±0,89
Достоверность различий	недостоверно	P < 0,01		недостоверно	P < 0,01	

Как видно из данных представленных в таблице 2, отмечается рост обоих оценочных показателей – времени и балла, как среди девушек, так и среди юношей от 1 курса к 3 курсу. При этом отдельные значения имеют значимые достоверные различия. Также важно отметить, что заметна положительная динамика в оценочных баллах, а конкретно в преодолении контрольной дистанции: 1) девушки имеют оценку в 2,5 балла на 1 курсе, 3,1 балла на 2 курсе и 3,8 балла на 3 курсе; 2) у юношей результативность существенно лучше, так на 1 курсе – 2,7 балла, на 2 курсе – 3,8 балла и 4,4 балла становится средняя оценка к 3 курсу (при высокой значимости различий).

#### ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, в ходе проведенного исследования удалось выявить положительную динамику роста физкультурно-спортивной подготовленности студентов с 1-го по 3-й курс в рамках учебно-тренировочной дисциплины «Прикладная физическая культура» с применением средств спортивного ориентирования в СФУ. Однако на следующем этапе мы планируем провести корреляционный анализ между уровнем развития физических качеств студентов и скоростью прохождения ими контрольной дистанции. Так мы покажем эффективность использования средств спортивного ориентирования для повышения уровня физической подготовленности учащихся вуза.

#### Библиографические ссылки

1. Худик, С.В. Концепция комплексной специализации для курса дисциплины "физическая культура и спорт" вузов / С.В. Худик, В.С. Близневская, А.А. Худик, Ю.В.

Тарасенко, А.П. Тарасенко // Физкультурное образование Сибири. – 2018. – № 2 (40). – С. 9-17.

2. Патаркацишвили, Н.Ю. Диагностика готовности студентов юристов к профессиональной деятельности / Н.Ю. Патаркацишвили, Л.И. Александрова, О.Г. Матонина, А.С. Коновалов, Н.А. Маслобоева, Е.С. Щербаков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 10 (200). – С. 265-271.

3. Проблемы и перспективы обучения студентов вуза по прикладной физической культуре / Н.Ю. Патаркацишвили, Д.А. Завьялов, Л.И. Александрова, О.Н. Линкевич, Р.С. Исаев, Л.Ю. Никитина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 5 (195). – С. 301-304.

4. Выявление основных средств и методов развития силы у студентов, занимающихся физической подготовкой / Н.Ю. Патаркацишвили, Д.А. Завьялов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2020. – № 9. – С. 45-52.

### References

1. Hudik, S.V. Konceptija kompleksnoj specializacii dlja kursa discipliny "fizicheskaja kul'tura i sport" vuzov / S.V. Hudik, V.S. Bliznevskaja, A.A. Hudik, Ju.V. Tarasenko, A.P. Tarasenko // Fizkul'turnoe obrazovanie Sibiri. – 2018. – № 2 (40). – S. 9-17.

2. Patarkacishvili, N.Ju. Diagnostika gotovnosti studentov juristov k professional'noj dejatel'nosti / N.Ju. Patarkacishvili, L.I. Aleksandrova, O.G. Matonina, A.S. Konovalov, N.A. Masloboeva, E.S. Shherbakov // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. – 2021. – № 10 (200). – S. 265-271.

3. Problemy i perspektivy obuchenija studentov vuza po prikladnoj fizicheskoj kul'ture / N.Ju. Patarkacishvili, D.A. Zav'jalov, L.I. Aleksandrova, O.N. Linkevich, R.S. Isaev, L.Ju. Nikitina // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. – 2021. – № 5 (195). – S. 301-304.

4. Vyjavlenie osnovnyh sredstv i metodov razvitija sily u studentov, zanimajushhhsja fizicheskoj podgotovkoj / N.Ju. Patarkacishvili, D.A. Zav'jalov // Izvestija Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaja kul'tura. Sport. – 2020. – № 9. – S. 45-52.

© Патаркацишвили Н.Ю., Бикбулатов А.В.,  
Михайлова С.А., Близневский А.А., Соболев С.В., 2023



УДК 796.323.2

## **В ШКОЛЕ НУЖНО ИЗУЧАТЬ НЕ ТОЛЬКО КУВЫРКИ, НО И ПЕРЕКАТЫ**

А. Ю. Патрикеев

Издательский дом «Первое сентября»

Образовательное учреждение Фонд «Педагогический университет «Первое сентября»

Российская Федерация, Москва, ул. Платовская, д. 4.

E-mail: [kont-antibus@mail.ru](mailto:kont-antibus@mail.ru)

*В статье рассматривается необходимость изучения самых разных вариантов выполнения перекатов в школе на уроках физкультуры. Ученикам полезно освоить технику выполнения перекатов, чтобы в дальнейшем им это пригодилось в жизни и многие упражнения можно было выполнять гораздо безопаснее, а при неожиданных падениях ученики могли грамотно ориентироваться в пространстве и хорошо владеть своим телом.*

**Ключевые слова:** гимнастика, кувырок, перекат, перекат вперед, перекат назад, школа, координация движений, безопасность.

## **TEACHING SHOULDER ROLLS, AND NOT ONLY ROLLS IS NECESSARY AT SCHOOL**

A.Y. Patrikeev

Publishing house «Pervoe september» Pedagogical University «First of September», refresher courses  
Russian Federation, Moscow, st. Platovskaya, 4.

E-mail: [kont-antibus@mail.ru](mailto:kont-antibus@mail.ru)

*The Article examines the need to study different versions of performing shoulder rolls during physical education classes at school. Childrens benefit from learning how to perform shoulder rolls which can be useful in their future life in order to perform these moves safely when they fall unexpectedly but skillfully retain their orientation in space and use their bodies expertly.*

**Keywords:** gymnastics, roll, shoulder roll, forward roll, backward roll, school, physical coordination, safety

### **Введение**

Обычно в школах на уроках физкультуры основное внимание уделяется кувыркам вперед и назад (хотя в последнее время их стали изучать намного меньше). А перекаты разучивают или в качестве подготовительных упражнений, или просто как один из элементов работы над координацией движений. Однако в обычных жизненных ситуациях перекаты могут пригодиться гораздо больше, чем кувырки. Ведь никто не будет выполнять при разных случайных (да и специальных) падениях именно кувырок. Зачем? Проще, а главное безопаснее, сделать перекат через плечо или просто прокатиться боком. Однако получается так, что в школе жизненно важному навыку или не обучают, или уделяют ему недостаточно внимания.

В какой-то мере учителя правы – они бьются над техникой выполнения кувырка вперед и назад, пока не доведут эти умения до навыка. А если в это же время обучать еще и перекатам, то техника выполнения одного начинает сбивать технику выполнения другого. Поэтому в первую очередь, конечно же, нужно разучить классический кувырок. Для этого используют простейшие перекаты на спине в группировке (с постановкой рук и без). Но даже если ученики выйдут на хороший уровень выполнения, дальше движения не будет. В лучшем случае они будут делать кувырки с разбега, с небольшим полетом или несколько

кувырков подряд. Но ведь на улице, где нет матов, кувырки можно выполнять только на мягкой траве или земле, асфальт и бетон уже могут быть травмоопасными. А все потому, что, выполняя кувырок, мы держим спину максимально круглой, отчего выпирает позвоночник, и, собственно, по этому выступающему позвоночнику и приходится катиться. На матах это нормально, но на жесткой поверхности это уже больно, неприятно, да еще и есть возможность повредить себе позвоночник. Кроме того, при выполнении перекатов нет переворота через голову (в противном случае это был бы уже кувырок), а значит, появляется больше шансов спасти ее от неудачного удара о землю, асфальт или пол. Поэтому вполне логично было бы, не забывая классические кувырки, изучать параллельно и перекаты.

### **Основное содержание работы**

Варианты перекатов, на которые лучше обратить особенное внимание.

**1. Перекат вперед через плечо.** Данный вариант переката не так удобен и вряд ли будет особо применяться в жизни, но с помощью него можно научиться успевать убрать голову в сторону, чтобы не биться ею о твердую опору и правильно располагать руку для опоры.

Выполнение через правое плечо: и. п. – упор присев. Наклон вперед, левая рука опирается о пол ладонью, правая рука отводится в сторону (ладонью вверх), движение идет вперед, как на кувырок, но лицо отворачивается влево (от отведенной руки), а голова наклоняется к левому плечу, перекат идет через плечо с опорой на отведенную руку. Если делать перекат через левое плечо, то, соответственно, в сторону отводится левая рука, а голова поворачивается направо. Изначально можно опираться на обе руки и голову, но в дальнейшем нужно учиться головой опоры не касаться совсем. По мере освоения можно научиться делать перекат, опираясь только на отведенную руку и плечо.

**2. Перекат назад через плечо.** По сути это обратное выполнение предыдущего варианта.

Выполнение через правое плечо: и. п. – упор присев. Выполняется перекат назад, правая рука отводится в сторону (ладонью вверх), ноги направляются назад по прямой, а голова наклоняется влево, лицо повернуто налево. Уже когда идет опора на правое плечо, левая рука ставится на пол, давая дополнительную опору. Если выполняем через левое плечо, соответственно, все делается наоборот. Перекат назад выполнять проще, главное – разобраться с техникой выполнения. В начале обучения можно опираться и на голову, но в дальнейшем нужно научиться опираться только на плечо и руку.

Эти два варианта, особенно второй, вполне могут пригодиться, если идет падение назад под уклон, когда человека начинает переворачивать назад. Если научиться делать перекаты, таким образом можно, во-первых, просто более безопасно перевернуться, а во-вторых, успеть спасти голову и не удариться о твердую поверхность.

**3. Перекат вперед с опорой на обе руки (через правое или левое плечо).** Такой вариант применяется в условиях больших высот и скоростей, так как нужно успеть максимально амортизировать свое приземление. При обучении выполняется из положения стоя. Постепенно осваиваясь, нужно набирать высоту и скорость, например, выполнять перекат с разбега. Задача – начать движение как для кувырка вперед, но сделать опору на обе руки, которые стоят близко друг к другу. Если перекат идет через правое плечо, то руки ставятся чуть левее, голова отводится влево, и перекат идет через правое плечо. Важно, чтобы ученик успевал обе руки не просто поставить ладонями на пол, но сумел именно погасить скорость падения, смягчив приземление и помогая перевести падение в катящее движение – собственно, в перекат. Если делаем через левое плечо, то руки ставятся чуть правее, голова отводится вправо.

Здесь можно вспомнить тему паркура: примерно так ребята-паркуристы выполняют свои перекаты. А им приходится их делать на совершенно разной опоре, и зачастую на очень даже твердой.

**4. Перекаты боком.** Это могут быть перекаты в группировке, когда нужно подогнуть руки и ноги, и раскрытым - полностью вытянувшимся (руки могут быть подняты вверх или находиться перед лицом, чтобы страховать возможный удар лицом в пол). Принцип выполнения будет примерно одинаковым. Но важно научиться катиться точно в сторону и не

через плечо, а просто боком. После кувырков и перекатов это сделать не так просто, как кажется. Для обучения хорошо использовать какие-нибудь ориентиры (например, линии), чтобы можно было отследить, идет смещение вперед или назад.

Перекат в группировке: и. п. – на четвереньках (упор на ладони, колени и носки), начинаем заваливаться вправо, прокатываясь по руке и по боку, перекатываемся на спину, затем по левому боку и опять в и. п. Так продолжаем катиться 5–6 раз подряд. Можно сделать два-три переката в группировке, а затем раскрыться и катиться уже вытянувшись.

Такие варианты перекатов хороши, если падение идет со склона. Катиться через голову или через плечо – плохой вариант: постепенно вас начнет подбрасывать и бить о склон. Если же распластаться на склоне и практически вжаться в него, катясь боком, тут уже больше шансов не повредиться или получить минимально возможные повреждения.

Конечно, всему нужно учиться и все нужно отрабатывать. Вариантов перекатов огромное количество, и чем большим разнообразием владеет ученик, тем больше шансов, что в неприятной или непривычной ситуации он сумеет правильно отреагировать, приспособиться и выйти из нее с минимальными повреждениями.

### **Выводы**

На основании жизненного опыта и работы с детьми в непривычных для них условиях можно сделать следующие выводы:

1. Кувырки вперед в жизненных условиях менее применимы, чем перекаты.
2. Разучивание различных вариантов перекатов дают большую приспособляемость к неожиданным падениям.
3. Чем больше вариантов перекатов освоено учениками и доведено до автоматизма, тем больше шансов у ребенка приспособиться к самым разным неожиданным ситуациям: падениям на улице после толчка, падению со склона и т. п.

### **Библиографические ссылки**

1. Канал Youtube KontAntibus. Видео: «Почему лучше делать перекат, а не кувырок на твердой поверхности?». URL: [https://youtu.be/Zm\\_e\\_fgYxXs](https://youtu.be/Zm_e_fgYxXs)
2. Канал Rutube Artem Patrikeev. Видео: «Почему лучше делать перекат, а не кувырок на твердой поверхности?» URL: <https://rutube.ru/video/fd2323c83319608bdd8b8841b40f7fa9/>
3. Канал Youtube KontAntibus. Видео: «Безопасный перекат через плечо вперед на любой опоре». URL: <https://youtu.be/uf7UyflerZw>
4. Канал Rutube Artem Patrikeev. Видео: «Безопасный перекат через плечо вперед на любой опоре». URL: <https://rutube.ru/video/f9cd60ea55e86b34e80fc25984632ddc/>
5. Канал Youtube KontAntibus. Видео: «Безопасный перекат назад через плечо на любой опоре». URL: <https://youtu.be/SlbZdBKxg8E>
6. Канал Rutube Artem Patrikeev. Видео: «Безопасный перекат назад через плечо на любой опоре». URL: <https://rutube.ru/video/d3623f329118b928cb89bbb0c29103e7/>
7. Канал Youtube KontAntibus. Видео: «Перекаты направо и налево на четвереньках». URL: <https://youtu.be/B1xb9PV-ppU>
8. Канал Rutube Artem Patrikeev. Видео: «Перекаты направо и налево на четвереньках». URL: <https://rutube.ru/video/d8bf497b04b7c4665a0d5d4a8c148eed/>
9. Канал Youtube KontAntibus. Видео: «Длинный перекат вперед». URL: <https://youtu.be/mxGgKxLW8MI>
10. Канал Rutube Artem Patrikeev. Видео: «Длинный перекат вперед». URL: <https://rutube.ru/video/3b61518cc8e18ae3a6e152c0313abff4/>

### **References**

1. Kanal Youtube KontAntibus. Video: «Pochemu luchshe delat' perekat, a ne kuvyrok na tverdoj poverhnosti?». URL: [https://youtu.be/Zm\\_e\\_fgYxXs](https://youtu.be/Zm_e_fgYxXs)

2. Канал Rutube Artem Patrikeev. Video: «Pochemu luchshe delat' perekat, a ne kuvyrok na tverdoj poverhnosti?» URL: <https://rutube.ru/video/fd2323c83319608bdd8b8841b40f7fa9/>
3. Канал Youtube KontAntibus. Video: «Bezopasnyj perekat cherez plecho vpered na ljuboj opore». URL: <https://youtu.be/uf7UyffletZw>
4. Канал Rutube Artem Patrikeev. Video: «Bezopasnyj perekat cherez plecho vpered na ljuboj opore». URL: <https://rutube.ru/video/f9cd60ea55e86b34e80fc25984632ddc/>
5. Канал Youtube KontAntibus. Video: «Bezopasnyj perekat nazad cherez plecho na ljuboj opore». URL: <https://youtu.be/SIbZdBKxg8E>
6. Канал Rutube Artem Patrikeev. Video: «Bezopasnyj perekat nazad cherez plecho na ljuboj opore». URL: <https://rutube.ru/video/d3623f329118b928cb89bbb0c29103e7/>
7. Канал Youtube KontAntibus. Video: «Perekaty napravo i nalevo na chetveren'kah». URL: <https://youtu.be/B1xb9PV-ppU>
8. Канал Rutube Artem Patrikeev. Video: «Perekaty napravo i nalevo na chetveren'kah». URL: <https://rutube.ru/video/d8bf497b04b7c4665a0d5d4a8c148eed/>
9. Канал Youtube KontAntibus. Video: «Dlinnyj perekat vpered». URL: <https://youtu.be/mxGgKxLW8MI>
10. Канал Rutube Artem Patrikeev. Video: «Dlinnyj perekat vpered». URL: <https://rutube.ru/video/3b61518cc8e18ae3a6e152c0313abff4/>

© Патрикеев А. Ю., 2023

УДК 796.41 (07)

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ FITNESS-ПРОГРАММ В ПРАКТИКЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Т. И. Ратманская<sup>1</sup>, М. Д. Кудрявцев<sup>1,2,3</sup>

<sup>1</sup>Сибирский федеральный университет

Российская Федерация, 660041, г. Красноярск, пр. Свободный, 79

<sup>2</sup>Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

Сибирский государственный университет науки и технологий

имени академика М.Ф. Решетнёва

Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31

<sup>3</sup>Сибирский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации

Российская Федерация, 660131, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, д. 20

<sup>1</sup>E-mail: [ratmanskayat@yandex.ru](mailto:ratmanskayat@yandex.ru)

<sup>2</sup>E-mail: [kumid@yandex.ru](mailto:kumid@yandex.ru)

*Данная статья посвящена популяризации, формированию здорового образа жизни студентов. Рассмотрена важность здорового образа жизни, основанного на использовании fitness-программ в практике физического воспитания студентов.*

***Ключевые слова:** фитнес, фитнес-система, студенты, методы обучения, физическое состояние.*

## USING FITNESS PROGRAMS IN THE PRACTICE OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

T. I. Ratmanskaya<sup>1</sup>, M. D. Kudryavtsev<sup>1,2,3</sup>

<sup>1</sup>Siberian Federal University

Russian Federation, 660041, Krasnoyarsk, Svobodny Ave., 79

<sup>2</sup>Reshetnev Siberian State University of Science and Technology

31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

<sup>3</sup>Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation

Russian Federation, 660131, Krasnoyarsk, st. Rokossovsky, 20

<sup>1</sup>E-mail: [ratmanskayat@yandex.ru](mailto:ratmanskayat@yandex.ru)

<sup>2</sup>E-mail: [kumid@yandex.ru](mailto:kumid@yandex.ru)

*This article is devoted to popularization, formation of a healthy lifestyle of students. The importance of a healthy lifestyle based on the use of fitness-programs in the practice of physical education of students is considered.*

***Keywords:** fitness, fitness system, students, teaching methods, physical condition.*

Несмотря на то, что fitness-программы не является профессиональным видом спорта, человеку, мало знающему о физических нагрузках, сложно разобраться в тонкостях программ и комплексов упражнений. Но определиться с направлением будет легче, если подробно ознакомиться с существующими видами фитнес. Грамотный выбор позволит добиться желаемых результатов, будь то здоровье, стройность фигуры, душевное состояние или эмоции [1].

Все виды тренировок в фитнесе нацелены на конкретные задачи (растяжку, наращивание мышечной массы, сброс веса или укрепление сердца), включают разные типы нагрузок (силовые, аэробные, комбинированные) и задействуют в работу определенные системы организма. Fitness-программы, имеющие схожие характеристики, условно объединены в направления. В частности, это восточные практики, занятия с танцевальным уклоном, силовые или кардиотренировки, смешанные техники и комплексы, больше ориентированные на растяжку. Целью большинства тренировок является укрепление мышечных групп всего тела, похудение и снятие стресса. Некоторые танцевальные программы уже преобразовались в отдельный вид со своими разновидностями. Например, Kangoo Jumps, зумбатренировки, мамбо, фламенко и сальса, и т. д. [2].

Fitness-программ разделяют на несколько направлений:

1. Аэробные тренировки (Аэробика – это комплекс динамичных движений, которые выполняются под ритмичную музыку. Аэробику можно назвать своего рода спортивным танцем. Программа включает в себя несколько базовых движений, которые объединяются в связки. Вначале вам, вероятно, будет тяжело воспроизводить все движения в такт музыки, но со временем вы освоите программу. Групповые тренировки по аэробике бывают нескольких уровней в зависимости от сложности комбинаций и энергозатратности. Отдых в таком виде тренинга минимальный, все занятие проходит в непрерывном темпе. Обычно аэробика проходит без использования дополнительного инвентаря.)

2. Силовые тренировки, в этих видах групповых тренировок вашей главной целью будет развитие силы, совершенствование скелетно-мышечной системы, укрепление мышц и избавление от проблемных зон на руках, животе и ногах. Силовые программы проходят как с отягощениями (гантели, штанга, бодибар), так и с весом собственного тела. В таких тренировках очень важна техника выполнения, поэтому обязательно следуйте всем рекомендациями инструктора.

3. Смешанные тренировки (кардио + сила). Практически в каждом фитнес-клубе есть силовая тренировка для всех групп мышц, и обычно она носит название BodySculpt. Программа включает в себя упражнения с отягощениями (обычно с гантелями) и упражнения с весом собственного тела (отжимания, планки), которые помогут вам укрепить мышцы и получить подтянутое тело.

Kangoo Jumps – новая методика тренировки сердечно-сосудистой системы, сочетающая в себе танцы, бег и прыжки, способствует эффективному снижению веса. При прыжках активно разгоняется лимфа, улучшается кровообращение и гормональный фон, кожа выравнивается, подтягивается и исчезает целлюлит. Во время занятий процесс жиросжигания ускоряется до 20%. А также доказано, что во время занятий повышается выносливость и координация, увеличивается сила мышц и занятия на ботинках Kangoo Jumps стимулируют работу дыхательной и мышечной систем организма.

Испытание проходило со студентками 1 курса. Цель: подсчет калорий Apple Watch (жиросжигание, потеря веса). Apple Watch умеют подсчитывать, сколько активных калорий тратит вовремя Fitness-программы на специализации «Аэробика». Активными называются те калории, которые вы сжигаете во время движения.

Кольца активности Apple Watch, которые можно увидеть в приложении «Активность» на часах, предназначены для отслеживания количества времени, затрачиваемого на занятие спортом и выполнение разминки, а также для наблюдения за изменением этих параметров в течение длительного промежутка времени. Тренировка длилась час.

Основные преимущества, доказанные после испытаний: повышенный расход калорий; ЧСС выше среднего (вариабельность сообщает важную информацию о влиянии работы нервной системы на сердечно-сосудистую).

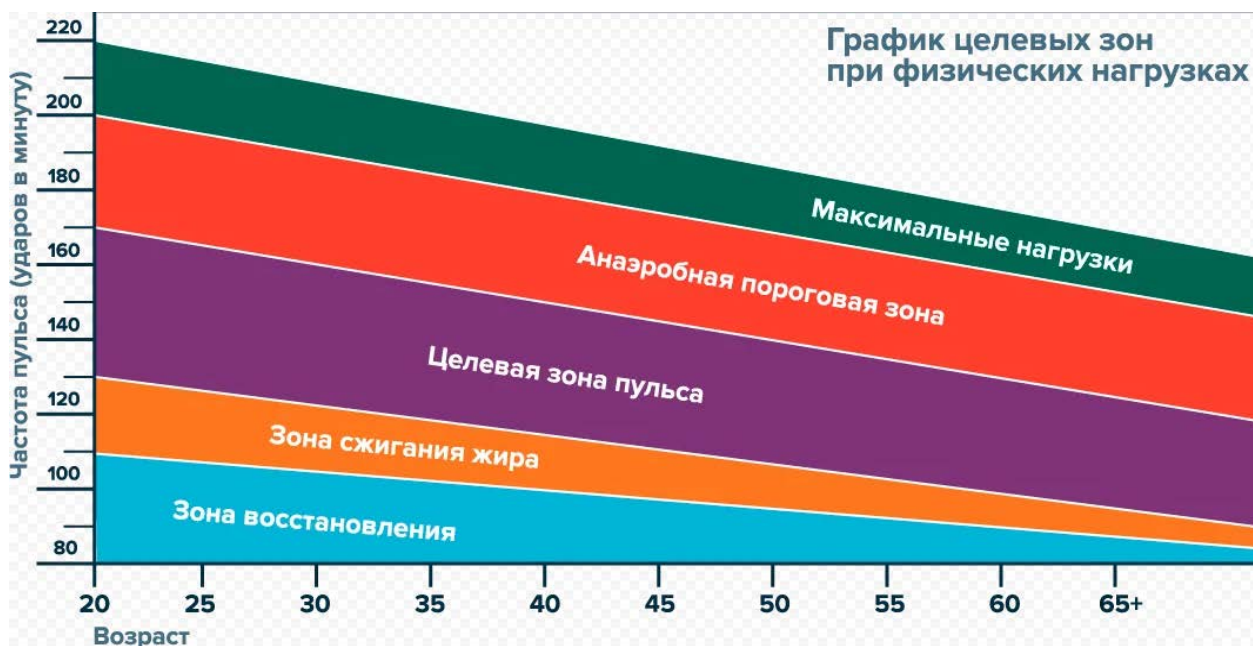
Низкий показатель вариабельности пульса может свидетельствовать о различных патологиях. Наиболее высокие показатели вариабельности пульса можно наблюдать у спортсменов и здоровых молодых людей. Вариабельность пульса – это величина, которая показывает, как сильно варьируется время между двумя последовательными сердечными

сокращениями. Если интервалы между сердечными сокращениями достаточно постоянны (например, сердце сокращается стабильно ровно 1 раз в секунду), варибельность пульса считается низкой. Если длительность таких интервалов сильно варьируется (например, 1.3 секунды, затем 0.7 секунды) – это высокая варибельность. О чем нам может рассказать варибельность пульса? Если говорить простым языком, варибельность показывает общее состояние нашего организма (как в физическом, так и эмоциональном плане).

Кардиозоны (HeartRateZones, HR Zones) Кардиозоны крепко связаны со значением максимального пульса. Специалисты выделяют пять пульсовых зон, которые соответствуют интенсивности упражнений. Точное значение кардиозон для каждого атлета тоже измеряется только в лабораторных условиях. Поэтому на помощь приходят усреднённые значения, которые выглядят примерно так: Разминочная зона –50-60% от максимального пульса. Улучшается общая физическая подготовка. Фитнес-зона –60-70% от максимального пульса. Стимулируется сжигание жиров, повышается качество мышечных волокон и плотность капилляров. Аэробная зона –70-80% от максимального пульса. Развивается сеть мелких капилляров, увеличивается объём лёгких и сила сердца. Анаэробная зона –80-90% от максимального пульса. Улучшается скоростная выносливость. Выделяется молочная кислота, которая вызывает быстрое чувство усталости. Максимальная зона –90-100% от максимального пульса. Развивается максимальная результативность. В спортивных часах для удобства кардиозоны обозначаются цветом: фитнес-зона - голубым, аэробная – зелёным, анаэробная – жёлтым, а максимальная – красным. Начинающим спортсменам не рекомендуется проводить тренировки в анаэробной и максимальных зонах. Самая эффективная для похудения - фитнес-зона: в ней расходуется 85% жиров и лишь 10% углеводов и 5% белков.

Доказательная база говорит о том, что при использовании Kangoo Jumps срабатывает система защиты, нейтрализующая удары о твёрдую поверхность. При столкновении с поверхностью образуется скачок, дающий ощущение невесомости и чувство парения над землёй. Таким образом, уменьшается компрессионная нагрузка на тазобедренный, коленный суставы и позвоночник до 80%!

Для Kangoo Jumps не нужна специальная подготовка и нет ограничений по возрасту, но в случае патологий опорно-двигательного аппарата и других серьёзных заболеваний обязательно предупредите об этом тренера и проконсультироваться у врача.



### **Библиографические ссылки**

1. Мокрова Т. И., Осипов А. Ю., Кудрявцев М. Д., Наговицын Р. С. Использование современных видов оздоровительного фитнеса в физическом воспитании студентов (KANGOO-jUMP фитнес). Теория и практика физической культуры №(973); 7'2019, с. 104.

2. Mokrova T. I., Osipov A. Yu., Kudryavtsev M. D., Nagovitsyn R. S., Markov K. K. Practice of Kangoo Jumps Fitness to improve female students' cardiorespiratory fitness. Physical Education of students 2019, 04, p. 191- 197

### **References**

1. Mokrova T. I., Osipov A. Ju., Kudrjavcev M. D., Nagovicyn R. S. Ispol'zovanie sovremennyh vidov ozdorovitel'nogo fitnesa v fizicheskom vospitanii studentov (KANGOO-jUMP fitnes). Teorija i praktikafizicheskoj kul'tury №(973); 7'2019, s. 104.

2. Mokrova T. I., Osipov A. Yu., Kudryavtsev M. D., Nagovitsyn R. S., Markov K. K. Practice of Kangoo Jumps Fitness to improve female students' cardiorespiratory fitness. Physical Education of students 2019, 04, p. 191- 197

© Ратманская Т. И., Кудрявцев М. Д., 2023



УДК 796.799

## ПРИМЕНЕНИЕ ТЕСТИРОВАНИЯ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ - СПОРТСМЕНОВ

Саиф Мохаммед Али<sup>1</sup>, Хайдар Хуссейн Абас<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Университет Сумер, Republic of Iraq  
Thi-Qar, Al Rifaee, Faculty of Basic Education University of Sumer, 57009

<sup>2</sup>Ди Карский государственный университет, Republic of Iraq  
Iraq - ThiQar – Nasiriyah – University Complex 64001

<sup>1</sup>Email: [saifalim@uos.edu.iq](mailto:saifalim@uos.edu.iq)

<sup>2</sup>Email: [hayder.hussein@utq.edu.iq](mailto:hayder.hussein@utq.edu.iq)

*В каждой науке, тренировке или процессе обучения и студент и преподаватель нуждаются в определении уровня реагирования и пользы от учебных занятий и тренировок, определении уровня подготовленности спортсменов и выделении самых выдающихся среди них. Тестирование - это самый эффективный инструмент для этой цели. Спортсмены подвергаются различным уровням тренировки и обучения с целью улучшения различных физических и умственных навыков для повышения уровня своей подготовленности. Тестирование способствует определению квалификации каждого спортсмена, чтобы занять свое место и достойное положение в различных соревнованиях.*

**Ключевые слова:** тесты, тренировочный процесс, тестирование, студенты, учебные занятия

## APPLICATION OF TESTING IN PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS – ATHLETES

Saif Mohammed Ali<sup>1</sup>, Hayder Hussein Abbas<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Sumer University, Republic of Iraq  
Thi-Qar, Al Rifaee, Faculty of Basic Education University of Sumer, 57009

<sup>2</sup>Dee Kars University, Republic of Iraq  
Iraq - ThiQar – Nasiriyah – University Complex 64001

<sup>1</sup>Email: [saifalim@uos.edu.iq](mailto:saifalim@uos.edu.iq)

<sup>2</sup>Email: [hayder.hussein@utq.edu.iq](mailto:hayder.hussein@utq.edu.iq)

*In every science, training or learning process, both student and teacher need to determine the level of response and benefit from training sessions and training, determine the level of preparedness of athletes and highlight the most outstanding among them. Testing is the most effective tool for this purpose. Athletes undergo various levels of training and education to improve various physical and mental skills in order to increase their level of fitness. Testing helps determine the qualifications of each athlete to take their place and worthy position in various competitions.*

**Keywords:** tests, training process, testing, students, training sessions

Важность тестирования заключается в том, что оно предоставляет определенную информацию о спортсменах для определения их прогресса и разработке эффективных планов для улучшения их подготовленности, а также формирования общей и всесторонней подготовки, представлении о его способностях, сильных и слабых сторонах. Тестирование также помогает определить наличие определённых препятствий и разрабатывать тренировочные планы для улучшения физической подготовленности спортсменов. Очень

важно постоянно осуществлять формирование физических качеств у учащихся и студентов с ослабленной двигательной подготовленностью с помощью программ оздоровительно-спортивной подготовки в школах и вузах [1].

Кроме того, тесты имеют большое значение и играют важную роль в помощи тренерам в определении подходящей и соответствующей тренировочной программы, а также в оценке эффективности тестирования и мер их использования или отказа от них. Разработка тренировочных программ также имеет большую роль по результатам тестирования, поскольку определяется тренировочная программа, проводится эксперимент на контрольных группах, собираются необходимые данные после завершения эксперимента и тренировок. Эти данные отражают степень успеха тренировочной программы или дальнейшие меры в достижении ожидаемых результатов.

Многие тренеры используют тесты для определения способностей спортсменов и их будущего успеха, а также для определения типа тренировок, необходимых спортсменам для выполнения определенных мероприятий и достижения желаемых результатов. Очень важно постоянно осуществлять формирование физических качеств у учащихся и студентов с ослабленной двигательной подготовленностью с помощью программ оздоровительно-спортивной подготовки в школах и вузах [2].

Для обеспечения успеха и достоверности тестирования необходимо, чтобы научные лаборатории создавали определенные условия для проведения тестов, правильно интерпретировали полученные данные. Особенно при наличии физических и психологических препятствий, которые могут привести к негативным результатам, вызывающим потери в реальных соревнованиях. Также тесты должны быть основаны на критериях и стандартах, которые учитывают разнообразие спортсменов по росту, весу и наличию особых навыков. Это облегчит интерпретацию результатов и использование тренировочных программ, разработанных для подготовки спортсменов. Очень важно постоянно осуществлять формирование физических качеств у учащихся и студентов с ослабленной двигательной подготовленностью с помощью программ оздоровительно-спортивной подготовки в школах и вузах [3, 4].

Тесты могут быть классифицированы в определённой последовательности. Психологические тесты направлены на измерение поведенческих и эмоциональных состояний испытуемых, их реакций на поведенческие и эмоциональные стимулы. Есть также тесты для определенных категорий спортсменов с целью их идентификации и определения общих или специальных характеристик. Также существуют тесты, направленные на выявление физических навыков в определенных видах спортивной деятельности, определение физической подготовленности спортсменов. Кроме того, есть тесты, связанные с измерением реакции и ее скорости, а также определением степени реакции спортсмена на визуальные, слуховые и умственные стимулы, которые требуются в некоторых видах спорта.

Тестирование представляет собой инструмент, разработанный для определения конкретных характеристик, присущих спортсменам, как в количественном, так и в качественном аспекте. Оно характеризуется нейтральностью и организованностью для определенного измерения индивидуальных или коллективных различий спортсменов. Спортивное тестирование постоянно подвержено корректировкам, так как оно связано с изменяющимися физическими или умственными видами тренировочной деятельности, негативно или позитивно влияющими на результаты спортсменов.

Успех тренировочного процесса и, следовательно, достижение победы и желаемых результатов зависит от хорошей тренировки спортсменов. Это достигается с помощью успешного и точного измерения при проведении тестирования. В этом контексте важно создать правильную шкалу, основанную на прочной научной основе.

Таким образом, следует отметить, что характеристики, которые измеряются при помощи тестов и для которых строятся определённые шкалы и таблицы результатов, являются переменными и могут иметь как количественный, так и качественный характер. Шкала должна быть ясной и понятной для определения уровня подготовленности

спортсменов. Также крайне важно определить набор аналитических и статистических методов, специфических для оценки и интерпретации результатов спортсменов в соответствии с научными принципами и стандартами.

### **Библиографические ссылки**

1. Formation of professionally important qualities of students with weakened motor fitness using a health related and sport-oriented training program Kuzmin V.A., Kudryavtsev M.D., Kopylov Y.A., Tolstopyatov I.A., Galimov G.Y., Ionova O.M. Journal of Physical Education and Sport. 2016. T. 16. № 1. С. 136-145.

2. Criteria for effective sports selection in judo schools – on example of sportsmanship's progress of young judo athletes in russian federation Osipov A.Y., Kudryavtsev M.D., Iermakov S.S., Jagiełło W. Archives of Budo. 2017. T. 13. С. 179-186.

3. Means of optimal body mass control and obesity prophylaxis among STUDENTS Osipov A.Yu., Kudryavtsev M.D., Gruzinky V.I., Kramida I.E., Iermakov S.S. Physical Education of Students. 2017. № 1. С. 40-45.

4. Comparative analysis of effectiveness of some students' physical culture training methodic. Osipov A.Yu., Kudryavtsev M.D., Iermakov S.S., Yanova M.G., Lepilina T.V., Plotnikova I.I., Dorzhieva O.S. Physical Education of Students. 2017. № 4. С. 176-181.

### **References**

1. Formation of professionally important qualities of students with weakened motor fitness using a health related and sport-oriented training program Kuzmin V.A., Kudryavtsev M.D., Kopylov Y.A., Tolstopyatov I.A., Galimov G.Y., Ionova O.M. Journal of Physical Education and Sport. 2016. T. 16. № 1. S. 136-145.

2. Criteria for effective sports selection in judo schools – on example of sportsmanship's progress of young judo athletes in russian federation Osipov A.Y., Kudryavtsev M.D., Iermakov S.S., Jagiełło W. Archives of Budo. 2017. T. 13. S. 179-186.

3. Means of optimal body mass control and obesity prophylaxis among STUDENTS Osipov A.Yu., Kudryavtsev M.D., Gruzinky V.I., Kramida I.E., Iermakov S.S. Physical Education of Students. 2017. № 1. S. 40-45.

4. Comparative analysis of effectiveness of some students' physical culture training methodic. Osipov A.Yu., Kudryavtsev M.D., Iermakov S.S., Yanova M.G., Lepilina T.V., Plotnikova I.I., Dorzhieva O.S. Physical Education of Students. 2017. № 4. S. 176-181.

© Саиф М. А., Хайдар Х. А., 2023

УДК 796.011.3

## РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СОВРЕМЕННОЙ СИСТЕМЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ

А.А. Сибгатуллина<sup>1</sup>, А.В. Панченко<sup>2</sup>, Н.Н. Тарбеев<sup>3</sup>

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Волгоградский государственный медицинский университет»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации  
Россия, Волгоград, площадь Павших Борцов, 1

<sup>1</sup>E-mail: [ms.sibgatullina@yandex.ru](mailto:ms.sibgatullina@yandex.ru)

<sup>2</sup>E-mail: [mailto:nastia07010207@gmail.com](mailto:mailto:nastia07010207@gmail.com)

<sup>3</sup>E-mail: [Kolya2509@yandex.ru](mailto:Kolya2509@yandex.ru)

*Физическое воспитание выступает важным фактором, который участвует в формировании личности человека. В данной статье будут рассмотрены значение и функции физического воспитания.*

**Ключевые слова:** физическое воспитание, роль, уровни воспитания, задачи.

## THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION IN THE MODERN SYSTEM OF PERSONALITY FORMATION

A.A. Sibgatullina<sup>1</sup>, A.V. Panchenko<sup>2</sup>, N.N. Tarbeev<sup>3</sup>

Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education  
"Volgograd State Medical University"  
of the Ministry of Health of the Russian Federation  
Russia, Volgograd, Fallen Fighters Square, 1

<sup>1</sup>E-mail: [ms.sibgatullina@yandex.ru](mailto:ms.sibgatullina@yandex.ru)

<sup>2</sup>E-mail: [mailto:nastia07010207@gmail.com](mailto:mailto:nastia07010207@gmail.com)

<sup>3</sup>E-mail: [Kolya2509@yandex.ru](mailto:Kolya2509@yandex.ru)

*Physical education is an important factor that participates in the formation of a person's personality. This article will consider the meaning and functions of physical education.*

**Keywords:** physical education, role, levels of education, tasks.

Такой тип воспитания, который отвечает за формирование здоровой, физически совершенной, социально-активной личности, представляет из себя физическое воспитание. Физическое воспитание отвечает за формирование у общества физической культуры, здорового образа жизни и развития их физических качеств. Физическая культура является одним из главных компонентов здорового образа жизни и позволяет сохранять и укреплять здоровье на протяжении всей жизни [1].

Физическое воспитание включает в себя такие задачи, как:

- всестороннее развитие личности;
- обучение движениям;
- воспитание физических навыков;
- овладение знаниями в области физкультуры и спорта;
- формирование осознанной потребности в физической активности.

Физическая культура, решая свои специфические задачи, одновременно в той или иной степени оказывает активное воздействие на все стороны воспитания личности, и, прежде

всего на нравственное воспитание, укрепление здоровья, развитие своих способностей, потребность в занятиях физическими упражнениями – это нравственный долг человека [2].

Роль физического воспитания распространяется на различные уровни, такие как:

1. Моральное воспитание. Воля является важной составляющей морального воспитания, которая формируется за счет усиленных физических тренировок. Помимо воли, спорт влияет на развитие таких качеств, как смелость, честность, самообладание, дисциплинированность и уверенность в себе.

2. Умственное воспитание. Физкультура имеет большое влияние на умственную работоспособность, так как помогает переключаться с одного вида деятельности на другой, что в итоге снижает нагрузку на психику людей и помогает повысить внимание и улучшить память.

3. Трудовое воспитание. Для достижение поставленных целей в спорте необходимо работать в первую очередь над собой, так как не всем хватает силы воли для систематических занятий и повторяющихся упражнений. Это все большой труд. В итоге формирование трудолюбия в спорте затрагивает не только физическую сферу жизни, но и в целом всю жизнь человека.

4. Эстетическое воспитание. Физиологическое и психологическое состояния очень взаимосвязаны, поэтому люди довольные своей физической формой чувствуют себя уверенными в себе, в своей эстетической красоте. Связь между физической культурой и эстетическим воспитанием позволяет сформировать, как внешне красивую, так и внутренне здоровую личность, независимо от изначальной цели пришедшего в спорт человека. Также данная связь позволяет влиять на формирование моральных качеств человека: терпение, эстетический вкус, самоконтроль и правильные манеры поведения.

Из этого следует, что верно выстроенный процесс физического воспитания в современной системе формирования личности позволит нам сформировать поколение здоровых, стойких, умных, счастливых, трудолюбивых и культурных людей, которые будут готовы собственным трудом и честностью добиваться поставленных целей.

Вывод.

Физическое воспитание - это система социально-педагогических мероприятий, направленных на формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, укрепление здоровья, закаливание организма, гармоничное развитие форм, функций и возможностей человека [3]. В итоге вне зависимости от того какую сферу жизни выберет человек он все равно столкнется с важностью физической культуры для развития себя в выбранной сфере. Так как игнорирование спортивной деятельности может привести к негативным изменениям:

- У человека, занимающегося лишь умственной деятельностью, со временем начинает понижаться как физическая, так и умственная трудоспособность;
- Из-за отсутствия физической закалённости тела начинает понижаться сопротивляемость организма к заболеваниям и инфекциям;
- Также начинает страдать психическое здоровье, так как из-за отсутствия переключаемости между физической и умственной деятельностью у человека начинает развиваться стресс.

### **Библиографические ссылки**

1. Дружинина В.Р., Яковлева Т.С. ЗНАЧЕНИЕ И ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ. СОДЕРЖАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ // Вестник науки. 2023. №5 (62).

2. Севодин Сергей Васильевич, Тагаев Егор Сергеевич Физическое воспитание как часть физической культуры // Вестник науки и образования. 2019. №13-1 (67).

3. Михеева Дарья Алексеевна ФУНКЦИИ И ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ // Вестник Науки и Творчества. 2018. №11 (35).

### **References**

1. Druzhinina V.R., Yakovleva T.S. THE MEANING AND TASKS OF PHYSICAL EDUCATION. THE CONTENT OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS // Bulletin of Science. 2023. №5 (62).
2. Sevodin Sergey Vasilyevich, TagaevEgorSergeevich Physical education as a part of physical culture // Bulletin of Science and Education. 2019. №13-1 (67).
3. Mikheeva Darya Alekseevna FUNCTIONS AND TASKS OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS // Bulletin of Science and Creativity. 2018. №11 (35).

© Сибгатуллина А.А., Панченко А.В., Тарбеев Н.Н., 2023

УДК 796.942

## **ВЛИЯНИЕ СТРЕТЧИНГА НА СОХРАНЕНИЕ И СТИМУЛИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ**

Е. О. Ткаченко, Л. С. Шубина, Е. Д. Кондрашова

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
Сибирский государственный университет науки и технологий  
имени академика М.Ф. Решетнёва  
Российская Федерация, 660049, г. Красноярск, ул. Ленина, 80  
E-mail: [kondrashova2013@list.ru](mailto:kondrashova2013@list.ru)

*В настоящее время количество информации, изучаемой студентами, только увеличивается и время на двигательную активность становится все меньше. В статье рассматривается стретчинг, как вид фитнеса, на занятиях физической культуры в университете. Представлены рекомендации по проведению занятий и польза от них.*

**Ключевые слова:** стретчинг, растяжка, гибкость, здоровье.

## **THE INFLUENCE OF STRETCHING ON THE PRESERVATION AND PROMOTION OF THE HEALTH OF STUDENTS**

E. O. Tkachenko, L. S. Shubina, E. D. Kondrashova

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology  
80, Lenin Str., Krasnoyarsk, 660049, Russian Federation  
E-mail: [kondrashova2013@list.ru](mailto:kondrashova2013@list.ru)

*Currently, the amount of information studied by students is only increasing and the time for motor activity is becoming less. This article discusses stretching, as a type of fitness, in physical education classes at the university. Recommendations for conducting classes and their benefits are presented.*

**Keywords:** stretching, stretching, flexibility, health.

На данный момент количество информации, которую мы получаем, с каждым днем растет. А вместе с этим растет и количество времени, которое студенты, затрачивают на обучение. Также нужно понимать, что учебный процесс требует от студентов длительного пребывания в плохо вентилируемых аудиториях, в вынужденном положении тела. Эти обстоятельства вызывают снижение двигательной активности у молодого поколения, которое может нарушать психофизическое состояние, препятствовать обучению, социализации и получению каких-либо полезных навыков. Поэтому реализация технологий сохранения и стимулирования здоровья является крайне необходимой в высших учебных заведениях. Одной из эффективных и менее травмоопасных здоровьесберегающих технологий является стретчинг. Стретчинг доступен каждому и заниматься им может абсолютно любой человек, несмотря на уровень физической подготовки, а также без каких-либо дополнительных навыков. Для занятий не потребуется большое количество свободного времени и подойдет любая аудитория, оснащенная ковриками для йоги или спортивными матами, а это значит, что студенты смогут повторять эти упражнения в домашних условиях для поддержания здорового образа жизни.

О пользе стретчинга известно давно. Данная система появилась в 50-е годы XX века, но только через 20 лет стала признаваться в спорте и получила свое обоснование в работах

шведских и американских ученых. Изначально данное направление спорта использовалось для разминки мышц, подготовки их к интенсивным нагрузкам, перед началом тренировок. Однако стретчинг довольно быстро завоевал расположение спортсменов и стал использоваться как самостоятельный вид тренировок и как способ реабилитации мышц после повреждений. Сейчас же данное направление спортивных тренировок используется не только спортсменами, но и всеми желающими поддержать здоровье связок, сухожилий и мышц в прекрасной подвижной форме.

Стретчинг (растягивание) – это комплекс физических упражнений, нацеленных на улучшение эластичности и развитие подвижности в суставах. Они положительно воздействуют на весь организм, улучшая самочувствие человека, способствуют растяжению мышц, сухожилий, связок всего тела и всех конечностей, содержа в себе основу лечебной физкультуры. Также, у этого вида технологии мало противопоказаний, практически для каждого студента можно подобрать свой комплекс упражнений в зависимости от состояния его здоровья. Улучшение гибкости — основной эффект стретчинга. В результате занятий в мышцах усиливаются обменные процессы, обеспечивается высокий жизненный тонус. Стретчинг используется и как средство повышения работоспособности, профилактики травматизма, восстановления после травм, общего оздоровления занимающихся.

Стретчинг идеально подходит для студентов, проводящих много времени за учебой в сидячем положении, так как [2]:

- Растяжка повышает эластичность и тонус мышц. Скованность, зажатость мышц естественна для людей, которые заняты монотонной, в том числе сидячей работой. Мышцы, находящиеся в одном и том же положении, «застревают», перестают быть эластичными. Всего несколько простейших упражнений на растяжку, и подвижность мышц восстанавливается.

- Стретчинг способствует улучшению походки и осанки. У людей, долго сохраняющих одну и ту же позу, мышцы не только «застревают». Из-за нарушения кровообращения в них могут возникать болезненные спазмы. Упражнения на растяжку способствуют укреплению мышечного корсета спины, стимулируют кровообращение в нем. Благодаря этому уже после нескольких занятий боли в спине, возникающие из-за спазма мышц, проходят, плечи расправляются, походка становится легче и свободнее.

- Растяжка хорошо формирует линии тела, делает его более подтянутым. Силовые упражнения дают рельефные, бугристые мышцы, а при растяжке они вытягиваются, становятся более тонкими, уменьшается их рельеф.

- Неожиданное свойство растяжки – снятие стресса. «Стретчинг помогает избавиться от лишнего напряжения, как эмоционального, так и физического», – подтверждает специалист. Секрет антистрессового эффекта прост: существует взаимосвязь между состоянием тела и нервной системы. Растягивая мышцы, мы подаем сигнал нервной системе: бежать никуда не нужно, все в порядке.

Существует три типа упражнений, при выполнении которых происходит растягивание или удлинение мышц: статически, динамически и баллистические [4].

- Статические – очень медленные движения, при которых человеку необходимо принять определенную позу и задержаться в ней в течение 10-60 секунд. Именно эти упражнения получили название стретчинг и стали классическим вариантом привычного стретчинга, с которого и началось данное направление в фитнесе. Преимущество статического стретчинга в том, что удержание статического положения в наивысшей точке растяжения более эффективно для развития гибкости, чем маховые или пружинящие движения.

- Динамические – медленные пружинистые движения, завершающиеся удержанием статического положения в конечной точке растяжения.

- Баллистические – маховые движения руками и ногами, а также сгибание и разгибание корпуса, выполняются с большой амплитудой и значительной скоростью движений.

На ряду с типами упражнений разделяют так же разновидности стретчинга, которые из-за своих особенностей подходят для разных целей [3]:



– Статический стретчинг – предполагает под собой медленные движения, во время которых обучающийся должен принимать определенную позу и удерживать ее. Этот вид стретчинга является наиболее эффективным для укрепления и растяжки мышц.

– Медленный стретчинг – разминка в крайне медленном темпе. При использовании данного вида стретчинга можно добиться растяжения мышц на максимально возможную длину.

– Парный стретчинг – подразумевает под собой выполнение упреждений с партнером, который помогает в растяжке и выполняет роль противодействия растяжению.

– Динамический стретчинг – плавные пружинистые (ни в коем случае не резкие) движения. Здесь важно помнить, что в конце упражнения необходимо на несколько секунд задержаться в наивысшей точке растяжения.

На основе этих разновидностей выделяют четыре метода проведения стретчинга [1].

1. Первый — это баллистический метод, который основан на весе тела и его силе. Эффект упражнений зависит от силы движений и скорости выполнения при которых намного быстрее происходит растяжение мышц.

2. Второй метод - медленный, при котором мышцы растягиваются очень медленно до максимума без болезненных ощущений. Этот метод можно назвать ритмической гибкостью, часто используется для разминки.

3. Третий метод — это статистический, используется в практике йоги, когда упражнения выполняются медленно, плавно с маленькой задержкой каждой позиции.

4. Четвертый метод –ПНФ (PNF — proprioceptive neuromuscular facilitation), заключается в тренировке с партнером, один из которых принудительно помогает другому растягивать мышцы, фиксируя принятое положение на несколько секунд. Считается, что это самый эффективный метод стретчинга, позволяющий улучшить и эластичность, и силу мышц.

Важно развивать подвижность в тех суставах, которые играют наибольшую роль в жизненно важных действиях.

Остановимся на особенностях организации и проведения занятий стретчингом. Основная цель — развитие подвижности в суставах, гармоничное развитие силы и гибкости. Чтобы тренировки были безопасными, нужно соблюдать следующие правила [2]:

- В начале занятий нужно хорошо разогреться. Разминка может состоять из ходьбы с высоким подниманием бедра, наклонов корпуса, скручиваний, приседаний, планки и бега на месте.

- На начальных этапах будет достаточно 5-10 секунд на растяжку каждой мышцы. С каждой тренировкой можно увеличивать длительность нахождения в статической позе на 10 секунд.

- При выполнении упражнения важно следить за ощущениями. В норме при растяжении не должна чувствоваться нестерпимая боль. В целом болевые ощущения необходимо избегать во время тренировки.

- Занятия нужно проводить в комфортном темпе. Гибкость — индивидуальный показатель, который у каждого разный.

- Все движения должны быть плавными и вдумчивыми. Важно не допускать рывков, резкой смены положения тела.

- Интенсивность тренировок увеличивается постепенно. Не стоит выжимать из себя максимум на первых тренировках.

Средняя длительность полноценной тренировки на растяжку — 15-35 минут. По завершению рекомендуется сделать заминку с упражнениями на расслабление и восстановление дыхания.

В комплекс для начинающих, как правило, входит 5–7 различных упражнений, длительность удержания не более 15 секунд и продолжительностью интервалов отдыха 5–7 секунд. Эти нормы ориентировочные и могут меняться в зависимости от уровня начальной подготовки тренирующегося через каждые 1–2 месяца. Следует предостеречь занимающихся в том, что индивидуальные особенности мышечной системы у всех различные, поэтому

результат применения упражнений стретчинга также будет различный. У кого-то эффект проявится очень быстро, а кто-то будет долго продвигаться к намеченной цели. Еще немаловажно то, что гибкость зависит не только от образа жизни и подвижности, но и от режима питания. Излишне насыщенная жирами, концентрированная пища, обилие сладкого, соленого, мучного и спиртных напитков может свести на нет усилия в спортивном зале, не дать результата в развитии гибкости и подвижности суставов. Только систематические занятия и правильное питание приведут к успеху.

Студентами Челябинского государственного университета было проведено исследования влияние стретчинга на функциональное состояние и здоровье студентов. В ходе эксперимента, с молодыми девушками 18-19 лет, в течении семестра (16 недель, 32 часа) проводился комплекс упражнений на растягивание, который включал в себя разминку, основную часть, заминку, дыхательные практики в ходе всего занятия и спокойная, медленная музыка в качестве музыкального сопровождения. Эффективность комплекса определяли по динамике результатов двигательных тестовых заданий: проявления активной и пассивной гибкости позвоночника, а при оценке физического развития измеряли: длину, массу, жизненную емкость лёгких, артериальное давление, частоту сердечных сокращений, рассчитывали индекс массы тела (индекса Кетле).

На основании исследований [3], было выявлено, что использование стретчинга, часть которого включена в формат традиционного занятия по физическому воспитанию обещающих высших учебных заведений, благоприятно сказывается на результатах выполнения тестовых заданий, на изменения показателей общей массы тела, индекса Кетле, а также на улучшения функциональных показателей организма и их коррекции до значений принятой нормы. Указанные изменения влияют на изменение здоровья студентов и повышения качества их жизни.

Все вышеперечисленные преимущества подтверждают, что решение внедрить такую технологию в программу физического воспитания высших учебных заведений для положительного влияния на здоровье студентов является обоснованным.

### **Библиографический список**

1. Зуев, Е. И. Волшебная сила растяжки. 2-е издание. – М.: «Советский спорт», 1990. – 63 с.
2. Червоткина, С. Ю. Стретчинг: Методические рекомендации / С. Ю. Червоткина, Э. Р. Антонова, Л. Б. Фомина. – Челябинск: Челябинский государственный педагогический университет, 2016. – 90 с. – EDN WIZXSN.
3. Иванов, В. Д. Влияние стретчинга на функциональное состояние и здоровье студентов / В. Д. Иванов, Н. О. Мамаева // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2018. – Т. 3, № 1. – С. 23-31. – EDN WBIRJZ.
4. Горбунова, Ю. В. Стретчинг и его влияние на развитие мышечной системы человека / Ю. В. Горбунова, О. В. Панина, Т. Г. Шишкина // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России : материалы IVМеждунар. Межвуз., учеб.-метод и науч.-практ. Конф. – Саратов, 2016. – С. 103-106.

### **References**

1. Zuev, E. I. Volshebnaia sila rastjazhki. 2-e izdanie. – M.: «Sovetskij sport», 1990. – 63 s.
2. Chervotkina, S. Ju. Stretching : Metodicheskie rekomendacii / S. Ju. Chervotkina, Je. R. Antonova, L. B. Fomina. – Cheljabinsk : Cheljabinskij gosudarstvennyj pedagogicheskij universitet, 2016. – 90 s. – EDN WIZXSN.
3. Ivanov, V. D. Vlijanie stretchinga na funkcional'noe sostojanie i zdorov'e studentov / V. D. Ivanov, N. O. Mamaeva // Fizicheskaja kul'tura. Sport. Turizm. Dvigatel'naja rekreacija. – 2018. – Т. 3, № 1. – С. 23-31. – EDN WBIRJZ.

4. Gorbunova, Ju. V. Stretching i ego vlijanie na razvitie myshechnoj sistemy cheloveka / Ju. V. Gorbunova, O. V. Panina, T. G. Shishkina // Aktual'nye problemy i perspektivy razvitija fizicheskoj kul'tury i sporta v vysshih uchebnyh zavedenijah Minsel'hoza Rossii : materialy IVMezhdunar. Mezhvuz., ucheb.-metod i nauch.-prakt. Konf. – Saratov, 2016. – S. 103-106.

© Ткаченко Е. О., Шубина Л. С., Кондрашова Е. Д., 2023

УДК 796.323.2

## ВЛИЯНИЕ НАРУШЕНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА НА РАЗВИТИЕ ЗУБОЧЕЛЮСТНЫХ АНОМАЛИЙ И ИХ ПРОФИЛАКТИКА

Е. Филипова, И.В. Склряова, А.А. Бюркланд

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Северо-Западный государственный медицинский университет имени И.И.Мечникова»

Министерства здравоохранения Российской Федерации

191015, Российская Федерация, г. Санкт-Петербург, ул. Кирочная, д.41

E-mail: [jelizavetafilipova@mail.ru](mailto:jelizavetafilipova@mail.ru)

E-mail: [scl@mail.ru](mailto:scl@mail.ru)

E-mail: [byurkland301@mail.ru](mailto:byurkland301@mail.ru)

*Рассмотрена физическая культура как вид профилактики в развитии изменений осанки и развития зубочелюстных аномалий. Чем равномернее происходит физическая нагрузка на весь организм, тем правильнее формируется осевой скелет и минимизируется риск развития аномалий прикуса и ассиметричной окклюзии.*

*Ключевые слова:* физическая культура, подвижные игры, профилактика, осанка, аномалии, окклюзия, прикус.

## INFLUENCE OF MUSCULOSKELETAL SYSTEM ON THE DEVELOPMENT OF DENTAL ANOMALIES AND THEIR PREVENTION

E. Filipova, I.V. Sklyarova, A.A. Byurkland

North-Western State Medical University named after I.I.Mechnikov

191015, Russian Federation, Saint-Petersburg, Kiroshnaya street,41

E-mail: [jelizavetafilipova@mail.ru](mailto:jelizavetafilipova@mail.ru)

E-mail: [scl@mail.ru](mailto:scl@mail.ru)

E-mail: [byurkland301@mail.ru](mailto:byurkland301@mail.ru)

*Physical culture as a form of prevention in the development of postural changes and dentofacial anomalies is considered. The more even the physical load on the whole body, the more correctly the axial skeleton is formed and the risk of the development of bite anomalies and asymmetrical occlusion is minimised.*

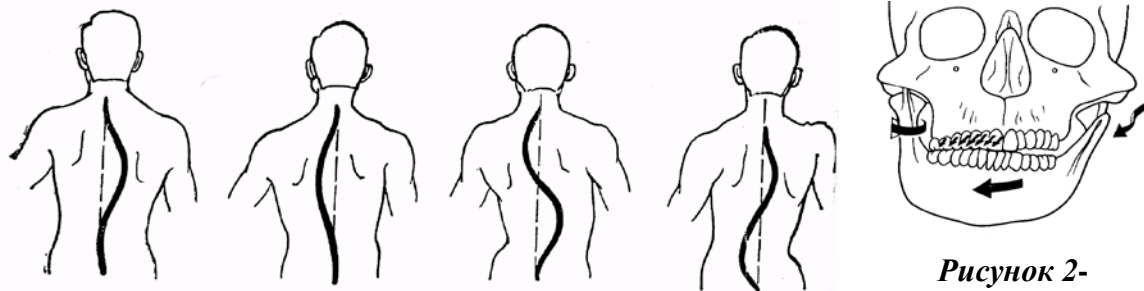
*Keywords:* physical culture, outdoor games, prevention, posture, anomalies, occlusion, bite.

Занятия спортом благоприятно влияют на развитие осанки и всех функций организма в целом и являются эффективной профилактикой в развитии аномалий прикуса и кривой осанки. Физическая активность должна присутствовать с первых шагов ребенка. Это может быть просто гимнастика, плавание или подвижные игры. Зачастую социализированные дети уже с малого возраста посещают различные спортивные секции, а также посещают занятия физической культуры в дошкольных образовательных учреждениях. Стоит уделить внимание осанке детей, которые с юного возраста посещают секции профессиональных видов спорта, где присутствует понятие ведущей ноги или руки. Это такие виды спорта, как теннис, спортивная гимнастика, хоккей и другие. У таких детей происходит смещение оси плечевого пояса и тазобедренной оси. Такие смещения опасны тем, что в период роста кости мышцы ведущей стороны будут перетягивать скелет в свою сторону, что приведет к сколиозу (Рисунок 1.). Сколиоз, в свою очередь, будет смещать центр тяжести в сторону

наибольшего тонуса мышц, что приводит к несимметричному развитию половин челюстей, а также всего черепа. В таком случае сформируется неровная ось окклюзии (Рисунок 2.). Данная патология опасна тем, что в дальнейшем во взрослом возрасте человек не сможет полноценно распределять жевательную нагрузку на обе стороны челюстей, это может привести к патологическим процессам в височно-нижнечелюстном суставе.

Проблемой смещения окклюзионной оси также страдают спортсмены, которые имеют вынужденные положения тела в момент занятия спортом: борцы, тот же самый хоккей, где происходит преобладание одной группы мышц над общей системой костно-мышечного аппарата, приводящее к нарушению симметрии и баланса осевого скелета. Несмотря на то, что присутствует физическая активность, стоит уделять внимание на массаж, который ведет к ослаблению гипертонуса мышц ведущей стороны и проработке тех групп мышц, которые в меньшей степени задействуются или не задействуются вовсе в момент занятия спортом. Хорошей профилактикой будут упражнения, где задействованы все мышцы спины, а также проработка осанки совместно с остеопатом.

Упражнения: 1) Выгибание корпуса. Встаньте прямо, руки на поясе. Прогибать грудь, увеличивая продолжительность упражнения с 3 до 10 секунд. 15-20 повторений. 2) Дуга. Лежа на спине прогнуть грудную клетку до образования дуги. Зафиксировать в указанной позиции на 15 секунд. 15-20 повторений. 3) Кошка. Исходная позиция- четвереньки. Вытянуть руки перед собой, прогибая спину. Зафиксировать данную позу на 15 секунд. 10-15 повторений. 4) Вис на перекладине. 5-7 минут висеть на перекладине. С практикой длительность упражнения можно увеличивать. 5) Стена. Упереться спиной к стене. Необходимо прижать плечи к стене. Удерживать данную позицию 5-7 минут. С практикой длительность упражнения можно увеличивать. 6) Встать-ноги на ширине плеч. Руки в стороны, выполнять круговые движения ими с малой амплитудой, чтобы работали лопатки, плечи и шея. 15-20 секунд. 7) Из того же положения с вытянутыми в разные стороны руками делать повороты из стороны в сторону. 10 поворотов в каждую сторону. 8) Из того же положения, стоя, наклониться вперед под прямым углом. Руки вытянуть в одну линию со спиной и тянуться вперед. Удерживать данное положение от 30 секунд до 1 минуты по 5 повторений. 9) Официант. Встать ровно, опустить руки и согнуть в локтях перпендикулярно телу. Медленно разводить в стороны и возвращать назад. Важно сохранять тело прямым. Выполнять упражнение в течение 30–40 секунд, после чего сделать небольшой перерыв. 2-3 повторения. 10) Пловец. Исходное положение — лежа на животе, руки и ноги вытянуты. Поднимать одновременно правую руку и левую ногу и сразу же повторить на другую сторону. Движения попеременные. Ягодицы напряжены, корпус должен оставаться неподвижным. Выполнять в течение 1 минуты. 2-3 повторения.



**Рисунок 1- Виды искривления**

**Рисунок 2-  
Неравномерное  
развитие нижней  
челюсти**

Нужно отметить, что не каждый ребенок ведет активный образ жизни или посещает спортивные секции. Малоактивный образ жизни приводит к гипотрофии мышц и препятствует полноценному развитию скелета. В таких ситуациях присутствуют и вредные привычки такие, как кривая спина в момент учебы в школе, опирание головы на руку и смещение нижней челюсти в одну сторону, что приводит к привычке держать челюсть в таком положении и развитию ее в ту же сторону (перекрестный прикус). Самым опасным в

данной ситуации является смещение центра тяжести скелета вперед в следствии слабых мышц спины и их неспособности полноценно удерживать плечевой пояс и голову. При постоянном наклоне туловища вперед и скручивании плечей во внутрь развивается грудной кифоз с компенсацией шейного лордоза для удержания головы в вертикальном положении (Рисунок 4.). В данной ситуации развивается дистальный прикус (Рисунок 3.). В таком положении нижняя челюсть смещена кзади по отношению к верхней. В данной ситуации профилактикой будет являться ОФП и различные подвижные игры. Стоит начинать с малого и постепенно увеличивать нагрузку на мышцы всего организма. Также следует проводить данную профилактику совместно с остеопатом, для раннего выявления патологий со стороны костной структуры. Подвижные игры: 1) бег на скакалке 5 минут, с практикой время можно увеличивать. 2) игра в мяч, например игра «вышибала». 3) бег, игра в догонялки со сверстниками. Активность нужна для развития микроциркуляции и мышц.

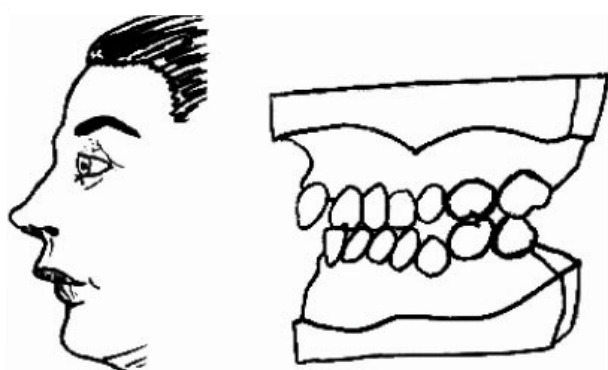


Рисунок 3- Дистальный прикус



Рисунок 4- Слева - вариант нормы. Справа - наличие шейного лордоза и грудного кифоза

Было проведено исследование в стоматологической группе, в одном возрастном периоде 21-22 года. Выявлены нарушения осанки связанные с отсутствием спорта в детстве или его наличии, изменения в окклюзионной плоскости, симметрия челюстей.

Таблица 1

**Взаимосвязь изменений осевого скелета и окклюзии с отсутствием спорта в детстве, проявления во взрослом возрасте.**

Возраст Пол	Вид спорта	Вид осанки	Изменения окклюзии
Мужской 21 год	хоккей	смещение оси плечевого пояса в сторону ведущей руки (вправо)	асимметрия лица, правая половина челюстей преобладает в размере над левой, наклон окклюзионной плоскости вправо
Мужской 21 год	плавание	осевой скелет в норме	изменений окклюзии нет, ортогнатический прикус
Мужской 22 года	–	смещение центра тяжести вперед, выражен грудной кифоз и шейный лордоз	верхняя челюсть выдвинута вперед; сагиттальная резцовая дизокклюзия; профиль человека: подбородок находится ближе к шее
Мужской 22 года	–	смещение центра тяжести вперед, грудной кифоз	микронгнатия нижней челюсти; резцовая дизокклюзия; в профиль: подбородок находится ближе к шее
Женский 21 год	спортивная гимнастика	смещение оси плечевого пояса и таза в сторону ведущей ноги	наклон окклюзионной плоскости в сторону ведущей ноги
Женский 21 год	теннис	смещение оси плечевого пояса в сторону ведущей руки (влево)	асимметрия лица, правая половина челюстей преобладает в размере над левой, наклон окклюзионной плоскости влево
Женский 21	плавание	осевой скелет в норме	изменений окклюзии нет, ортогнатический прикус

год			
Женский 22 года	шахматы	шейный лордоз	микрогнатия нижней челюсти; резцовая дизокклюзия; в профиль: подбородок находится ближе к шее; наличие вертикальной щели 0.8 см

В заключение данной работы можно выявить взаимосвязь спорта и развитию челюстной системы. В момент занятий физической культурой или подвижных игр увеличивается объем вдыхаемого воздуха и улучшается циркуляция воздуха через нос, что также является профилактикой развития зубочелюстных аномалий. Полноценное дыхание улучшает оксигенацию головного мозга, вследствие чего улучшается его работа и выработка гормонов роста, что позволит обеспечить гармоничное развитие скелета и челюстей. Лучшей профилактикой в развитии патологической окклюзии является спортивная активность в детстве, ведь во взрослом возрасте с патологиями осевого скелета и несимметричным развитием челюстей возможна борьба только хирургическими методами.

### Библиографические ссылки

1. URL:<https://cujournals.com/how-to-prevent-violations-of-posture-in-children-school-age.html>
2. URL:<https://u0006.files.wordpress.com/2018/08/ortho-notes.pdf>
3. Проффит Р.У. Современная ортодонтия. 4-е издание / МЕДпресс-Информ, 2017. - С. 27-97.
4. Федорова Н.А. Физическая культура. Подвижные игры. Справочник. ФГОС / Экзамен, 2018. - 55с.
5. Фишер П. Тесты и упражнения при функциональных нарушениях позвоночника / МЕДпресс-Информ, 2020. - 158-173 с.

### References

1. URL:<https://cujournals.com/how-to-prevent-violations-of-posture-in-children-school-age.html>
2. URL:<https://u0006.files.wordpress.com/2018/08/ortho-notes.pdf>
3. Proffit R.U. Sovremennaya ortodontiya. 4-e izdanie / MEDpress-Inforn, 2017. - P. 27-97.
4. Fedorova N.A. Fizicheskaya kul'tura. Podvizhnie igry. Spravochnik. FGOS / Jekzamen, 2018. - 55 P.
5. Fisher P. Testy iuprazhnehiyaprifunkcional'nyhnarusheniyahpozvonochnika / MEDpress-Inforn, 2020. - 158-173 P.

© Филипова Е., Складорова И.В., Бюркланд А.А., 2023

УДК 004.946

## РАЗРАБОТКА СИСТЕМ АВТОМАТИЧЕСКОГО АНАЛИЗА ВИДЕО ДЛЯ КОРРЕКТИРОВКИ ТЕХНИКИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

В.В. Филь<sup>1</sup>, И.Ю. Соколова<sup>1</sup>, Е.В. Луценко<sup>1</sup>

Вологодский государственный университет  
Российская федерация, г. Вологда, ул. Зосимовская 4

<sup>1</sup>E-mail: [lerikafil@mail.ru](mailto:lerikafil@mail.ru)

<sup>2</sup>E-mail: [irinasokolova07@mail.ru](mailto:irinasokolova07@mail.ru)

<sup>3</sup>E-mail: [wokoladd@yandex.ru](mailto:wokoladd@yandex.ru)

*В данной статье рассмотрена возможность использования системы автоматического анализа видео для корректировки техники студентов в процессе занятий физической культурой. Проведен анализ научной литературы, а так же опрос студентов Вологодского государственного университета по данной теме.*

**Ключевые слова:** физическая культура, автоматический анализ, двигательные действия, Методы обработки материалов, здоровый образ жизни, спорт.

## DEVELOPMENT OF AUTOMATIC VIDEO ANALYSIS SYSTEMS FOR CORRECTING THE TECHNIQUE OF MOTOR ACTIONS OF STUDENTS IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES

V.V. Fil, I.Y. Sokolova, E.V. Lutsenko

Vologda State University  
Zosimovskaya St. 4, Vologda, Russian Federation

<sup>1</sup>E-mail: [lerikafil@mail.ru](mailto:lerikafil@mail.ru)

<sup>2</sup>E-mail: [irinasokolova07@mail.ru](mailto:irinasokolova07@mail.ru)

<sup>3</sup>E-mail: [wokoladd@yandex.ru](mailto:wokoladd@yandex.ru)

*This article discusses the possibility of using an automatic video analysis system to adjust students' technique during physical education. An analysis of scientific literature was carried out, as well as a survey of students of the Vologda State University on this topic.*

**Keywords:** physical education, automatic analysis, motor actions, Methods of materials processing, healthy lifestyle, sports.

### **Введение.**

В настоящее время физическая культура и спорт имеют большое значение для здорового образа жизни и улучшения физических показателей. Применение новейших технологий в области спорта – одно из ключевых направлений развития физкультурно-спортивной деятельности. В связи с этим, разработка систем автоматического анализа видео для корректировки техники студентов становится все более актуальной задачей. Данные системы позволяют проводить анализ движений и выявлять недостатки в его технике. Более того, они позволяют эффективно корректировать технику и повышать результативность занятий, а также предотвратить возможность получения травм.

Одной из сложнейших задач в обработке видеоизображений является выделение и идентификация движущихся объектов в условиях помех, а также создание системы мониторинга на их основе. Такие системы включают в себя интеллектуальных



видеодетекторов движения, которые способны отличать человека от собаки, автомобиля или дерева, колеблющегося на ветру [2].

### **Основное содержание работы.**

Цель настоящего исследования заключается в разработке системы автоматического анализа видео для корректировки техники студентов в процессе занятий физической культурой. Для достижения поставленной цели были определены следующие задачи:

1. Проанализировать существующие методы корректировки техники студентов на основе видеорегистрации;
2. Провести тестирование системы на студентах для оценки ее эффективности и точности.

В ходе исследования будет создана система, которая автоматически анализирует видео материалы, снимаемые во время тренировок. При анализе система определяет наиболее важные параметры, такие как положение тела, взаимодействие тела с оборудованием и многое другое. После анализа система выдаёт рекомендации по корректировке техники, исправлению ошибок и улучшению результатов студента.

Такой подход позволяет эффективно проводить занятия физической культурой, улучшить технику студентов в любой спортивной игре или физическом упражнении и предотвратить травмы, связанные с неправильной техникой выполнения упражнений.

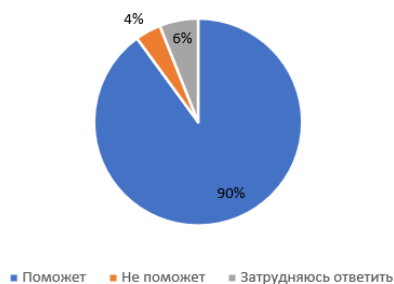
Дальнейшее развитие и улучшение систем автоматического анализа видео для корректировки техники студентов можно достичь путем интеграции различных датчиков и сенсоров, а также использования более точных алгоритмов обработки видео.

В работе будет использовано несколько методов исследования. В первую очередь, методы анализа научной литературы и существующих методов корректировки техники движения. Для выделения ключевых параметров движения студента на видеорегистраторе был выбран метод определения кинематических параметров, таких как скорость и ускорение движения. Также будет использован метод распознавания образов и методы математической статистики для анализа данных, полученных в результате эксперимента.

Разработанная система автоматического анализа видео позволит с высокой точностью определять ключевые параметры движения студентов на видеорегистраторе. Полученные результаты позволяют корректировать технику движения студента, улучшая его результативность и профессионализм.

В ходе работы был проведен опрос среди студентов ВоГУ, в количестве 50. Результат опроса представлен на рисунке 1.

Помогут ли данные технологии для корректировки техники выполнения упражнений?



**Рисунок 1** Результаты проведения опроса

### **Заключение.**

Таким образом, можно сделать вывод, что разработка системы автоматического анализа видео для корректировки техники движения студентов является важным шагом в области физической культуры и спорта. Улучшение эффективности управления информационными процессами во время уроков по физической культуре, способствует лучшим результатам при обучении технике двигательных действий. По этой причине, на уроках по физической культуре необходимо предоставлять максимально точную информацию о продвижении учащихся в двигательной активности, этим и занимается система видеоаналитики [1].

### **Библиографические ссылки**

1. Токарев, В.Л. Построение системы видеоаналитики. / В. Л. Токарев, Д.А. Абрамов // Известия Тульского государственного университета. Технические науки. – 2013. - №9-1.
2. Ворон, А.В. Применение видеосъемки как средства срочной информации в процессе обучения двигательным действиям на занятиях по предмету «физическая культура и здоровье». / А.В. Ворон // Вестник Полоцкого государственного университета. Серия Е. Педагогические науки. - 2014. - №7.

### **References**

1. Tokarev, V.L. Postroenie sistemy videoanalitiki. / V. L. Tokarev, D.A. Abramov // Izvestija Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Tehnicheskie nauki. – 2013. - №9-1.
2. Voron, A.V. Primenenie videos#emki kak sredstva srochnoj informacii v processe obuchenija dvigatel'nyh dejstvijam na zanjatijah po predmetu «fizicheskaja kul'tura i zdorov'e». / A.V. Voron // Vestnik Polockogo gosudarstvennogo universiteta. Serija E. Pedagogicheskie nauki. - 2014. - №7.

© Филь В.В., Соколова И.Ю., Луценко Е.В., 2023

УДК 159.9

## ФОРМИРОВАНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Е. И. Чернышева<sup>1</sup>, Ю. А. Копылов<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Сибирский юридический институт МВД России  
660131, г. Красноярск, ул. Рокоссовского 20

<sup>2</sup>Центр естественнонаучных основ физического воспитания  
109316, г. Москва, ул. Стройковская, 12

<sup>1</sup>E-mail: [kokovaei@mail.ru](mailto:kokovaei@mail.ru)

<sup>2</sup>E-mail: [yuko.47@mail.ru](mailto:yuko.47@mail.ru)

*Рассмотрена проблема стрессоустойчивости слушателей высших учебных заведений и вероятные способы ее решения. Выявили, что для формирования устойчивости к негативным факторам студенческой жизни наиболее эффективными являются медленные и статические упражнения, выполняемые с сопровождением мысленных фраз (аффирмаций) и синхронными вдохами и выдохами определенной скорости. Использование разработанного метода показало его высокую эффективность для формирования стрессоустойчивости студентов педагогических вузов.*

**Ключевые слова:** стрессогенные ситуации, студенты, аффирмации, уверенность в себе, тревожность, дыхание.

## FORMATION OF STRESS RESISTANCE STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

E.I. Chernysheva<sup>1</sup>, Yu.A. Kopylov<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Siberian Law Institute Ministry of Internal Affairs of Russia,  
20, Rokossovsky str., Krasnoyarsk, 660131, Russian Federation

<sup>2</sup>Center for the Natural Science Foundations of Physical Education,  
12, Stroykovskaya str., Moscow, 109316, Russian Federation

<sup>1</sup>E-mail: [kokovaei@mail.ru](mailto:kokovaei@mail.ru)

<sup>2</sup>E-mail: [yuko.47@mail.ru](mailto:yuko.47@mail.ru)

*The problem of stress resistance of students of higher educational institutions and possible ways to solve it are considered. It was revealed that for the formation of resistance to the negative factors of student life, the most effective are slow and static exercises performed with the accompaniment of mental phrases (affirmations) and synchronous inhalations and exhalations of a certain speed. The use of the developed method showed its high efficiency for the formation of stress resistance of students of pedagogical universities.*

**Keywords:** stressful situations, students, affirmations, self-confidence, anxiety, breathing.

Установлено, что определенный процент студентов в последнее время сталкивался с проблемами, связанными со стрессом [1]. Стресс в современном мире достиг столь значительных масштабов, что требует незамедлительных профилактических мер [2]. Эта проблема затронула и такую сферу деятельности человека, как физическое воспитание различных слоев населения. Для её успешного разрешения требуется подключение различных областей науки, в частности физиологии и психологии спорта [3]. Исследование

феномена стресса в ряде зарубежных стран показало необходимость признания его одной из основных медицинских проблем [4].

Стрессоустойчивость является одной из многих важных характеристик личности и определяет ее способность реализовывать свой потенциал, утверждать свою индивидуальность, готовиться к риску, противостоять неопределенности и быстро принимать решения в самых запутанных обстоятельствах.

Обучение в высших учебных заведениях может оказывать негативное влияние на самочувствие студентов, поскольку оно требует таких важных качеств, как интеллектуальные и умственные усилия и стрессоустойчивость [5]. Большой поток информации, незнакомая обстановка, новые ситуации и распорядок дня, а также отсутствие запланированной работы в течение семестра и, как правило, сессионный стресс лежат в основе стресса современных студентов [6]. Недостаточная стрессоустойчивость приводит к низкой степени профессиональной квалификации в высшем образовании [7] и низкой конкурентоспособности на рынке труда. Напротив, люди, обученные умению управлять собой, реже испытывают состояния неуверенности в себе, растерянности и хаоса, а также непродуктивного напряжения.

**Гипотеза.** Предположили, что для повышения стрессоустойчивости студентов необходимо использовать медленные и статические упражнения с минимальной физической нагрузкой. Для решения проблемы стрессоустойчивости использование нагрузочных форм занятий только усугубляют проблему, поскольку физическая нагрузка накладывается на нагрузку эмоциональную. С этой целью предлагается использовать следующие виды замедленных движений: дыхание, медленная ходьба, статические позы, гимнастика. Все упражнения выполняются в сопровождении соответствующих аффирмаций. Аффирмации – это короткие предложения в виде утверждений, которые помогают создать позитивный настрой. Аффирмации могут уменьшить симптомы депрессии, облегчить последствия хронического стресса [8].

**Цель** исследования: экспериментально проверить эффективность внедрения инструментов формирования стрессоустойчивости средствами и методами физической культуры у студентов педагогических вузов.

**Материалы и методы**

В исследовании участвовали студенты основной медицинской группы, возраст которых составлял 19-21 год. **Контрольная группа** (18 человек) занималась в спортивных секциях по индивидуальному выбору: спортивные игры (футбол, баскетбол), гимнастика, легкая атлетика (бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в высоту или длину). **Экспериментальная группа** (12 человек) выполняла комплекс упражнений по разработанной методике. Занятия проводились 3 раза в неделю, по 30 минут. На каждом занятии выполнялся один блок упражнений "Игры пяти зверей". Свобода движений позволяет выбрать оптимальный темп выполнения упражнений, соответствующий текущему функциональному состоянию.

В качестве платформы для занятий была использована модифицированная китайская система "Игра пяти элементов" [9]. Система дополнялась дыхательными упражнениями, в сочетании с медленными движениями, которые имитировали не только движения животных, но и их психологические характеристики, такие как смелость и терпение тигра, спокойствие и уравновешенность оленя, устойчивость и сила медведя, ловкость и сноровка обезьяны, скорость и грация птицы, в сопровождении с мысленными аффирмациями. Стресс представляется в виде воздушного шара с негативным наполнителем.

Упражнения для каждого зверя выполняется по 6 минут. Исходная позиция – стоя. Используемые аффирмации (произносятся мысленно, синхронно с дыханием и выполнением упражнения): я очень смелый и уверенный в себе; я непобедим; я неуязвим; мне всё удастся легко и естественно; удача и успех всегда и во всем сопутствуют мне; я верю в себя!

1. *Игра в Тигра*. Представьте себя тигром, с его качествами – силой, бесстрашием, спокойствием и неторопливостью.

1.1. *Тигр затачивает свои когти*. Расставьте ноги, кулаки на уровне талии. Вдохните и поднимите руки, представляя, что тигр скребет когтями по дереву. Максимально напрягите все мышцы тела, задержите дыхание на пару секунд. Аффирмация – Я очень смелый. Медленный выдох, опустить руки. Аффирмация – Я очень уверен в себе.

1.2. *Тигр ловит добычу*. Расставьте ноги, кулаки на уровне пояса. Одна нога впереди. Представьте, что тигр хватает когтями свою добычу (воздушный шар с негативным наполнением в виде неуверенности). Напрячь мышцы тела, задержать дыхание на пару секунд с одновременным вдохом. Аффирмация – Я очень смелый. Медленно выдохните, расслабьтесь, вернуться в исходную позу. Аффирмация – Я очень уверен в себе.

2. *Игра в Оленя*. Представьте себя оленем, с его качествами – быстрый бег, движения грациозные и плавные.

2.1. *Лязг рогов*. Ноги расставлены, руки вверх, изображают рога оленя. Вдохните и плавно сделайте выпад левой ногой, Представьте спереди воздушный шар с негативным наполнением в виде несчастья. Ударить рогами по шару, который с шумом взрывается. Аффирмация – Я непобедим. Медленно выдохнуть и вернуться исходную позу. Аффирмация – Я непобедим.

2.2. *Шаги оленя*. Ноги расставлены, вытянуть руки вверх, как оленьи рога. Шагнуть левой ногой вперед, выдохнуть. Аффирмация – Я неуязвим. Повторить шаг правой ногой. Медленно вдохнуть и вернуться в исходную позу. Аффирмация – Я неуязвим.

3. *Игра в Медведя*. Представьте себя медведем с его качествами – невероятной силой, гибкостью и ловкостью.

3.1. *Медведь поглаживает свой живот*. Руки сжаты в кулаки, на уровне живота. Повернуться влево – вдох, гладить живот "лапами медведя". Аффирмация – Мне все удастся легко и естественно. Повернуться вправо – выдох, гладить живот "лапами медведя". Аффирмация – Мне все удастся легко и естественно.

3.2. *Медведь раскачивается в разные стороны*. Немного согнуть колени, кулаки сжаты. Поднять правое колено, наклониться влево. Аффирмация – Мне все удастся легко и естественно. Поставить правую ногу на землю, левое колено поднять, наклониться вправо. Аффирмация – Мне все удастся легко и естественно. Встать на обе ноги, резко ударить правой рукой сверху вниз по шару, наполненному трудностями, с резким выдохом. Шар с треском ломается. Аффирмация – Мне все удастся легко и естественно.

4. *Игра в Обезьяну*. Представьте себя обезьяной с её качествами – находчивостью, хитростью, невероятной энергией.

4.1. *Находчивая Обезьяна*. Полуприсед, кулаки у пояса. На вдохе медленно встать на носки, одновременно поднимая руки к подбородку. Посмотреть влево. Задержать дыхание и замереть. Аффирмация – удача и успех всегда и во всем сопутствуют мне. Выдохните, возвратитесь в начальное положение. Аффирмация – удача и успех всегда и во всем сопутствуют мне. Повторите вправо.

4.2. *Обезьяна хлопает в ладоши*. Полуприсед, кулаки у пояса. Вдохните, сделайте шаг влево, наклонитесь влево, вытяните руки влево, хлопните двумя ладонями по шару с наполнителем в виде неудачи. Повернитесь вокруг себя. Аффирмация – удача и успех всегда и во всем сопутствуют мне. Медленно выдохните, опустите руки. Аффирмация – удача и успех всегда и во всем сопутствуют мне. Повторите с правой стороны.

5. *Игра в Журавля*. Представьте себя журавлем с его качествами – грациозностью, величественностью в движениях, мощными крыльями.

5.1. *Танец Журавля*. Полуприсед, руки внизу. Представьте себя грациозным журавлем. На вдохе не торопясь поднимите руки-крылья по бокам. Аффирмация – Я верю в себя! На выдохе опустите руки и прижмите их к бокам, как крылья. Задержите дыхание. Аффирмация – Я верю в себя! Медленно вдохните и вернитесь в исходную позицию. Аффирмация – Я верю в себя!

5.2. *Летающий Журавль*. Полуприсед, руки вниз. Изящно поднимите руки-крылья до уровня плеч, вдохните. Аффирмация – Я верю в себя! Представьте впереди шар-негатив, наполненный неуверенностью в себе. Медленно выдохните и опустите руки-крылья по сторонам, ударяя по шару, наполненному неуверенностью в себе. Шар с шумом лопается. Возвратиться в исходную позицию. Аффирмация – Я верю в себя! Выполнить то же самое с правой ноги.

#### Тестовые задания:

Оценка нейромышечной согласованности. Полунаклон, стопы расставлены, кисти рук на уровне коленей. По команде мешочек с песком перемещают по "восьмерке" между коленями, передавая его из руки в руку. Измерялся период (в секундах) выполнения пяти «восьмерок».

Оценка уровня внимания. Студентам была представлена таблица со случайной последовательностью чисел от 1 до 25. Была дана установка – найти все числа в возрастающей последовательности. Время на выполнение задания определялось в секундах.

Тест на психофизическую устойчивость. Гимнастическая палка ставилась вертикально одним концом на ладонь ведущей руки. Палка удерживалась в вертикальном положении в течение максимального времени, с.

Оценка эффективности работы нервной системы. Осуществляется стоя на одной ноге. Вычислялось время сохранения неподвижной позы в секундах.

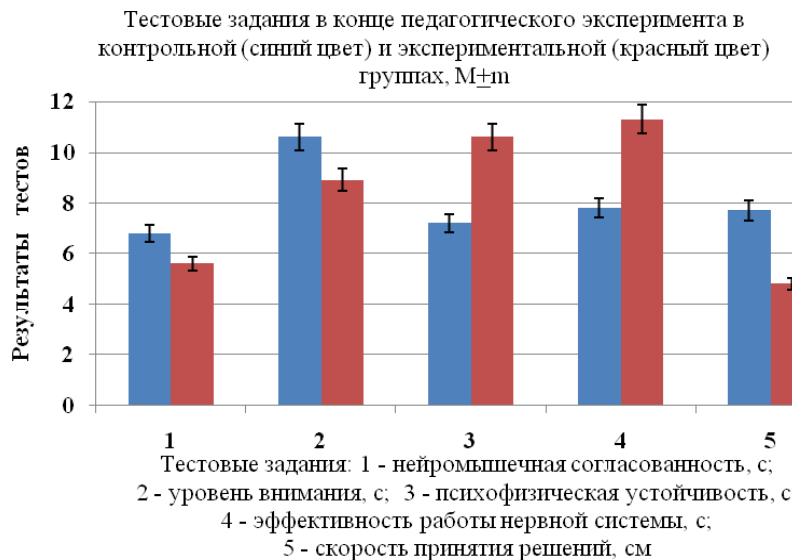
Оценка уровня скорости принятия решений. Оценивали время реагирования на падающую мишень-линейку. Оператор держит линейку и резко отпускает её. Задание для тестируемого – стремительно зажать падающую линейку пальцами. Скорость реагирования устанавливается по величине пройденного линейкой пути, см.

#### Результаты исследования

В начале эксперимента не было выявлено различий по использованным тестовым заданиям между контрольной и экспериментальной группой.

В конце экспериментального периода выявлены достоверные различия между результатами тестирования контрольной и экспериментальной групп (диаграмма).

*Диаграмма*



#### Выводы

В качестве комплекса повышения стрессоустойчивости для студентов высших учебных заведений были разработаны упражнения модифицированного комплекса "Игра пяти животных", в котором обучающиеся имитируют движения различных животных, согласовывают дыхание и мысленно произносят позитивные слова (аффирмации) для каждого животного.

Главным критерием было здоровье. При выполнении этого комплекса студенты учитывали особенности собственного организма. Индивидуальный подбор скорости, амплитуды движения, высоты конечностей, продолжительности движения, частоты и интенсивности выполнения упражнений привел к высокой степени эффективности упражнений.

Результаты показали, что экспериментальная группа, выполнявшая упражнение "Игра пяти животных", имела более высокую стрессоустойчивость, определяемую по показателям нейромышечной конгруэнтности, внимания, психофизической устойчивости, эффективности нервной системы и скорости принятия решений, по сравнению с аналогичными показателями в контрольной группе, работающей в спортивном секторе.

### **Библиографические ссылки**

1. Комарова И. А. Коррекция уровня психоэмоционального стресса у студентов во время учебного процесса: дисс. ... канд. психол. наук. – Курган, 2009. – 199 с.
2. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление. – М.: ПЕР СЭ, 2006. – 528 с.
3. Куликов Л. В. Стресс и стрессоустойчивость // Теоретические и прикладные вопросы психологии. – СПб.: Изд.-во СПбГУ, 1995. – Ч. 1. – 123–132.
4. Cohen S., Janicki-Deverts D. Who's Stressed? Distributions of Psychological Stress in the United States in Probability Samples from 1983, 2006, and 2009 // Journal of Applied Social Psychology. – 2012. – № 42 (6). – P. 1320–1334.
2. Суворова В. В. Психофизиология стресса. – М.: Педагогика, 1975. – 208с.
3. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса : учеб. пособие. – СПб. : Питер, 2009. – 330 с.
4. Лозгачева О. В. Формирование стрессоустойчивости на этапе профессионализации: дис. ... канд. психол. наук. – Екатеринбург, 2004. – 189 с.
5. Хей Л. Исцели себя сам. – Издательства: Олма Медиа Групп, Олма-Пресс, 2006. – 208 с.
6. Боевые искусства Шаолиня. Вып. I. Игры пяти зверей. / Под редакцией В. А. Рыжова. – 1990. – 80 с.

### **References**

1. Komarova I. A. Korrekciya urovnya psihoemocional'nogo stressa u studentov vo vremya uchebnogo processa: Avtoref. diss. ... kand. psihol. nauk. – Kurgan, 2009. - 199 s.
2. Bodrov V. A. Psihologicheskij stress: razvitie i preodolenie. – M.: PER SE, 2006. – 528 s.
3. Kulikov L. V. Stress i stressoustojchivost' // Teoreticheskie i prikladnye voprosy psihologii. - SPb.: Izd.-vo SPbGU, 1995. – CH. 1. – 123–132.
4. Cohen S., Janicki-Deverts D. Who's Stressed? Distributions of Psychological Stress in the United States in Probability Samples from 1983, 2006, and 2009 // Journal of Applied Social Psychology. – 2012. – № 42 (6). – P. 1320–1334.
2. Suvorova V. V. Psihofiziologiya stressa. – M.: Pedagogika, 1975. – 208s.
3. Vodop'yanova, N. E. Psihodiagnostika stressa : ucheb. posobie. – SPb. : Piter, 2009. – 330 s.
4. Lozgacheva O. V. Formirovanie stressoustojchivosti na etape professionalizacii: dis. ... kand. psihol. nauk: 19.00.03. – Ekaterinburg, 2004. – 189 s.
5. Hej L. Isceli sebya sam. - Izdatel'stva: Olma Media Grupp, Olma-Press, 2006. – 208 s.
6. Boevye iskusstva SHaolinya. Vyp. I. Iгры pyati zverej. / Pod redakciej V.A. Ryzhova. – 1990. – 80 s.

© Чернышева Е. И., Копылов Ю. А., 2023

УДК 796.323.2

## ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

А.Р. Шакиров, Д.А. Жуйко

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
Сибирский государственный университет науки и технологий  
имени академика М.Ф. Решетнёва

Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31

<sup>1</sup>E-mail:[shakirov.alisher@bk.ru](mailto:shakirov.alisher@bk.ru)

<sup>2</sup>E-mail:[marty-05@mail.ru](mailto:marty-05@mail.ru)

*В статье рассматриваются организационно-методические аспекты спортивной подготовки студентов, как в теоретической, так и практической их части по дисциплине «Физическая культура».*

**Ключевые слова:** физическое воспитание, развитие, физическая культура, движение, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.

## VOCATIONAL AND APPLIED PHYSICAL TRAINING

A.R. Shakirov, D.A. Zhuiko

Siberian State University of Science and Technology  
named after Academician M.F. Reshetnev

31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

<sup>1</sup>E-mail:[shakirov.alisher@bk.ru](mailto:shakirov.alisher@bk.ru)

<sup>2</sup>E-mail:[marty-05@mail.ru](mailto:marty-05@mail.ru)

*The article deals with the organizational and methodological aspects of students' sports training, both in their theoretical and practical parts in the discipline "Physical Education".*

**Key words:** physical education, development, physical culture, movement, general physical training, special physical training.

Одними из наиболее важных условий успешности и эффективности профессиональной подготовки специалистов любой специальности являются укрепление здоровья, всесторонняя физическая подготовленность к профессиональной деятельности, приобретение практически важных знаний по физической культуре. Выполнение студентами требований по физической культуре в рамках образовательного процесса способствует созданию этих условий. Свои образовательные и развивающие функции физическая культура наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания. Физическая подготовка бывает двух типов: Общая (ОФП) и Специальная (СФП). А теперь давайте познакомимся с ними поближе

Общая (ОФП) – это процесс совершенствования двигательных качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. ОФП строится с использованием закономерностей переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные. Специальная (СФП) – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины или вида трудовой деятельности.

Подводя итог по физической подготовке, можно сказать, что, по мере роста спортивного мастерства объем средств ОФП уменьшается, а объем средств СФП - увеличивается. Так же



хотим подметить что, Специальная физическая подготовка базируется на спортивную подготовку (тренировку) и Профессионально-прикладную физическую подготовку, а именно: Спортивная подготовка- это целесообразное использование знаний, средств и методов, позволяющих направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям.

Профессионально-прикладная физическая подготовка — это разновидность специальной физической подготовки, оформившаяся в самостоятельное направление физического воспитания и нацеленная на психофизическую подготовку человека к продуктивной трудовой деятельности. Актуальность темы заключается в раскрытии общей физической и спортивной подготовки студентов в процессе их образования, а также в информативном погружении в образовательный процесс и в развитие некоторых методических аспектов обучения.

Целью исследования является подробно рассказать про все виды физической и спортивной подготовки, которые наиболее необходимы для эффективного развития физического воспитания студентов и не только.

Результаты исследования заключается в обобщении научной информации по вопросам физической и спортивной подготовки обучающихся, важнейшей роли образа жизни человека в сохранении и укреплении здоровья, где ведущее место занимает физическая культура. В возрастном развитии человека очень важная роль принадлежит физическому воспитанию. Это касается не только содействия нормальному физическому развитию растущего организма и его совершенствованию, укрепления здоровья, но и формирования духовных качеств личности.

Методические принципы физического воспитания совпадают с общими принципами педагогики, поэтому можно выделить следующие: Принцип сознательности и активности - он предусматривает формирование осмысленного отношения и устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями. Это обеспечивается определенной мотивацией, например, желанием укрепить здоровье, внести коррекцию в телосложение, достичь высоких спортивных результатов.

Принцип наглядности – который необходим для освоения движения. В процессе занятий главное создать представление, образ двигательного задания или отдельного элемента перед попыткой выполнить его. Принцип доступности – который обязывает строго учитывать возрастные и половые особенности, уровень подготовленности, а также индивидуальные различия в физических и психических способностях занимающихся. Принцип систематичности – это прежде всего регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха, обеспечивающее непрерывность учебно-тренировочного процесса. А также Принцип динамичности, он заключается в постепенном усложнении новых заданий по мере выполнения предыдущих. Ответные реакции на одну и ту же нагрузку, не остаются неизменными. По мере приспособления к нагрузке уменьшаются вызываемые ею биологические сдвиги. Благодаря данным принципам можно сформировать физическое воспитание в любом человеке.

Теперь поговорим про средства и методы физического воспитания. К основным средствам физического развития можно отнести следующие факторы: естественные факторы природы (воздух, солнце, вода); гигиенические условия труда и быта; физические упражнения. Перечисленные средства должны использоваться комплексно, во взаимном сочетании.

Общая нагрузка складывается из объема и интенсивности выполнения упражнений за одну тренировку или тренировочный цикл. Методы выполнения упражнений бывают равномерными, переменными, контрольными, повторными, соревновательными, отягощенными, а также до отказа, игровыми и круговыми. Существует несколько методов распределения занятий физической культуры: Равномерный метод - характеризуется определенным уровнем интенсивности нагрузки, которая сохраняется постоянной в основной части тренировки. Переменный метод - характеризуется изменением уровня интенсивности при выполнении непрерывной работы. Контрольный метод - связан с

применением контрольных нормативов в тренировочном цикле для определения уровня подготовки и внесения изменений в ход дальнейших тренировок.

Интервальный метод - применяется для решения специфических задач, например, развития в короткий срок максимальных возможностей сердечно сосудистой системы. Повторный метод - заключается в повторных, обычно максимальных по интенсивности, нагрузках с отдыхом между ними. Соревновательный метод - основан на использовании соревновательных нагрузок в тренировочном процессе.

Метод отягощения - предусматривает выполнение упражнений с добавочной нагрузкой (отягощение грузом). Метод выполнения упражнений до отказа - характеризуется высоким уровнем нагрузки. Игровой метод - основан на сочетании различных ситуаций и соответствующих самостоятельных действий занимающихся - игроков.

Круговой метод - заключается в выполнении специально подобранных комплексов упражнений, в их чередовании с целью развития различных групп мышц и спортивных качеств. Подводя итог можно сказать, что каждый человек может выбрать себе на свой вкус тот или иной метод для более комфортной тренировки

Принято считать, что для развития физических качеств в процессе физического воспитания нужна: Сила, Быстрота, Гибкость, Ловкость и самое главное Выносливость. Воздействие физических упражнений на человека связано с нагрузкой на его организм, вызывающей активную реакцию функциональных систем. Чтобы определить степень напряженности этих систем при нагрузке, используются показатели интенсивности, которые характеризуют реакцию организма на выполненную работу.

Таких показателей много: изменение времени двигательной реакции, частота дыхания, минутный объем потребления кислорода и т.д. Между тем наиболее удобный и информативный показатель интенсивности нагрузки, особенно в циклических видах спорта, это частота сердечных сокращений (ЧСС), Индивидуальные зоны интенсивности нагрузок определяются с ориентацией именно на частоту сердечных сокращений. Физиологи определяют четыре зоны интенсивности нагрузок по ЧСС: О, I, II, III.

На данный момент существует несколько зон интенсивности физических нагрузок. Например: Нулевая зона, Первая тренировочная зона, Вторая тренировочная зона и Третья тренировочная зона. По данным зонам физической нагрузки, можно подобрать свою тренировочную зону, которая подходит вам по возрасту и с примерной частотой пульса ударов в минуту. Благодаря различным зонам физической нагрузки вы можете понять, как вам действовать в том или ином случае в зависимости от вашего пульса.

Перейдем к форме занятий физическими упражнениями. Учебные занятия - основная форма физического воспитания. Они имеются в учебных планах вуза (учебная дисциплина «Физическая культура и спорт») на всех факультетах. Учебные занятия могут быть: теоретические, практические, контрольные; элективные практические занятия (по выбору) и факультативные; индивидуальные и индивидуально-групповые дополнительные занятия (консультации); самостоятельные занятия по заданию и под контролем преподавателя. Обязательный теоретический раздел программы излагается студентам в форме лекций (в отдельных случаях на групповых занятиях). Практический раздел состоит из двух подразделов: методико-практического и учебно-тренировочного.

Практический раздел реализуется на учебных занятиях различной направленности, а в спортивном учебном отделении, на учебно-тренировочные занятия. Индивидуальные, индивидуально-групповые дополнительные занятия (консультации) проводятся по назначению и по расписанию кафедры физического воспитания для студентов, не справляющихся с зачетными требованиями, а также для желающих углубить свои знания и практические навыки. Самостоятельные занятия могут проводиться по заданию и под контролем преподавателя, как в учебное, так и во внеучебное время.

Подводя итоги, можно сказать, что физическая, как и спортивная подготовка играет огромную роль для обучающего. Благодаря большому погружению в изучения терминов, мы выяснили, что для каждого обучающегося есть свой метод обучения, который наиболее

комфортен ему самому. С помощью физической культуры, которая является ведущей в жизни студента, можно сформировать физическое воспитание, которое позволяет развить такие важные и необходимые для взрослой жизни нравственные качества, как справедливость, чувство команды, бережное отношение к вещам, что является неотъемлемо важными качествами в человеке, особенно в наше время. Так же физическая и спортивная подготовка даёт человеку более крепкое здоровье на будущее и развивает большинство полезных качеств в человеке, для более комфортной жизни.

### **Библиографические ссылки**

1. Жданкина Е. Ф. Специальная физическая подготовка студентов в техническом вузе: учебное пособие / Е. Ф. Жданкина, Л. Л. Брехова, И. М. Добрынин; [науч. ред. С. В. Новаковский]. — Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. — 272 с. — ISBN 978-5-7996-1164-4.
2. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь [Текст] : учеб. пособие для вузов / Гришина Юлия Ивановна. - 4-е изд. - Ростов н/Д : Феникс, 2014. - 248, [1] с. : ил. - (Высшее образование). - Библиогр.: с. 244-245. - ISBN 978-5-222-21447-3.
3. Барчуков И.С., Кикоть В.Я. Физическая культура и физическая подготовка. М.: Юнити-Дана, 2012. — 431 с. — ISBN 978-5-238-01157-8.
4. Архипова Л.А. Методика преподавания физической культуры в начальной школе. Учебное пособие. — Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2013. — 264 с.

### **References**

1. Zhdankina E. F. Special'naja fizicheskaja podgotovka studentov v tehničeskom vuze: uchebnoe posobie / E. F. Zhdankina, L. L. Brehova, I. M. Dobrynin; [nauch. red. S. V. Novakovskij]. — Ekaterinburg: Izd-vo Ural. un-ta, 2014. — 272 s. — ISBN 978-5-7996-1164-4.
2. Grishina, Ju.I. Obshhaja fizicheskaja podgotovka. Znat' i umet' [Tekst] : ucheb. posobie dlja vuzov / Grishina Julija Ivanovna. - 4-e izd. - Rostov n/D : Feniks, 2014. - 248, [1] s. : il. - (Vysshee obrazovanie). - Bibliogr.: s. 244-245. - ISBN 978-5-222-21447-3.
3. Barchukov I.S., Kikot' V.Ja. Fizicheskaja kul'tura i fizicheskaja podgotovka. M.: Juniti-Dana, 2012. — 431 s. — ISBN 978-5-238-01157-8.
4. Arhipova L.A. Metodika prepodavanija fizicheskoj kul'tury v nachal'noj shkole. Uchebnoe posobie. — Tjumen': Izdatel'stvo Tjumen'skogo gosudarstvennogo universiteta, 2013. — 264 s.

© Шакиров А.Р., Жуйко Д.А., 2023

УДК 796.323.2

## ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА ОДНА ИЗ ВАЖНЕЙШИХ ЗАДАЧ СОВРЕМЕННОГО ОБЩЕСТВА

А.Р. Шакиров, Д.А. Жуйко

Сибирский государственный университет науки и технологий  
имени академика М.Ф. Решетнёва  
Российская Федерация, 660037, Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31  
<sup>1</sup>E-mail: [shakirov.alisher@bk.ru](mailto:shakirov.alisher@bk.ru)  
<sup>2</sup>E-mail: [marty-05@mail.ru](mailto:marty-05@mail.ru)

*Профилактика травматизма - одна из важнейших задач современного общества, которая должна быть достигнута, в первую очередь, соблюдением техники безопасности на занятиях физической культуры.*

*Ключевые слова:* Профилактика, травмы, физическая культура, преподаватель, студент.

## INJURY PREVENTION IS ONE OF THE MOST IMPORTANT TASKS OF MODERN SOCIETY

A.R. Shakirov, D.A. Zhuiko

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology  
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation  
<sup>1</sup>E-mail: [shakirov.alisher@bk.ru](mailto:shakirov.alisher@bk.ru)  
<sup>2</sup>E-mail: [marty-05@mail.ru](mailto:marty-05@mail.ru)

*Injury prevention is one of the most important tasks of modern society, which must be achieved, first of all, by observing safety precautions in physical education classes.*

*Key words:* prevention, injuries, physical culture, teacher, student.

Несчастные случаи со студентами, произошедшие во время учебно-воспитательного процесса, были и остаются трагедией, они приносят горе родителям, педагогическим работникам. Несчастный случай влечет за собой огромные потери рабочего времени для оказания первой помощи и последующего медицинского лечения.

Отвлекается от своей основной работы большое количество различных специалистов для расследования несчастного случая. Расходятся средства на оплату труда всем специалистам, вовлеченным в этот процесс, на лечение и реабилитацию пострадавшего.

Профилактика травматизма - одна из важнейших задач современного общества, которая должна быть достигнута, в первую очередь, соблюдением техники безопасности на занятиях физической культуры.

Травмы нарушают нормальный ход учебного процесса, затрудняют усвоение материала, отрицательно сказываются на успеваемости, препятствуют овладению двигательными навыками по программе физического воспитания, техническим и тактическим мастерством в избранном виде спорта.

В разработку данной темы серьезный вклад внесли такие ученые, как: В. К. Велитченко, который написал книгу «Физкультура без травм» в ней описаны главные причины детского травматизма и рекомендации по технике безопасности и профилактики.

Огромное значение предавал Башкиров В. Ф. «Профилактика травм у спортсменов», который составил много комплексов и причин по профилактике травматизма

Программой обучения основное время отводится специальной физической культуры, лекционные занятия спортивные игры, легкая атлетика, плавание. Поэтому преподаватели обязаны знать не только основные причины, сопутствующие травмам, но и уделять особое внимание выработке умений и навыков страховки и само страховки с помощью специальных упражнений, способствующих быстрейшему усвоению техники безопасности.

Для решения проблем травматизма необходимо знать основные и сопутствующие факторы возникновения различных повреждений у занимающихся. Имеющаяся литература, уделяющая внимание вопросам спортивного травматизма предназначена в основном для спортивных врачей. В данной работе профилактика травматизма рассматривается с позиции преподавателя-практика.

При проведении занятий по физической культуре встречаются травмы с различной степенью тяжести. В основном это легкие и средние повреждения (с потерей трудоспособности до 15 дней),

Каковы основные причины травматизма? Если говорить о занятиях по физической культуре, то, во-первых, недостаточность учебных площадей. Во многих вузах преподаватели вынуждены проводить в одном спортивном зале занятия с несколькими потоками студентов одновременно. Отсюда скученность, невозможность отследить сразу всех занимающихся, подстраховать их при выполнении особенно рискованных упражнений, вовремя обратить внимание на их самочувствие.

Вторая причина «физкультурного» травматизма физический износ спортзалов, учебных помещений, оборудования и инвентаря.

Ветхие полы, протечки, старый инвентарь; не прошедшие испытания снаряды не обеспечивают должной степени надежности и безопасности. В некоторых учебных заведениях в спортивных залах вообще отсутствуют даже такие средства подстраховки, как спортивные маты. Многозначительной причиной физкультурного травматизма является состояние спортзалов, учебных помещений, оборудования, инвентаря. Низкий уровень квалификации преподавателей.

Третья причина - медицинская. Врачебное обслуживание в некоторых вузах находится в неудовлетворительном состоянии, главным образом из-за низкой зарплаты медицинского персонала, нехватки кадров. Медицинское обследование студентов проводится с запозданием или не проводится вообще

Техника безопасности на занятиях физической культуры предполагает, что студенты с ней будут ознакомлены еще до того, как приступят к занятиям! Правила техники безопасности направлены на минимизацию травматизма вовремя занятия и обязательны к выполнению всеми участниками процесса обучения.

Занятия по физической культуре всегда связаны с повышенным риском травматизма. Это накладывает на преподавателя по физической культуре высокие требования к исполнению техники безопасности. На занятиях физической культуры студенты входят в группу риска, которая подвержена травматизму, т.к. занятие по физической культуре отличается от других высокой двигательной активностью занимающихся, с использованием различного спортивного оборудования, инвентаря.

Анализ показал, что при проведении занятий по физической культуре основными причинами травматизма являются: неравномерное планирование и проведение занятий, очень частые занятия или большие перерывы между ними; упущение в методике организации занятий; нарушение дисциплины во время проведения занятий; неправильные действия и недостаточная техническая подготовленность обучающихся.

Проведения занятий сразу же после приема пищи; одновременные занятия нескольких групп или большего количества занимающихся.(недостаточное количество спортзалов и их несоответствие требуемым размерам и др.).Объединение. в, одну группу разного контингента занимающихся (юноши, девушки и т.д.); недостаточная разминка; незнание

страховки и само страховки; присутствие на занятиях в болезненном состоянии; расстройство нормальной функции внутренних органов (переутомление, курение, алкоголь); недостаточное материально-техническое обеспечение для данного контингента вуза.

Неблагоприятные гигиенические и метеорологические условия; не соблюдение требований врачебного контроля, а также не маловажную роль играет недостаточная физическая подготовленность вновь поступившего контингента; резкий переход занятий от одного вида спорта к другому (на специальную физическую подготовку, на занятия вне спортивных залов).

На основании вышеизложенного предлагается ряд основных профилактических мероприятий для предупреждения травматизма:

- Планирование занятий в течение учебного года, с целью равномерного распределения физической нагрузки для обучающихся.
- Анализ наиболее часто встречающихся травм, физического развития и посещаемость занятий, особенно травмированных студентов.
- Предварительная подготовка студентов при переходе занятий от одного вида спорта к другому (разминка, отработка страховки и самостраховки).
- Учет состояния мест занятий (размеры, исправность оборудования, гигиенические и метеорологические условия).
- Осуществление постоянного контроля за состоянием студентов (медицинская часть, преподаватели).
- Преподаватель, а также каждый студент должны неукоснительно придерживаться установленных правил.

Руководство учебного заведения обязано обеспечить соответствие нормативам безопасности спортивный зал, открытую спортивную площадку, а также спортивный инвентарь и любое дополнительное оборудование, использующиеся на занятиях. В случае если преподаватель физкультуры обнаружил несоответствие каких-либо объектов, связанных с занятиями, руководство учебного заведения и прекратить использовать их на занятиях до устранения опасности.

### **Библиографические ссылки**

1. Башкиров В. Ф. «Профилактика травм у школьников» М. 1987. – 109 с.
2. Велитченко В.К. Физкультура без травм. М.: Просвещение, 1993. – 128 с.
3. Грачев О.К. Физическая культура: Учебное пособие / Под ред. Доцента Е.В.Харламова. - М.: ИКЦ «Март», 2005. - 464 с
4. Залетаев И.П, Муравьев В.А. Анализ проведения урока физкультуры: М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 92 с.
5. Квартовкин К.К., Мандриков В.Б. Первая доврачебная помощь при спортивных травмах, внезапных заболеваниях и воздействии других неблагоприятных факторов: Методические рекомендации. Волгоград: ВМА, 1997. - с. 16

### **References**

1. Bashkirov V. F. «Profilaktika travm u shkol'nikov» M. 1987. – 109 s.
2. Velitchenko V.K. Fizkul'tura bez travm. M.: Prosveshhenie, 1993. – 128 s.
3. Grachev O.K. Fizicheskaja kul'tura: Uchebnoe posobie / Pod red. Docenta E.V.Harlamova. - M.: IKC «Mart», 2005. - 464 s
4. Zaletaev I.P, Murav'ev V.A. Analiz provedeniya uroka fizkul'tury: M.: SportAkademPress, 2002. - 92 s.

5. Kwartovkin K.K., Mandrikov V.B. Pervaja dovrachebnaja pomoshh' pri sportivnyh travmah, vnezapnyh zabolevanijah i vozdeystvii drugih neblagoprijatnyh faktorov: Metodicheskie rekomendacii. Volgograd: VMA, 1997. - s. 16

© Шакиров А.Р., Жуйко Д.А., 2023

УДК 796.323.2

## СРАВНЕНИЕ ИНФОРМАТИВНОСТИ ВЕГЕТАТИВНОГО ИНДЕКСА КЕРДО И ИНДЕКСА РОБИНСОНА ПРИ ИССЛЕДОВАНИИ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА

В.В. Яковлев

ФГБВОУ ВО «Военно-медицинская академия имени С.М. Кирова»  
Министерства обороны Российской Федерации  
Россия, 194044, Санкт-Петербург, улица Академика Лебедева, дом 6  
Email: [Vovavova2406@yandex.ru](mailto:Vovavova2406@yandex.ru)

*Проанализированы различные методики, позволяющие вычислить значение энергетического потенциала и адапционных ресурсов организма. Разобраны преимущества и недостатки использования в целях характеристики энергетического потенциала вегетативного индекса Кердо и индекса Робинсона. Приведено обоснование наибольшей информативности индекса Робинсона в рамках данной цели, так как он находится в тесной корреляции с соматотипом организма, влияющим на его адапционные возможности.*

**Ключевые слова:** *энергетический потенциал, адаптация, вегетативный индекс Кердо, индекс Робинсона, соматотип, кардио-респираторная система*

## COMPARISON OF THE INFORMATIVE VALUE OF THE KERDO VEGETATIVE INDEX AND THE ROBINSON INDEX IN THE STUDY OF ENERGY POTENTIAL

V.V. Yakovlev

S.M. Kirov Military Medical Academy of the Ministry of Defense of the Russian Federation  
6 Akademika Lebedeva Street, Saint Petersburg, 194044, Russia  
Email: [Vovavova2406@yandex.ru](mailto:Vovavova2406@yandex.ru)

*Various formulas are analyzed to calculate the value of the energy potential and adaptive resources of the body. The advantages and disadvantages of using the Kerdo vegetative index and Robinson index for the purpose of characterizing the energy potential are analyzed. The substantiation of the greatest informative value of the Robinson index within the framework of this goal is given, since it is in close correlation with the somatotype of the organism that affects its adaptive capabilities.*

**Keywords:** *energy potential, adaptation, Kerdo vegetative index, Robinson index, somatotype, cardio-respiratory system*

### **Введение:**

Адаптационные резервы организма понижаются при попадании в экстремальные условия, тем самым вызывая опасность развития болезненных состояний и патологических процессов. Оказать сопротивление неблагоприятным воздействиям извне организм может при высоком уровне развития аэробной работоспособности, иначе говоря, высокого аэробного энергетического потенциала. Именно он позволяет преодолевать влияния экстремальных факторов среды без помощи анаэробного механизма выработки энергии.

Адаптационный потенциал организма делится на две составляющие: энергетический и когнитивный потенциалы. Первый характеризует состояние физиологических резервов организма, в то время как второй – совокупность эмоциональной и мнестической сфер организма [1].



Энергопотенциал способен кумулироваться, храниться и использоваться в организме человека, тем самым обеспечивая сохранение и нормальное протекание процессов его жизнедеятельности как в стандартных, так и в экстремальных ситуациях. Его накопление происходит за счёт способности организма к адаптации, которая заключается в мобилизации имеющихся энергетических ресурсов с целью поддержания гомеостаза, а также в выработке и сохранении энергоресурсов для подготовки к последующим попаданиям в экстремальные условия. Потенциал аэробного энергообеспечения способен кумулироваться в организме индивида без его целенаправленных действий, однако человек способен организовать свою деятельность таким образом, чтобы повысить качество выработки и накопления энергопотенциала, что, в свою очередь, является одним из основополагающих условий стабильности его функционирования, которая может быть рассмотрена как в контексте согласованной работы систем органов и организма в целом, так и в контексте профессиональной деятельности [2].

Адаптационные резервы организма характеризуются как возможности его структурных частей на разных уровнях (клеточном, тканевом, органном и т.д.) приспособляться к нагрузкам и условиям среды, противостоять их вредоносным воздействиям и обеспечивать должный уровень функционирования организма. Данные резервы зависят от ряда факторов, среди которых можно выделить индивидуальные конституциональные особенности организма [3], особенности функционирования сердечно-сосудистой системы [4, 5], баланса между влиянием симпатической и парасимпатической нервных систем [6] и других.

Отечественные и зарубежные исследования последних лет показывают наличие тесной взаимосвязи между энергопотенциалом и кардио-респираторной системой [2, 3, 4, 5], а также отмечают возможность диагностики адаптивных ресурсов организма по данным показателям, что указывает на актуальность данной темы. На основе научных данных разработан ряд методик, позволяющих находить при помощи расчётов различных индексов и численно выражать состояние энергетического потенциала.

При характеристике адаптационных ресурсов организма нередко прибегают к вычислению вегетативного индекса Кердо и индекса Робинсона, которые определяются на основе измеренных значений частоты сердечных сокращений и артериального давления.

Целью работы является сравнение информативности данных индексов и выделение оптимальной формулы, которая позволит получить наиболее полное представление о состоянии энергопотенциала и адаптационных ресурсов организма.

### **Основная часть работы.**

Энергопотенциал находится в прямой зависимости от функции кардио-респираторной системы. Одним из показателей её деятельности является частота сердечных сокращений, которая служит главным критерием гемодинамики. Она измеряется на лучевой артерии в течение одной минуты спустя пятнадцать минут отдыха. Другим не менее значимым показателем является артериальное давление, которое измеряется по методу Короткова.

Первой рассматриваемой в настоящем исследовании методикой расчёта энергопотенциала является поиск вегетативного индекса Кердо, отражающего баланс между влиянием парасимпатической и симпатической нервных систем. Для получения его численного значения необходимо знать величину диастолического артериального давления и частоты сердечных сокращений. Рассчитывается он по следующей формуле:

$$ВИК = \left(1 - \frac{АДд}{ЧСС}\right) * 100\%$$

Где ВИК – вегетативный индекс Кердо (%), АДд – диастолическое артериальное давление (мм рт.ст.), ЧСС – частота сердечных сокращений за одну минуту.

Доказано: если величина данного показателя положительна, то преобладает влияние симпатической нервной системы, иначе говоря, симпатотония. При нулевом значении наблюдается эйтония, то есть состояние баланса между влиянием на сосудистый тонус симпатической и парасимпатической нервной системы. Если искомый индекс отрицателен, то присутствует ваготония, при которой преобладает влияние парасимпатической нервной

системы [3, 7]. Необходимо отметить, что две антагонистические иннервации работают не по принципу «или-или», а одновременно задействованы в преодолении поступающей на организм нагрузки [8].

У состояния симпатикотонии можно выделить такие особенности, как более интенсивный приток крови к мускулатуре и отток её от внутренних органов, превалирование ионов кальция в крови, повышение частоты сердечных сокращений и минутного объёма сердца, а также активизация деятельности органов, отвечающих за связь с внешней средой (органы чувств, головной мозг и т.д.). Люди, находящиеся в данном состоянии, будут иметь высший энергетический потенциал из-за преобладания числового значения частоты сердечных сокращений над таковым у диастолического артериального давления.

Исходя из этого, можно сделать вывод, что в состоянии симпатикотонии энергетический потенциал и адаптационные ресурсы организма будут выше, нежели при эйтонии либо ваготонии.

Преимущества расчёта вегетативного индекса Кердо заключаются в простоте получения данных, необходимых для вычисления. Из недостатков можно выделить то, что поиск индекса не предполагает учёта возрастных показателей, которые также играют большую роль в способности к адаптации. Также при определении данной величины можно получить представление о состоянии баланса между влияниями симпатической и парасимпатической нервных систем, но нельзя выяснить механизм возникновения именно такого баланса. Индекс Кердо не имеет корреляции с соматотипами, которые находятся во взаимосвязи с энергетическим потенциалом организма.

Индекс Робинсона также показывает взаимосвязь артериального давления и частоты сердечных сокращений, но с тем отличием, что для его расчёта во внимание берётся систолическое. Формула выглядит следующим образом:

$$ИР = \frac{ЧСС * АДс}{100}$$

Где ИР – индекс Робинсона (условные единицы), ЧСС – частота сердечных сокращений в течение одной минуты, АДс – систолическое артериальное давление (мм рт. ст.).

Чем меньше полученное значение индекса, тем выше оценивается функциональная способность сердечно-сосудистой системы, соответственно, тем выше энергетический потенциал и способность к адаптации. Если полученный результат меньше 69, то он считается отличным. Значение в диапазоне 70-84 находится в пределах физиологической нормы и считается хорошим, но если оно лежит в промежутке между 85-94, то является средним и говорит о недостаточном функционировании кардио-респираторной системы. К плохому уровню индекса Робинсона относят величины в диапазоне 95-110, они сигнализируют о нарушениях регуляции деятельности сердечно-сосудистой системы. Если искомое значение больше 111, то это говорит о серьёзных нарушениях регуляции деятельности организма, данный уровень считается очень плохим [9].

К преимуществам указанного метода помимо простоты получения необходимых данных необходимо отнести корреляцию между значением индекса Робинсона и жировой массой [3]. Данные величины находятся в прямой зависимости, соответственно, чем больше доля жира в организме человека, тем выше индекс Робинсона и хуже энергетический потенциал. Из недостатков этого способа важную роль играет отсутствие учёта при вычислении возрастных особенностей исследуемого организма.

### **Выводы.**

В ходе работы были проанализированы три математических формулы, по которым можно оценить энергетический потенциал организма путём подстановки в них данных, характеризующих функционирование кардио-респираторной системы.

Оптимальным из изложенных выше способов оценки адаптационных ресурсов организма является поиск индекса Робинсона, так как он находится в прямой зависимости от массовой доли жировой ткани в организме и коррелирует с его соматотипом. Влияние последних на энергетический потенциал доказано научными исследованиями, вследствие чего из предложенных вариантов рациональнее всего пользоваться им.

При этом все рассмотренные методики имеют право на существование, но ввиду общих недостатков (отсутствие учёта возрастных показателей) их стоит применять не изолированно, а в совокупности с другими способами расчёта, дабы получить наиболее полную картину. Стоит отметить, что наличие серьёзных отклонений от нормы при расчётах является поводом для обращения в медицинское учреждение для исключения патологии кардио-респираторной системы.

### **Библиографические ссылки:**

1. Мамонтова, А. А. Психогигиенические и конституциональные аспекты взаимосвязи эмоционального интеллекта и физической работоспособности спортсменов на примере военнослужащих-женщин / А. А. Мамонтова, А. В. Чебыкина // Итоговая конференция военно-научного общества курсантов, студентов и слушателей Военно-медицинской академии имени С.М. Кирова : Материалы итоговой конференции, Санкт-Петербург, 19 апреля 2023 года. – Санкт-Петербург: Военно-медицинская академия имени С.М.Кирова, 2023. – С. 354-360. – EDN RJDUSD.
2. Забродский, Д. С. основополагающие принципы обеспечения индивидуального здоровья: обзор / Д. С. Забродский, А. Г. Зайцев, П. А. Сошкин // Морская медицина. – 2022. – Т. 8, № 3. – С. 7-21. – DOI 10.22328/2413-5747-2022-8-3-7-21. – EDN SKIEVG.
3. Конституциональная характеристика и функциональный статус первокурсников как критерий адаптации к обучению в вузе / Г. Н. Казакова, Е. С. Панкова, Е. В. Замкова [и др.] // Современные проблемы науки и образования. – 2018. – № 6. – С. 61. – EDN YVMKNF.
4. Динамика возрастных значений уровня адаптационного потенциала по Л.А. Коневских у мальчиков второго детства, занимающихся греко-римской борьбой / Е. Т. Колунин, Н. Я. Прокопьев, А. М. Дуров, Д. Г. Губин // Тюменский медицинский журнал. – 2019. – Т. 21, № 1. – С. 55-58. – DOI 10.36361/2307-4698-2019-21-1-55-58. – EDN MLLGLJ.
5. Мельник, С. Н. Изменения функциональных показателей сердечно-сосудистой системы лицеистов в процессе обучения / С. Н. Мельник, В. А. Мельник // Проблемы здоровья и экологии. – 2017. – № 2(52). – С. 33-38. – EDN ZCOCCT.
6. Исследование физического здоровья и функционального состояния студенток специальной медицинской группы на начальном этапе адаптации к физическим нагрузкам / С. Ж. Отаралы, А. Аликей, Д. Т. Онгарбаева [и др.] // Теория и методика физической культуры. – 2017. – № 2(48). – С. 29-33. – EDN YPUBHQ.
7. Вагин, Ю. Е. Вегетативный индекс Кердо: роль исходных параметров, области и ограничения применения / Ю. Е. Вагин, С. М. Деунежева, А. А. Хлытина // Физиология человека. – 2021. – Т. 47, № 1. – С. 31-42. – DOI 10.31857/S0131164620060120. – EDN ВНАКСР.
8. Оценка адаптационного состояния студентов: монография / Т.А. Трифонова, Н.В. Мищенко, И.А. Климов. – Владимир: Изд-во ООО «Аркаим», 2016. – 94 с. ISBN 978-5-93767-185-1
9. Семизоров, Е. А. Индекс Робинсона у юношей профильных вузов г. Тюмени / Е. А. Семизоров, Н. Я. Прокопьев, Д. Г. Губин // Современный ученый. – 2019. – № 4. – С. 155-160. – EDN KISRSV.

### **References:**

1. Mamontova, A. A. Psihogigienicheskie i konstitucional'nyj aspekty vzaimosvjazi jemocional'nogo intellekta i fizicheskoj rabotosposobnosti sportsmenov na primere voennosluzhashhih-zhenshhin / A. A. Mamontova, A. V. Chebykina // Itogovaja konferencija voenno-nauchnogo obshhestva kursantov, studentov i slushatelej Voенno-medicinskoj akademii imeni S.M. Kirova : Materialy itogovoj konferencii, Sankt-Peterburg, 19 aprelja 2023 goda. –

Sankt-Peterburg: Voenno-medicinskaja akademija imeni S.M.Kirova, 2023. – S. 354-360. – EDN RJDUSD.

2. Zabrodskij, D. S. Osnovopolagajushhie principy obespechenija individual'nogo zdorov'ja: obzor / D. S. Zabrodskij, A. G. Zajcev, P. A. Soshkin // Morskaja medicina. – 2022. – T. 8, № 3. – S. 7-21. – DOI 10.22328/2413-5747-2022-8-3-7-21. – EDN CKIEVG.

3. Konstitucional'naja harakteristika i funkcional'nyj status pervokursnikov kak kriterij adaptacii k obucheniju v vuze / G. N. Kazakova, E. S. Pankova, E. V. Zamkova [i dr.] // Sovremennye problemy nauki i obrazovanija. – 2018. – № 6. – S. 61. – EDN YVMKNF.

4. Dinamika vozrastnyh znachenij urovnja adaptacionnogo potenciala po L.A. Konevskih u mal'chikov vtorogo detstva, zanimajushhihsja greko-rimskoj bor'boj / E. T. Kolunin, N. Ja. Prokop'ev, A. M. Durov, D. G. Gubin // Tjumenskij medicinskij zhurnal. – 2019. – T. 21, № 1. – S. 55-58. – DOI 10.36361/2307-4698-2019-21-1-55-58. – EDN MLLGLJ.

5. Mel'nik, S. N. Izmenenija funkcional'nyh pokazatelej serdečno-sosudistoj sistemy liceistov v processe obuchenija / S. N. Mel'nik, V. A. Mel'nik // Problemy zdorov'ja i jekologii. – 2017. – № 2(52). – S. 33-38. – EDN ZCOCCT.

6. Issledovanie fizicheskogo zdorov'ja i funkcional'nogo sostojanija studentok special'noj medicinskoj gruppy na nachal'nom jetape adaptacii k fizicheskim nagruzkam / S. Zh. Otalary, A. Alikej, D. T. Ongarbaeva [i dr.] // Teorija i metodika fizicheskoj kul'tury. – 2017. – № 2(48). – S. 29-33. – EDN YPUBHQ.

7. Vagin, Ju. E. Vegetativnyj indeks Kerdo: rol' ishodnyh parametrov, oblasti i ogranichenija primenenija / Ju. E. Vagin, S. M. Deunezheva, A. A. Hlytina // Fiziologija cheloveka. – 2021. – T. 47, № 1. – S. 31-42. – DOI 10.31857/S0131164620060120. – EDN BHAKCP.

8. Ocenka adaptacionnogo sostojanija studentov: monografija / T.A. Trifonova, N.V. Mishhenko, I.A. Klimov. – Vladimir: Izd-vo OOO «Arkaim», 2016. – 94 s. ISBN 978-5-93767-185-1

9. Semizorov, E. A. Indeks Robinsona u junoshej profil'nyh vuzov g. Tjumeni / E. A. Semizorov, N. Ja. Prokop'ev, D. G. Gubin // Sovremennij uchenyj. – 2019. – № 4. – S. 155-160. – EDN KISRSV.

© Яковлев В.В., 2023

# СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ И ЕДИНОБОРСТВА

---

УДК 796.011.3

## СПОРТ И НАУКА: НОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И ПОДХОДЫ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

Т.Г. Адушева

Сибирский государственный университет науки и технологий  
имени академика М.Ф. Решетнёва  
Российская Федерация, 660037, Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31,  
Российская федерация, 660037, г. Красноярск, Проспект Мира, 82  
E-mail: [skorp422@mail.ru](mailto:skorp422@mail.ru)

*В статье рассматриваются новые технологии и подходы, используемые в тренировочном процессе спортсменов. Особое внимание уделено научным исследованиям, которые помогают разработать эффективные методы тренировки и оптимизировать физическую подготовку. Рассмотрены примеры использования виртуальной и дополненной реальности, биометрических систем и других инновационных технологий в спортивной тренировке.*

**Ключевые слова:** технологии, подходы, тренировочный процесс, спортсмены, научные исследования, эффективные методы тренировки, оптимизация, физическая подготовка, виртуальная реальность, дополненная реальность, биометрические системы, инновационные технологии, спортивная тренировка, спортивная наука, тренеры, высокие результаты.

## SPORTS AND SCIENCE: NEW TECHNOLOGIES AND APPROACHES IN THE TRAINING PROCESS

T.G.Adusheva

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology  
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation  
E-mail: [skorp422@mail.ru](mailto:skorp422@mail.ru)

*The article discusses new technologies and approaches used in the training process of athletes. Special attention is paid to scientific research that helps to develop effective training methods and optimize physical fitness. Examples of the use of virtual and augmented reality, biometric systems and other innovative technologies in sports training are considered.*

**Keywords:** technologies, approaches, training process, athletes, scientific research, effective training methods, optimization, physical training, virtual reality, augmented reality, biometric systems, innovative technologies, sports training, sports science, coaches, high results.

Современная наука играет огромную роль в развитии спорта, предоставляя все более совершенные инструменты и методы для улучшения результатов. Это относится как к научным исследованиям в области физиологии и биомеханики, так и к использованию современных технологий для анализа и обработки данных. В данной статье мы рассмотрим основные возможности, которые предоставляет современная наука для развития спорта и достижения новых результатов в профессиональной и любительской сферах.

Спорт и наука сегодня становятся все более тесно связанными. Новые технологии и подходы в тренировочном процессе помогают не только повышать результативность спортсменов, но также улучшать их здоровье и качество жизни. Ученые по всему миру работают для того, чтобы создать новые инновационные технологии и методики, которые бы максимально увеличивали спортивный потенциал.

Кроме того, современные технологии позволяют создавать новые материалы и экипировку для спортсменов. Ученые объединяют усилия для разработки более легких, прочных и гибких материалов, например, для изготовления обуви и спортивных костюмов. Некоторые виды спорта, такие как велоспорт, горнолыжный спорт и парашютный спорт, сильно зависят от экипировки, которая должна соответствовать высоким требованиям к качеству и надежности [1, с. 507-508] .

Другая важная область – это разработка новых методов тренировок. Современные гаджеты, такие как умные часы и фитнес-браслеты, предоставляют спортсменам возможность отслеживать свой прогресс, уровень активности и отчеты о здоровье. Искусственный интеллект также может быть применен для оптимизации тренировок и создания более эффективных программ тренировок.[4, с. 517-524]

Методы биомеханического анализа движений имеют важное значение для оценки физической подготовки спортсменов, оптимизации техники движений и разработки программ тренировок. Биомеханический анализ позволяет измерять движение, прослеживать траекторию перемещения, оценивать направленность сил, анализировать углы и скорости поворотов и закруток, оценить позу тела.

Методы биомеханического анализа движений являются обязательными инструментами для эффективной оптимизации техники движений, тренировок и повышения подготовки спортсменов. Они помогают оценить то, как мышцы работают [ 1, с. 94—101].

Одним из наиболее перспективных направлений в спортивной науке является использование нейротехнологий для изучения источников электрической активности мозга. Одним из наиболее важных и перспективных направлений нейротехнологий является использование ЭЭГ-биофидбек-метода для решения различных задач.

ЭЭГ-биофидбек — это методика обратной связи, основанная на записи электрической активности мозга. Основная цель ЭЭГ-биофидбека – это увеличение уровня внимания, концентрации и повышение психической работоспособности.

Спортивные тренировки, основанные на ЭЭГ-биофидбеке помогают повысить уровень концентрации, улучшить работу мышления, выносливости и концептуального мышления. Некоторые спортивные тренеры использовали метод ЭЭГ-биофидбек для обучения сосредоточенности при метании диска. Благодаря использованию этого метода, спортсмены могут увеличить свой успех в соревнованиях, повышая свою эффективность и точность бросков [3, с. 22].

Процедура проходит на специальном оборудовании, которое записывает электрическую активность мозга, затем расшифровывает и анализирует ее параметры. После чего, тренер в зависимости от особенностей пациента, выбирает упражнения, направленные на улучшение его психической работоспособности. Например, если пациент испытывает большое напряжение в окружающей его обстановке, то упражнения, для повышения уровня внимания и сосредоточенности - это то, что ему нужно.

В целом, возможности современной науки для развития спорта заметны на каждом этапе подготовки и выступления спортсменов. Знания и технологии, разработанные учеными в различных областях науки, приводят к появлению новых методов и инновационных

решений, которые поднимают спортивные достижения на новый уровень. В итоге, это приближает спорт к совершенству и укрепляет его позицию как одной из главных областей человеческой деятельности.

Таким образом, наука и новые технологии играют ключевую роль в развитии спорта. Использование новых научных исследований и технологий может помочь спортсменам и тренерам разработать более эффективные методы тренировок и улучшить их выступления. Однако необходима следующая ступень развития - нахождение оптимального баланса между уважением к человеческому фактору и научным подходом к тренировкам. Конечная цель спорта - не только выиграть и установление рекордов, но и здоровье и благополучие спортсменов. Равновесие и соответствие между научными инновациями и приглянувшейся к спортсмену диетой и биомеханикой - это прекрасный фундамент для хороших выступлений и медальных наград.

### **Библиографические ссылки**

1. Кашуба В. А. Биомеханический анализ техники двигательных действий спортсменов различной квалификации, специализирующихся в шорт-треке / В. А. Кашуба, Ю. В. Литвиненко // Наука в олимп. спорте. — 2008. — № 1. URL: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=13894> (дата обращения: 19.04.2023).
2. Красильников А. А., Закиров Ф. Х. Подкастинг как инновационная методика обучения студентов на примере медицинского образования // Педагогический журнал. — 2018. — Т. 8. — No5A.
3. Марчин С. Влияние фокуса внимания на точность броска летающего диска с точки зрения латерализации и техники метания // Журнал Теория и практика физической культуры. - 2020. - № 7.
4. Фатеенков М.М., Чернышева И.В., Егорычева Е.В., Шлемова М.В., Мустафина Д.А. современные технологии в спорте // Международный студенческий научный вестник. – 2015. – № 5-4.

### **References**

1. Kashuba V. A. Biomechanicheskiy analiz tehniki dvigatel'nyh dejstvij sportsmenov razlichnoj kvalifikacii, specializirujushhihsja v short-treke / V. A. Kashuba, Ju. V. Litvinenko // Nauka v olimp. sporte. — 2008. — № 1. URL: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=13894> (data obrashhenija: 19.04.2023).
2. Krasil'nikov A. A., Zakirov F. H. Podkasting kak innovacionnaja metodika obuchenija studentov na primere medicinskogo obrazovanija // Pedagogicheskij zhurnal. — 2018. — T. 8. — No5A.
3. Marchin S. Vlijanie fokusa vnimanija na tochnost' broska letajushhego diska s točki zrenija lateralizacii i tehniki metanija // Zhurnal Teorija i praktika fizicheskoj kul'tury. - 2020. - № 7.
4. Fateenkov M.M., Chernysheva I.V., Egorycheva E.V., Shlemova M.V., Mustafina D.A. sovremennye tehnologii v sporte // Mezhdunarodnyj studencheskij nauchnyj vestnik. – 2015. – № 5-4.

© Адушева Т.Г., 2023

УДК 796

## **ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНЫХ ИГР НА ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ**

Т.Г. Адушева, Н.К. Горбачева

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
Сибирский государственный университет науки и технологий  
имени академика М.Ф. Решетнёва  
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31  
E-mail: [skorpy22@mail.com](mailto:skorpy22@mail.com)  
E-mail: [nadyaggo@gmail.com](mailto:nadyaggo@gmail.com)

*Данная статья исследует влияние спортивных игр на физическое и психологическое здоровье. Спортивные игры представляют собой активные физические занятия, которые включают в себя различные виды активности, такие как футбол, баскетбол, теннис и другие.*

**Ключевые слова:** спортивные игры, физическое здоровье, психологическое здоровье, физическая активность, форма, выносливость, гибкость, координация, здоровый вес, ожирение, сердечно-сосудистая система, мозговая активность, концентрация, реакция, стресс, настроение.

## **THE INFLUENCE OF SPORTS GAMES ON PHYSICAL AND PSYCHOLOGICAL HEALTH**

T.G. Adusheva, N.K. Gorbacheva

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology  
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation  
E-mail: [skorpy22@mail.com](mailto:skorpy22@mail.com)  
E-mail: [nadyaggo@gmail.com](mailto:nadyaggo@gmail.com)

*This article explores the influence of sports games on physical and psychological health. Sports games involve active physical activities that encompass various forms of exercise, such as football, basketball, tennis, and others.*

**Keywords:** sports games, physical health, psychological health, physical activity, fitness, endurance, flexibility, coordination, healthy weight, obesity, cardiovascular system, brain activity, concentration, reaction, stress, mood.

Спорт и физическая активность имеют значительное влияние на здоровье человека. Они способствуют улучшению физической формы, снижению риска различных заболеваний и повышению качества жизни. Однако помимо физического воздействия, спортивные игры также могут оказывать положительное влияние на психическое здоровье. В данной статье рассматривается влияние спортивных игр на физическое и психологическое здоровье человека.

Для изучения влияния спортивных игр на физическое и психологическое здоровье было проведено комплексное исследование. В исследовании участвовали добровольцы различного возраста и физической подготовки. Их разделили на две группы: группу, занимающуюся спортивными играми, и контрольную группу, которая не занималась спортом [1, 2].

Для оценки физического здоровья были проведены следующие измерения: изучение показателей физической активности, измерение физической формы с помощью физических



тестов и анализ общего физического состояния участников. Для оценки психологического здоровья были использованы стандартные психологические тесты, например тесты на уровень стресса, депрессии и тревоги. Также были проведены анкетирование и интервьюирование участников, чтобы получить более детальную информацию о их психологическом состоянии.

Полученные результаты исследования показали [1, 2], что занятия спортивными играми положительно влияют на физическое здоровье участников. У них было выше среднее значение физической активности, лучшая физическая форма и общее физическое состояние по сравнению с контрольной группой. Это подтверждает значимость спорта и физической активности для поддержания хорошего физического состояния.

Однако наиболее интересные результаты относятся к психологическому здоровью. Участники, занимающиеся спортивными играми, показали более низкий уровень стресса, депрессии и тревоги по сравнению с контрольной группой. Они также выразили большую удовлетворенность жизнью и положительное настроение. Эти результаты указывают на положительный эффект спортивных игр на психическое здоровье и благополучие.

Дополнительные исследования и анализ данных могут помочь более глубоко понять механизмы, через которые спортивные игры влияют на физическое и психологическое здоровье. Например, можно исследовать биохимические и физиологические изменения, происходящие в организме во время игры, такие как высвобождение эндорфинов и серотонина, которые способствуют улучшению настроения и снижению болевой чувствительности [3]. Одним из важных аспектов исследования влияния спортивных игр на здоровье является также изучение долгосрочных эффектов. Следует проанализировать, какая роль спортивных игр может играть в профилактике различных заболеваний, включая сердечно-сосудистые заболевания, ожирение, диабет и депрессию. Исследования показывают [1, 2], что регулярная физическая активность, включая спортивные игры, связана со снижением риска развития этих заболеваний. Также следует изучить влияние спортивных игр на когнитивные функции и умственное здоровье. Исследования показывают [1], что физическая активность способствует улучшению памяти, концентрации внимания и когнитивных способностей в целом. Спортивные игры, которые требуют [4, 5] стратегического мышления и принятия быстрых решений, могут способствовать развитию этих когнитивных навыков. Помимо физических и психологических аспектов, спортивные игры также могут оказывать положительное влияние на социальное здоровье. Участие в командных спортивных играх способствует [3] развитию навыков сотрудничества, лидерства, коммуникации и укреплению социальных связей. Это может иметь важное значение для формирования здоровых отношений, повышения самооценки и улучшения социальной адаптации. Кроме того, спортивные игры могут стимулировать мотивацию и целеустремленность [4, 5]. Участие в соревнованиях и достижение спортивных целей может помочь людям развить постоянство, самодисциплину и уверенность в себе, что может быть полезным и за пределами спорта. Однако необходимо учитывать, что спортивные игры также могут иметь потенциальные риски и травматические последствия. Поэтому важно проводить тренировки под надлежащим руководством и соблюдать правила безопасности, чтобы избежать возможных повреждений. Одно из возможных объяснений такого влияния заключается в том, что спортивные игры предоставляют участникам возможность расслабиться, снять стресс и отвлечься от повседневных проблем. Они также способствуют социализации, улучшению самооценки и развитию лидерских навыков, что может повысить психологическое благополучие [2].

Таким образом, результаты данного исследования подтверждают, что спортивные игры оказывают положительное влияние на физическое и психологическое здоровье. Занятия спортом и участие в спортивных играх способствуют улучшению физической формы, снижению уровня стресса, депрессии и тревоги, а также улучшению общего психического благополучия. Это подчеркивает важность интеграции спортивных игр в повседневную жизнь людей для поддержания их здоровья и благополучия. Дальнейшие исследования в этой

области могут помочь более точно определить механизмы воздействия спортивных игр на физическое и психологическое здоровье и разработать эффективные программы для их применения.

### **Библиографические ссылки**

1. Бурякова, Н. С. Влияние занятий физической культурой на эмоционально—психологическое состояние / Н. С. Бурякова, Л. А. Трухачева // Современные технологии здоровьесбережения и безопасности жизнедеятельности в педагогическом процессе: материалы I Всероссийской научно—практической конференции, Екатеринбург, 24 ноября 2022 года. — Екатеринбург: Уральский государственный педагогический университет, 2022. — С. 87—91.
2. Жумагамбетов, С. С. Влияние спортивных игр на здоровье человека / С. С. Жумагамбетов, Р. К. Унгарбаев // Современные научные исследования: теория и практика : материалы Международной (заочной) научно—практической конференции, София, 16 марта 2022 года. — Нефтекамск: Научно—издательский центр «Мир науки» (ИП Вострецов Александр Ильич), 2022. — С. 51—54.
3. Исаков, Е. Ю. Интегральные показатели методики спортивных игр, влияющих на состояние здоровья / Е. Ю. Исаков, А. С. Болдин, В. И. Шалупин. — Москва: Общество с ограниченной ответственностью «Издательский дом Академии имени Н. Е. Жуковского», 2021. — 36 с.
4. Медико—социальные аспекты занятий физкультурой и спортом пациентов с трансплантированными органами / Т. Ю. Шелехова, В. А. Заборова, М. А. Овчинникова, Т. В. Красавина // Теория и практика физической культуры. — 2021. — № 1. — С. 50—52.
5. Савельева, О. В. Проблема гармонизации физического и психического здоровья человека / О. В. Савельева, А. М. Данилова, А. Д. Воронин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. — 2022. — № 10(212). — С. 555—559.

### **References**

1. Burjakova, N. S. Vlijanie zanjatij fizicheskoj kul'turoj na jemocional'no—psihologicheskoe sostojanie / N. S. Burjakova, L. A. Truhacheva // Sovremennye tehnologii zdorov'esberezhenija i bezopasnosti zhiznedejatel'nosti v pedagogicheskom processe: materialy I Vserossijskoj nauchno—prakticheskoj konferencii, Ekaterinburg, 24 nojabrja 2022 goda. — Ekaterinburg: Ural'skij gosudarstvennyj pedagogicheskij universitet, 2022. — S. 87—91.
2. Zhumagambetov, S. S. Vlijanie sportivnyh igr na zdorov'e cheloveka / S. S. Zhumagambetov, R. K. Ungarbaev // Sovremennye nauchnye issledovanija: teorija i praktika : materialy Mezhdunarodnoj (zaочноj) nauchno—prakticheskoj konferencii, Sofija, 16 marta 2022 goda. — Neftekamsk: Nauchno—izdatel'skij centr «Mir nauki» (IP Vostrecov Aleksandr Il'ich), 2022. — S. 51—54.
3. Isakov, E. Ju. Integral'nye pokazateli metodiki sportivnyh igr, vlijajushhih na sostojanie zdorov'ja / E. Ju. Isakov, A. S. Boldin, V. I. Shalupin. — Moskva: Obshhestvo s ogranichennoj otvetstvennost'ju «Izdatel'skij dom Akademii imeni N. E. Zhukovskogo», 2021. — 36 s.
4. Mediko—social'nye aspekty zanjatij fizkul'turoj i sportom pacientov s transplantirovannymi organami / T. Ju. Shelehova, V. A. Zaborova, M. A. Ovchinnikova, T. V. Krasavina // Teorija i praktika fizicheskoj kul'tury. — 2021. — № 1. — S. 50—52.
5. Savel'eva, O. V. Problema garmonizacii fizicheskogo i psihicheskogo zdorov'ja cheloveka / O. V. Savel'eva, A. M. Danilova, A. D. Voronin // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. — 2022. — № 10(212). — S. 555—559.

УДК 796.799

## СПОРТИВНЫЙ ФАНАТИЗМ В СФЕРЕ БАСКЕТБОЛА

Алшувайли Хассун Хашим Фадхил<sup>1</sup>, Хаураа Мохаммед Али Хасан<sup>2</sup>,  
Захраа Джафар Хуссейн<sup>3</sup>, Амер Аднан Мизхер<sup>4</sup>

Ди Карский государственный университет, Republic of Iraq<sup>1,2,3,4</sup>  
Iraq -Thi Qar – Nasiriyah – University Complex 64001

<sup>1</sup>E-mail: [Hassoon.hashim@utq.edu.iq](mailto:Hassoon.hashim@utq.edu.iq)

<sup>2</sup>E-mail: [hwraahwraa22@gmail.com](mailto:hwraahwraa22@gmail.com)

<sup>3</sup>E-mail: [zahraa.jaffar@utq.edu.iq](mailto:zahraa.jaffar@utq.edu.iq)

<sup>4</sup>E-mail: [ameradnan@utq.edu.iq](mailto:ameradnan@utq.edu.iq)

*Явление спортивного фанатизма при занятии спортивными играми является явным, конкретным и широко распространенным явлением в спортивной сфере в целом, а особенно в баскетболе. Оно связано с такими концепциями, как расовое, религиозное и политическое превосходство, а также с неверными идеями, которые являются основной причиной излишних эмоций, в результате которых совершаются агрессивные действия против противников неверных идей. В результате у фанатичного игрока или спортсмена возникают необоснованные уверенности, не основанные на логике, что ослепляет их остроту восприятия и препятствует разумному мышлению и сбалансированным действиям. Выводы исследования заключаются в том, что уровень спортивного фанатизма зависит от физической и технической компетентности.*

**Ключевые слова:** спортивный фанатизм, баскетбол, тренеры, игроки.

## SPORTS FANATISM IN BASKETBALL

Alshuwaili Hassoon Hashim Fadhil<sup>1</sup>, Hawraa Mohammed Ali Hasan<sup>2</sup>,  
Zahraa Jaafar Hussein<sup>3</sup>, Amer Adnan Mezher<sup>4</sup>

Dikar State University, Republic of Iraq<sup>1,2,3,4</sup>  
Iraq -Thi Qar – Nasiriyah – University Complex 64001

<sup>1</sup>E-mail: [Hassoon.hashim@utq.edu.iq](mailto:Hassoon.hashim@utq.edu.iq)

<sup>2</sup>E-mail: [hwraahwraa22@gmail.com](mailto:hwraahwraa22@gmail.com)

<sup>3</sup>E-mail: [zahraa.jaffar@utq.edu.iq](mailto:zahraa.jaffar@utq.edu.iq)

<sup>4</sup>E-mail: [ameradnan@utq.edu.iq](mailto:ameradnan@utq.edu.iq)

*The phenomenon of sports fanaticism in sports games is a clear, concrete and widespread phenomenon in the sports field in general, and especially in basketball. It is associated with concepts such as racial, religious and political superiority, as well as with wrong ideas, which are the main cause of excessive emotions, as a result of which aggressive actions are taken against opponents of wrong ideas. As a result, the fanatical player or athlete has unreasonable beliefs that are not based on logic, which blinds their sharpness of perception and prevents rational thinking and balanced actions. The findings of the study are that the level of sports fanaticism depends on physical and technical competence.*

**Keywords:** sports fanaticism, basketball, coaches, players.

Спорт является сложной социальной системой и составной частью культурного фонда общества и его индивидуальных членов. Если социальные ценности занимают важное положение в спорте в целом, то нравственные принципы и идеалы также проникают на

спортивные площадки, подобно тому, как они соблюдаются в общественных местах. Более того, в спорте они могут проявляться более ярко, так как спорт является одной из воспитательных и культурных сил в обществе, и их можно наблюдать в виде спортивного воспитательного поведения на поле.

Феномен спортивного фанатизма при занятии спортивными играми является явным, конкретным и широко распространенным явлением в спортивной сфере в целом, а особенно в баскетболе. Он связан с такими концепциями, как расовое, религиозное и политическое превосходство, а также с неверными идеями, которые являются основной причиной излишних эмоций, в результате которых совершаются агрессивные действия против противников неверных идей. В результате у фанатичного игрока или спортсмена возникают необоснованные уверенности, не основанные на логике, что ослепляет их остроту восприятия и препятствует разумному мышлению, и тем самым они лишаются способности адекватно воспринимать реальность. Это создает в игроке негативное чувство опыта. Это означает, что происходит борьба с самим собой, которая вызывает недовольство, влияющее на уровень производительности партнеров, соперников или решений судей.

Баскетбол – это командная игра, отличающаяся множеством мероприятий и разнообразными основными навыками в обороне и нападении. Эта игра зависит от физических, технических, тактических и психологических способностей игрока для достижения лучших результатов. Кроме того, она отличается высоким уровнем эмоциональных реакций, особенно на решающих этапах соревнований. Неправильные передачи, упущенные шансы на заброшенные очки и возражения против решений судей, предположительно из-за предвзятости, вызывают отрицательные эмоции и серьезные последствия, когда ход игры или события не соответствуют желаниям предвзятых игроков. Тем более, что спортивный фанатизм играет огромную роль в жизни спортсмена, поскольку связан с его личностными чертами, поведением, мотивами и потребностями, а также с видами деятельности, которыми он занимается, поскольку не существует спортивной практики, не окрашенной эмоциями и спортивным фанатизмом.

Важность исследования спортивного фанатизма у игроков высшей лиги баскетбола заключается в его значимой роли в формировании общего поведения и, в частности, игроков, а также в предоставлении научных объяснений феномену спортивного фанатизма и его распространенности среди игроков.

Многие талантливые игроки теряют контроль над собой и их эмоции разгораются, что приводит к снижению их навыков и тактического планирования. Это имеет серьезное негативное влияние на их игровой уровень, особенно в решающих соревнованиях. Сильные эмоции являются главным препятствием спокойного мышления и рационального поведения, поскольку они отвлекают игрока от важных фактов и анализа игрового процесса. В результате большинство спортивных клубов сталкиваются с проявлениями спортивного фанатизма.

Спортивный фанатизм: это неправильная идея, сопровождающаяся чрезмерной эмоциональностью, которая зачастую проявляется в агрессивном поведении против тех, кто противоречит этой идее. Спортивный фанатизм: это состояние, в котором эмоции преобладают над разумом, что приводит к нежелательным поведенческим проявлениям, влияющим на тактический и технический аспект игрока или группы игроков.

Описательное исследование направлено на выявление условий и связей между фактами и явлениями, а обзорный метод помогает собрать данные от членов общества для попытки определения текущего состояния общества по определенному или нескольким переменным. (Мохаммед Хассан Алауи, 1999) [1].

В исследовании использовалась шкала (Хусейн Али, 2021), разработанная для измерения спортивного фанатизма у игроков в баскетболе с точки зрения тренеров. Она состоит из 30 пунктов в окончательной формулировке. Были извлечены психометрические характеристики шкалы следующим образом [2].

Для достижения этой цели в исследовании применилась шкала спортивного фанатизма к выборке из 60 тренеров первой и второй лиги, используя одновыборочный тест. Оказалось, что среднее арифметическое составляет 81.88, стандартное отклонение - 8.8, теоретическое среднее - 80. Рассчитанное значение t-статистики составило 0.226 при уровне значимости 0.05 и степенях свободы 59, что меньше табличного значения (2.00). Это указывает на то, что игроки в клубах первой и второй лиг имеют спортивный фанатизм на основе статистических обработок.

Окружающая среда оказывает большое влияние на спортивную деятельность с точки зрения фанатизма, а возбуждение негативных эмоций заставляет игрока раздражаться от самых малейших событий, сопровождающих ход игры. Это создает у него чувство недовольства или неприятия действий, происходящих со стороны товарища, из-за упущенной возможности или убеждения в том, что способ игры его товарищей неправильный или не соответствует его идеям. Кроме того, отказ от принятия решений судей оказывает влияние на игрока или игроков и отвлекает их внимание, что снижает общую эффективность команды на поле из-за неправильного поведения игрока и несоблюдения указаний тренера. По мнению авторов Алауи и Аднана (2002), фанатизм - это состояние эмоционального возбуждения, в котором разум подавляется, будь то отдельный человек или группа.

Исследование объясняет эти результаты повышением абсолютной враждебности к товарищам в одной команде или к соперникам в результате ложной уверенности и низкого уровня технической и физической подготовки, а также яростного возражения против решений судей по причине предубеждения без каких-либо логических доказательств, подстрекающих фанатизм против товарища, соперника или судьи, и неприятия любых доказательств ошибок или неприязни к участвующим командам или всем товарищам в команде даже в самых простых спортивных ситуациях. Это приводит к недостаточному вниманию к тренировочным программам и их укреплению лекциями, просветительскими и культурными семинарами, которые способствуют укреплению сотрудничества, солидарности и внедрению спортивного духа в душу каждого игрока, а также помощи игрокам через проведение образовательных семинаров для ознакомления с недостатками спортивного фанатизма и его вредом для самих фанатов, а также использования СМИ и рекламы в противоположность игрокам из первого дивизиона, у которых было меньшее проявление фанатизма, и это связано с культурой тренерского состава с научной и тренировочной точек зрения и их активной ролью в просвещении игроков о контроле эмоций, управлении ходом игры и соблюдении указаний тренера.

И, следовательно, игроки команд первой лиги склонны к сотрудничеству, мотивации и поддержке в большинстве ситуаций, сопровождающих матч, за исключением редких случаев, которые влияют на эмоциональный ритм. Тем не менее, они более дисциплинированы, чем команды первого дивизиона, как отмечалось Му'атаз Саид Абдуллах (1989), который сказал: "Тренерский состав, работающий над ознакомлением игроков с истинным значением спортивной конкуренции, является благородным. Кроме того, в баскетболе победа и поражение имеют большое значение в контроле эмоций, независимо от важности матча, и концентрация на игре способствует увеличению конкуренции и, следовательно, более эффективному управлению агрессивным поведением, вызванным спортивным фанатизмом [3].

Выводы:

1. Снижение уровня фанатизма зависит от физической и навыковой компетентности игрока, а также от количества официальных матчей, в которых он участвует.
2. Спортивный фанатизм является основной причиной отвлечения внимания членов команды, увеличения напряжения и беспокойства, а также потери множества очков во время матчей.

3. Предоставление общественных интересов команды перед личными интересами и отказ от стремления к привлечению внимания, являются важными факторами для контроля эмоций и преодоления спортивного фанатизма.

Практические рекомендации:

2. Распространение спортивной образованности среди игроков путем публикаций и средств массовой информации с целью сокращения слепого фанатизма к командам и спортивным клубам.

3. Проведение образовательных программ для игроков команд первой и второй лиги по баскетболу под руководством тренеров и привлечение профессиональных лекторов.

4. Разработка планов для противодействия ситуациям фанатизма на основе анализа показателей, указывающих на фанатизм.

5. Проведение исследований о фанатизме и его связи с социальным развитием у игроков команд первой и второй лиги по баскетболу.

6. Проведение аналогичных исследований среди игроков других команд в командных и индивидуальных видах спорта.

### **Библиографические ссылки**

1. Мухаммад Хассан Алауи и Осама Камил Ратеб: Научное исследование в образовании и психологии, том 1, Каир, Арабская мысль, 1999 г.

2. Мухаммад Хассан Алауи: Психология агрессии и насилия в спорте, том 1, Египет, Издательский центр Китаб, 1983 г.

3. Муатаз Саид Абдуллах: Феномен фанатизма. Кувейт: Мир Знаний, типография Рисала, 1989 г.

### **References**

1. Muhammad Hassan Alau i Osama Kamil' Rateb: Nauchnoe issledovanie v obrazovanii i psihologii, tom 1, Kair, Arabskaja mysl', 1999 g.

2. Muhammad Hassan Alau: Psihologija agresii i nasilija v sporte, tom 1, Egipet, Izdatel'skij centr Kitab, 1983 g.

3. Muataz Said Abdullah: Fenomen fanatizma. Kuvejt: Mir Znaniy, tipografija Risala, 1989 g.

© Алшувайли Х. Х. Ф., Хаураа М. А. Х., Захраа Д. Х., Амер А. М., 2023

УДК 796.323.2

## СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА КАК ЭФФЕКТИВНАЯ МЕТОДИКА МОДЕЛИРОВАНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У СПОРТСМЕНОК - БАСКЕТБОЛИСТОК В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

М.А. Васильева<sup>1</sup>, Л.А. Трухачева<sup>2</sup>, П.А. Кровопусков<sup>3</sup>, Н.С. Бурякова<sup>4</sup>

ФГБОУ ВО Липецкий государственный технический университет  
Российская Федерация, 398055, г. Липецк, ул. Московская, д. 30

<sup>1</sup>E-mail: [myhomor.86@yandex.ru](mailto:myhomor.86@yandex.ru)

<sup>2</sup>E-mail: [truhacheva.lida@yandex.ru](mailto:truhacheva.lida@yandex.ru)

<sup>3</sup>E-mail: [pavel\\_anatolevich84@mail.ru](mailto:pavel_anatolevich84@mail.ru)

<sup>4</sup>E-mail: [buryakova.n@outlook.com](mailto:buryakova.n@outlook.com)

*В статье проанализированы проблемы по планированию тренировочных занятий баскетболисток на примере спортивной секции ЛГТУ и возможный путь их решения за счет внедрения методики спортивной тренировки и соревновательной практики, обосновывается эффективность данного подхода. Приведен комплекс упражнений, послуживший основой тренировок для спортивной секции по баскетболу ЛГТУ и рассмотрены результаты его реализации.*

**Ключевые слова:** тренировочное занятие, организация тренировок, спортивные игры, баскетбол, зоны интенсивности нагрузки, моделирование тренировок.

## SPORTS TRAINING AS AN EFFECTIVE METHOD OF MODELING COMPETITIVE ACTIVITY AMONG FEMALE BASKETBALL PLAYERS IN THE TRAINING PROCESS

M.A. Vasilyeva<sup>1</sup>, L.A. Trukhacheva<sup>2</sup>, P.A. Krovopuskov<sup>3</sup>, N.S. Buryakova<sup>4</sup>

Lipetsk State Technical University  
30 Moskovskaya str., Lipetsk, 398055, Russian Federation

<sup>1</sup>E-mail: [myhomor.86@yandex.ru](mailto:myhomor.86@yandex.ru)

<sup>2</sup>E-mail: [truhacheva.lida@yandex.ru](mailto:truhacheva.lida@yandex.ru)

<sup>3</sup>E-mail: [pavel\\_anatolevich84@mail.ru](mailto:pavel_anatolevich84@mail.ru)

<sup>4</sup>E-mail: [buryakova.n@outlook.com](mailto:buryakova.n@outlook.com)

*The article analyzes the problems of planning training sessions for female basketball players on the example of the sports section of the Leningrad State Technical University and a possible way to solve them through the introduction of sports training and competitive practices, and substantiates the effectiveness of this approach. A set of exercises is given, which served as the basis for training for the basketball sports section of the LGTU, and the results of its implementation are considered.*

**Keywords:** training session, training organization, sports games, basketball, load intensity zones, training simulation.

**Введение.** Для современного женского баскетбола характерна повышенная динамика двигательной активности, что предъявляет высокие требования к уровню физической подготовки спортсменок. Особое внимание следует уделять выработке выносливости у игроков на фоне жесткой конкуренции в спортивных играх. С целью создания условий для максимально эффективных тренировок следует учитывать физиологические характеристики нагрузки, служащие для формирования требуемого уровня физической подготовки и адаптации спортсменок при организации тренировочного процесса. Возможность и

необходимость использования достижений науки в спорте неоднократно отмечалась специалистами физической культуры[1]. Таким образом, проблемы планирования тренировочного процесса спортивных игр являются актуальной задачей при подготовке спортивного резерва и требуют комплексного подхода при решении.

Основная часть. Баскетбол – ситуационный вид спорта и поэтому возникают определенные трудности в обучении и совершенствовании игровой деятельности[2]. С целью выбора наиболее эффективного подхода при организации тренировок по баскетболу среди спортсменов баскетбольной спортивной секции Липецкого Государственного Технического Университета было проведено исследование, включавшее внедрение комплекса тренировочных упражнений в процесс тренировки и подготовки к матчам чемпионата области с последующим выявлением наиболее эффективных и фиксацию показателей пульса (ЧСС) при нагрузке. В задачи исследования входило выявление упражнений с повышенным показателем пульса и значительной нагрузкой по данному критерию и дальнейшее их применение при организации тренировочного процесса с моделированием нагрузки и пульсового режима матчей соревнований. При этом на первый план выносятся отношения соревновательной борьбы, а в большей части игр – и связанное с нею игровое партнерство. [3]. В результате разработки различных вариаций тренировок на основе набора известных в методике упражнений и проверки их на практике с измерением физиологических показателей, в частности, частоты сердечных сокращений, было выявлено прямое влияние на ЧСС выбранной нагрузки. В связи с этим является рациональным выбор упражнений с требуемым влиянием на показатели спортсменов. В данный период баскетболисты совершенствуют групповые действия, нападение, быстрый прорыв, броски по кольцу (в движении и на месте) [4]. В результате исследования были выявлены следующие упражнения с наибольшей приближенностью к реальным соревновательным условиям матчей и учащенным пульсом с максимальными значениями:

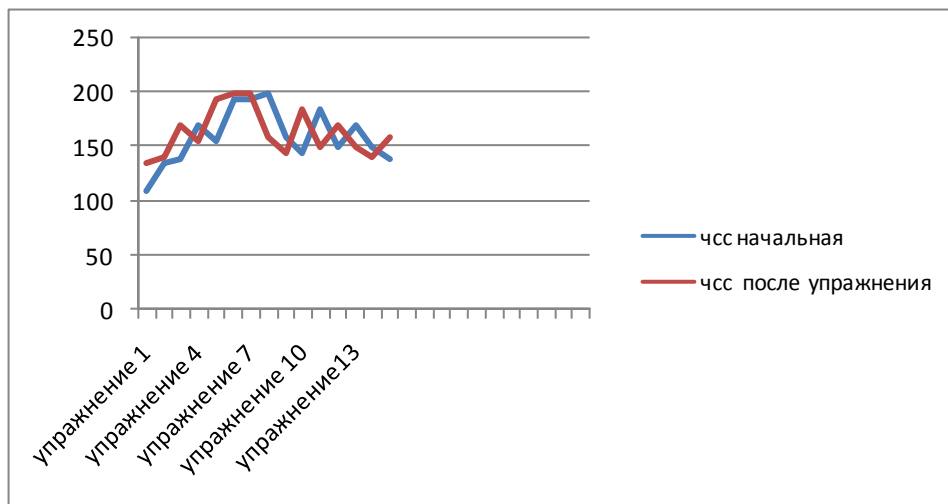
- 1) упражнение для ног на частоту с фишками по зигзагу (4 мин.);
- 2) разминка мышц, растяжка, разъяснения задач тренером (5 мин.);
- 3) добивание мяча у щита. Баскетболистки в парах становятся у щита по разные стороны кольца и по сигналу тренера начинают прыжки с передачами мяча от щита. (10 мин.) [5];
- 4) игра с догоняющим игроком 2 на 2. Размещение высоких игроков под кольцом, а более низкого роста – на позиции атакующих с противоположной стороны (5 мин.);
- 5) игра 4 на 4 на кольцо от центра, происходит атака после подбора мяча с дальнейшей сменой игроков (8 мин.);
- 6) размещение троек у 2 колец, выполняется нападение первой тройки на 2 защитников второй тройки, третий защитник вступает в игру после достижения мячом центра, при этом его позиция – боковая в центре. Нападающая игра сменяется защитной (20 мин.);
- 7) отработка бросков в движении тройками, 1 спортсмен выполняет 2 подхода по 45 сек. броски ,после броска ускорение до центра, остальные – подбор мяча (13 мин.);
- 8) отработка штрафных бросков (2 мин.), при промахе - рывок до центра, 3 броска (8 мин.);
- 9) отдых (3 мин.);
- 10) 3 на 3 с центра, нападение одной командой (тройкой) в течение 3 мин с позиции центра, другая команда догоняет, третья выполняет переход из защиты в нападение (10 мин.) [2];
- 11) отдых (3 мин.);
- 12) 3 тройки: 1 тройка – бег 1 мин., 2 тройка – подбор мяча на одном кольце, 3 тройка– на другом кольце, 1 мяч у бегающих игроков, 2 мяча у тех, кто подбирает. Выполняется бросок через центр в одну и другую сторону с возвращением мяча обратно, атака из-под кольца, подбор (10 мин);
- 13) по 3 штрафных броска парами, ускорение до центра в случае промаха (3 мин.);
- 14) отдых (3 мин.);



15) бросковое упражнение с постоянной сменой тройки, переход боковых игроков в трехочковую зону для атаки, работа с одним мячом (3 мин.).

После выполнения указанного комплекса упражнений проводилась фиксация частоты сердечных сокращений, полученные данные заносились с целью большей наглядности в диаграмму, по которой можно отследить наиболее нагруженные с точки зрения величины ЧСС упражнения и соответствующие им значения ЧСС (диаграмма).

**Диаграмма** Изменение ЧСС при выполнении упражнений



Максимальное приближение значений ЧСС к игровой ситуации показали упражнения 6, 7 и 10, что свидетельствует об их значительной нагрузке на сердечную мышцу. Данные упражнения могут быть эффективно использованы при необходимости моделирования соревновательной деятельности спортсменов-баскетболисток.

Результаты проведения данной тренировки показывают, что около 15 % тренировочного времени пульс участников исследования превышал 175 уд/мин, т.е. соответствовал моделируемым условиям соревновательных матчей. Данные сведения можно применять при дальнейшем моделировании необходимых соревновательных условий с той или иной степенью нагрузки и величиной ЧСС. Итоговый комплекс будет варьироваться в зависимости от качественного и количественного состава упражнений, их длительности, зон передвижения игроков. В настоящее время выделены и проанализированы определенные упражнения с заданной интенсивностью и нагрузкой, что может быть применено при планировании тренировочной работы.

При этом остается неизменной основная методика проведения тренировочных занятий игровых видов спорта, заключающаяся в сочетании 3 главных частей занятия: подготовительной (строевая подготовка, сочетание разминочной ходьбы и бега, общеразвивающих комплексов упражнений и легких упражнений на отработку техники игры и разминку рук), основной (выполнение упражнений по технике и тактике баскетбола) и заключительной (установка нормального ритма дыхания, рефлексия и отдых).

Возможна комбинация таких способов организации тренировок, как фронтальный (односторонний), двухсторонний и групповой способ обучения.

**Заключение.** Результаты проведенного исследования показали возможность выбора определенных групп упражнений при моделировании игровых соревновательных условий баскетболисток посредством измерения показателя пульса. По характеру изменения ЧСС во время выполнения задания, можно дать качественную оценку уровня спортивной подготовленности баскетболисток[6]. Эффективно дальнейшее составление графика занятий с выбором необходимого уровня нагрузки. Внедрение описываемого метода показало положительное влияние на качество спортивной подготовки, что подтверждается успехами команд во внутривузовских и городских соревнованиях.

### **Библиографические ссылки**

1. Бальсевич В.К. Конверсия основных положений теории спортивной подготовки в процессе физического воспитания / В.К. Бальсевич, Г.Г. Наталов, Ю.К. Чернышенко // Теория и практика физ. культуры. - 1997. - № 6. - С. 15-25.
2. Васильева, М. А. Техника и тактика игры в баскетбол: Методические рекомендации студентам вузов / М. А. Васильева. – Липецк: Липецкий государственный технический университет, 2006. – 31 с. – EDN YSCREV.
3. Васильева, М. А. Подвижные игры в системе среднего профессионального образования в вузе: методические рекомендации / М. А. Васильева, Л. А. Трухачева, З. В. Барышева. – Липецк: Липецкий государственный технический университет, 2023. – 28 с. – EDN VZRKSK.
4. Васильева, М. А. Организация тренировочного процесса студенческой команды по баскетболу в период подготовки к соревнованиям / М. А. Васильева, Л. А. Тычина, А. И. Васильева // Игровые виды спорта: актуальные вопросы теории и практики: Сборник статей IV Международной научно-практической конференции памяти ректора ВГИФК Владимира Ивановича Сысоева, Воронеж, 20–21 октября 2022 г. – Москва: Издательство ООО «РИТМ: издательство, технологии, медицина», 2022. – С. 96-98. – EDN RNWVKJ.
5. Татарова С.Ю., Татаров В.Б., Специальные упражнения для совершенствования техникотактической подготовки баскетболистов: учебное пособие. – М.: Финансовый университет, 2015. – 112 с.
6. Тихонов В.Ф., Дигуева О.Г., Яковлева Л.А., Определение качественных показателей физической нагрузки в баскетболе по характеру изменения частоты сердечных сокращений: Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2015. – № 11 (часть 2) – С. 264-267.

### **References**

1. Bal'sevich V.K. Konversija osnovnyh polozhenij teorii sportivnoj podgotovki v processe fizicheskogo vospitanija / V.K. Bal'sevich, G.G. Natalov, Ju.K. Chernyshenko // Teorija i praktika fiz. kul'tury. - 1997. - № 6. - S. 15-25.
2. Vasil'eva, M. A. Tehnika i taktika igry v basketbol: Metodicheskie rekomendacii studentam vuzov / M. A. Vasil'eva. – Lipeck: Lipeckij gosudarstvennyj tehničeskij universitet, 2006. – 31 s. – EDN YSCREV.
3. Vasil'eva, M. A. Podvizhnye igry v sisteme srednego professional'nogo obrazovanija v vuze: metodicheskie rekomendacii / M. A. Vasil'eva, L. A. Truhacheva, Z. V. Barysheva. – Lipeck: Lipeckij gosudarstvennyj tehničeskij universitet, 2023. – 28 s. – EDN VZRKSK.
4. Vasil'eva, M. A. Organizacija trenirovochnogo processa studencheskoj komandy po basketbolu v period podgotovki k sorevnovanijam / M. A. Vasil'eva, L. A. Tychina, A. I. Vasil'eva // Igrovyje vidy sporta: aktual'nye voprosy teorii i praktiki: Sbornik statej IV Mezhdunarodnoj nauchno-praktičeskoj konferencii pamjati rektora VGIFK Vladimira Ivanoviča Sysoeva, Voronezh, 20–21 oktjabrja 2022 g. – Moskva: Izdatel'stvo ООО «RITM: izdatel'stvo, tehnologii, medicina», 2022. – S. 96-98. – EDN RNWVKJ.
5. Tatarova S.Ju., Tatarov V.B., Special'nye uprazhnenija dlja sovershenstvovanija tehnikotaktičeskoj podgotovki basketbolistov: učeбноe posobie. – M.: Finansovyj universitet, 2015. – 112 s.
6. Tihonov V.F., Digueva O.G., Jakovleva L.A., Opredelenie kachestvennyh pokazatelej fizicheskoy nagruzki v basketbole po harakteru izmenenija chastoty serdečnyh sokrashhenij: Mezhdunarodnyj zhurnal prikladnyh i fundamental'nyh issledovanij. – 2015. – № 11 (chast' 2) – S. 264-267.

УДК 159.9:796.966

## ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ МЕТОДОВ ИССЛЕДОВАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ОПТИМИЗАЦИИ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ

И. А. Горбунов

Уральский государственный университет физической культуры  
Российская Федерация, 454091, г. Челябинск, ул. Орджоникидзе, 1.

E-mail: [romanova-natasha@mail.ru](mailto:romanova-natasha@mail.ru)

*В данной статье рассмотрена важность исследования тревожности хоккеистов на этапе совершенствования спортивного мастерства. Представлен перечень методов исследования, применяемых в ходе опытной работы. Обозначен психолого-педагогический потенциал каждого метода исследования, представлено качественное описание метода и полученная в ходе эксперимента информация.*

**Ключевые слова:** хоккей, тревожность, совершенствования спортивного мастерства, вратарь.

## PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL POTENTIAL OF RESEARCH METHODS IN THE PROCESS OF OPTIMIZING THE LEVEL OF ANXIETY OF YOUNG ICE HOCKEY PLAYERS

I. A. Gorbunov

State University of Physical Culture  
1 Ordzhonikidze street, Chelyabinsk, 454091, Russian Federation

E-mail: [romanova-natasha@mail.ru](mailto:romanova-natasha@mail.ru)

*This article discusses the importance of studying the anxiety of the ice hockey players at the stage of improving sports skills. A list of research methods used in the course of experimental work is presented. The psychological and pedagogical potential of each research method is indicated, a qualitative description of the method and the information obtained during the experiment are presented.*

**Keywords:** ice hockey, anxiety, sportsmanship improvement, goalkeeper.

**Введение.** Психологическая подготовка во многом определяет эффективность как тренировочного, так и соревновательного процессов. Нередко спортсмены, показывая на тренировках высокий результат, сводят к нулю все усилия тренерского штаба, выходя на площадку в официальных и товарищеских матчах и демонстрируя низкое качество игры. Это определяется тем, что в силу небольшого эмоционального, профессионального и жизненного опыта юные хоккеисты не всегда эффективно могут преодолеть возникающие объективные и субъективные психологические трудности, оперативно проявлять волевые качества. Игроки зачастую оказываются неспособны выдержать прессинг со стороны родителей, товарищей по команде, тренеров, соперников и болельщиков. Для вратарей данная ситуация с негативной точки зрения усиливается, потому что данное амплуа находится в зоне повышенной ответственности и провоцирует усиление тревоги.

Отметим, что в исследование было введено ограничение: процесс изучения тревожности игроков рассматривался на примере вратарей.

Ранее мы уже отмечали, что в физкультурно-спортивной сфере важно уделять внимание психологическим аспектам подготовки [1; 2; 3; 4; 5 и др.].

Основное содержание работы. В рамках данной публикации представим потенциал методов исследования, применяемых в ходе опытной работы.

Методами исследования в данном случае выступили: анализ литературных источников, педагогическое наблюдение, беседа, опрос, педагогическое тестирование, психологическое тестирование, эксперимент, статистическая обработка данных. Поясним сущность каждого метода и рассмотрим особенности применения в ходе опытно-экспериментальной работы.

На основании анализа литературных источников нами было изучено состояние проблемы в теории и практике физической культуры, спорта, психолого-педагогических наук. В числе источников были: нормативно-правовые акты, психологическая литература, методические разработки, научно-исследовательские работы, педагогическая литература. Анализ указанных источников выявил, что в теории и практике физической культуры, спортивной тренировки, спортивной психологии оптимизации уровня тревожности хоккеистов уделяется недостаточное внимание. В связи с этим возникла необходимость разработки авторской методики, позволяющей оптимизировать актуальный уровень тревожности игроков на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Педагогическое наблюдение, представляющее собой фиксацию фактов реального педагогического процесса в изменениях, предоставило нам информацию относительно соотношения слов и действий игроков, сопоставления сказанного лично, наедине, сказанного в группе и выполняемого в реальности.

Беседа как эмпирический метод в педагогических исследованиях применяется для того, чтобы получить доступ к сведениям о людях в процессе общения с ними. В процессе общения с воспитанниками нам удалось установить эмоциональный контакт, расположить к себе игроков, объяснить, что работа спортивного психолога никак не направлена на то, чтобы использовать полученную информацию в корыстных целях, и сказанное игроками не будет передаваться тренеру без одобрения самого вратаря.

Метод опроса предполагает получение экспериментатором ответов на заранее поставленные вопросы. Анкетирование как форму письменного опроса мы не применяли, нам для качественного анализа было достаточно первоначальной информации в устном виде. В процессе опроса нами были получены сведения об опыте психологической подготовки юных хоккеистов ранее, точнее о его полном отсутствии и недостаточно корректном применении на практике, отношении спортсменов к предстоящей работе спортивного психолога в команде, об особенностях профессиональной деятельности тренера.

Психологическое тестирование (стандартизированное и проективное) позволило получить информацию относительно тревожности хоккеистов подросткового возраста: имеющийся уровень на конкретный момент времени, разброс результатов. Для диагностики уровня тревожности нами была использована прежняя батарея тестов: тест нервно-психического напряжения (автор – Т. А. Немчин); проективный тест «Несуществующее животное» (автор – М. З. Дукаревич); шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности Ч. Д. Спилбергера – Ю. Л. Ханина.

Метод эксперимента был проведен в двух видах – констатирующий и формирующий. В ходе констатирующего эксперимента нами были получены результаты о первоначальном состоянии проблемы, это предоставило возможность выстроить ход последующей исследовательской деятельности. В процессе формирующего эксперимента реализовывалась методика, направленная на оптимизацию уровня тревожности игроков, завершился формирующий эксперимент повторным тестированием, формулировкой выводов относительно проделанной работы и рекомендаций для тренерского состава спортивной школы.

Методы математической статистики позволили выстроить доказательную базу, проверить выборки на однородность, тесты – на валидность и надежность, уточнить наличие или отсутствие достоверных отличий в группах по регистрируемым показателям на разных этапах эксперимента, сформулировать выводы о продуктивности разработанной методики, эффективности предложенных педагогических условий.

В ходе педагогического тестирования были собраны данные об уровне общей и специальной физической подготовленности хоккеистов подросткового возраста. Для формулировки выводов об актуальном уровне подготовленности мы пользовались Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта хоккей и контрольными нормативами.

Заключение. Состояние тревожности характеризуется переживаниями напряженности, беспокойства, озабоченности. Тревожность оказывает исключительно важное влияние на успех спортивной деятельности, но в тоже время, не всякая тревожность оказывает неблагоприятное воздействие на работу спортсмена. Для успешного выступления необходим ее оптимальный уровень. Как показывает практика, оптимальный уровень состояния тревоги способствует достижению высоких спортивных результатов, поддерживая мобилизацию организма на протяжении всего времени выполнения упражнения. Следовательно, основной акцент необходимо поставить именно на оптимизации данной личностной особенности игроков, чтобы предотвратить потерю времени на реализацию потенциала игроков и повысить эффективность тренировочного процесса.

### Библиографические ссылки

1. Боргенс Р. А., Романова Н. Н. Психолого-педагогические аспекты исследования самооценки студентов не физкультурного ССУЗа / Р. А. Боргенс, Н. Н. Романова // Физическая культура и спорт : наука, образование, технологии ; матер. Всерос. науч.-практ. конф. магистрантов (12 апреля 2019 г.) / под ред. Н. Ю. Мищенко, Е. В. Быкова. – Челябинск : УралГУФК, 2019. – С. 245-248.

2. Корнеев В. А. Психологические особенности личности судей в смешанных единоборствах // Проблемы подготовки научных и научно-педагогических кадров : опыт и перспективы ; сб. науч. тр. молодых ученых, посвященный 50-летию УралГУФК. – Челябинск : УралГУФК, 2020. – Вып. 17. – С. 116-119.

3. Кульбиков А. Б., Романова Н. Н. Мотивация детей 13-14 лет к занятиям футболом / А. Б. Кульбиков, Н. Н. Романова // Физическая культура и спорт : наука, образование, технологии : матер. регион. науч.-метод. конф. магистрантов ; Уральский государственный университет физической культуры, Челябинск, 2018. – С. 289-292.

4. Романова, Н. Н. Интроспекция как составляющая рефлексии эмоциональных состояний будущих педагогов физической культуры / Н. Н. Романова // Здоровоохранение, образование и безопасность. – 2020. – № 2 (18). – С. 87-91.

5. Романова Н. Н. Проявление особенностей характера как показатель уровня развития рефлексии эмоциональных состояний / Н. Н. Романова // Физическое воспитание в условиях современного образовательного процесса : сб. матер. V-ой Междунар. науч.-практ. (22 марта 2023 г.). – Шуя. – 2023. – С. 531-535.

### References

1. Borgens R. A., Romanova N. N. Psychological and pedagogical aspects of the study of self-esteem of students of non-physical education college / R. A. Borgens, N. N. Romanova // Physical culture and sport : science, education, technology ; mater. All-Russian Scientific and Practical Conference of Undergraduates (April 12, 2019). – Chelyabinsk : UralGUFK, 2019. – P. 245-248.

2. Korneev V. A. The psychological features of the personality of judges in mixed martial arts // Problems of the training scientific and scientific-pedagogical personnel : experience and prospects ; col. of scientific processing of young scientists, dedicated to the 50-th anniversary of the Uralgufk. – Chelyabinsk : Uralgufk, 2020. – Vol. 17. – P. 116-119.

3. Kulbikov A. B., Romanova N. N. Motivation of children aged 13-14 to play football / A. B. Kulbikov, N. N. Romanova // Physical culture and sport : science, education, technology : mater.

region. scientific method. Conf. of Undergraduates ; Ural State University of Physical Culture, Chelyabinsk, 2018. – P. 289-292.

4. Romanova, N. N. Introspection as the component of reflection of emotional states of future teachers of physical culture / N. N. Romanova // Healthcare, education and security. – 2020. – № 2 (18). – P. 87-91.

5. Romanova N. N. Manifestation of character traits as an indicator of the level of development of reflection of emotional states / N. N. Romanova // Physical education in the conditions of the modern educational process : collection of mater. V-th International Scientific-Practical (March 22, 2023). – Shuya. – 2023. – P. 531-535.

© Горбунов И. А., 2023

УДК 159.9:796.966

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ МЕТОДИКИ ОПТИМИЗАЦИИ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ ХОККЕИСТОВ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

И. А. Горбунов<sup>1</sup>, В. В. Селиверстов<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Уральский государственный университет физической культуры  
Российская Федерация, 454091, г. Челябинск, ул. Орджоникидзе, 1.

<sup>2</sup>Хоккейный клуб «Табор»

Республика Чехия, Южночешский край, г. Табор, ул. В. Сумара, 2300

<sup>1,2</sup> E-mail: [romanova-natasha@mail.ru](mailto:romanova-natasha@mail.ru)

*В статье показана значимость изучения тревожности вратарей в хоккее на этапе совершенствования спортивного мастерства. Перечислены тестовые методики диагностики уровня тревожности игроков. В тексте работы присутствует доказательная база относительно формирующего эксперимента по оптимизации уровня тревожности юных хоккеистов в сезоне 2022-2023 гг.*

**Ключевые слова:** хоккей, тревожность, совершенствования спортивного мастерства, вратарь.

## THE EFFECTIVENESS OF THE METHODOLOGY FOR OPTIMIZING THE LEVEL OF HOCKEY PLAYERS' ANXIETY AT THE STAGE OF IMPROVING SPORTS SKILLS

I. A. Gorbunov<sup>1</sup>, V. V. Seliverstov<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Ural State University of Physical Culture

1 Ordzhonikidze street, Chelyabinsk, 454091, Russian Federation

<sup>2</sup>Ice hockey club «Tabor»

2300 V. Samara street, Tabor, South Bohemian region, Republic of the Czech Republic

<sup>1,2</sup> E-mail: [romanova-natasha@mail.ru](mailto:romanova-natasha@mail.ru)

*The article shows the importance of studying the anxiety of goalkeepers in the ice hockey at the stage of improving sports skills. Test methods for diagnosing the level of anxiety of players are listed. In the text of the work there is an evidence base regarding the formative experiment to optimize the level of anxiety of young ice hockey players in the 2022-2023 season.*

**Keywords:** ice hockey, anxiety, sportsmanship improvement, goalkeeper.

Введение. Хоккей как вид спорта отличает динамичность, высокая скорость реакции, высокий уровень ответственности за происходящее. При этом работа в команде подразумевает, что при разделении зон ответственности важно нести и коллективную ответственность за результат всей игры. В видах спорта, предполагающих работу в команде, значительно тяжелее получить желаемый результат, поскольку он зависит от большого количества факторов и составляющих компонентов.

Как отмечалось нами ранее, в физкультурно-спортивной сфере важно уделять внимание психологическим аспектам подготовки [1; 2; 3; 4; 5 и др.].

Основное содержание работы. Цель нашего исследования – исследование тревожности хоккеистов на этапе совершенствования спортивного мастерства. При этом в исследовании

было введено ограничение: процесс изучения тревожности игроков рассматривается на примере вратарей.

Методика исследования тревожности хоккеистов подросткового возраста направлена на совершенствование процесса их спортивной подготовки с психологической точки зрения.

В сезоне проходило обучение техникам положительного самоанализа. Игроки полагали, что они и до эксперимента эффективно проводили самоанализ после игр, но в ходе групповых и индивидуальных бесед было выявлено, что данная процедура в случае проигрыша носила у них саморазрушающий характер, самокритика была чрезмерной, что в последующем только увеличивало уровень тревожности перед началом игр.

Техники конструктивного самоанализа предполагали объективную оценку ситуации. Для объективности в начале работы вся информация объяснялась игрокам на конкретных примерах, обсуждались события прошедших игр с помощью видео, фото, скриншотов, то есть психологический анализ не был в отрыве от спорта. Видео и фотоматериалы были доказательством в тех ситуациях, когда игроки отрицали особенности своего состояния и поведения на играх. Качественное выполнение самоанализа стало возможным за счет большего понимания себя. Также мы делились с игроками собственным опытом, откровенно рассказывали о том, как преодолевали существующий уровень нервно-психического напряжения перед началом игр.

Исследование проводится с 2020 года на базе спортивной школы им. С. Макарова, г. Челябинска. В рамках данной публикации представим результаты формирующего эксперимента, проведенного в сезоне 2022-2023 гг.

Для диагностики уровня тревожности нами была использована прежняя батарея тестов: тест нервно-психического напряжения (автор – Т. А. Немчин); проективный тест «Несуществующее животное» (автор – М. З. Дукаревич); шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности Ч. Д. Спилбергера – Ю. Л. Ханина.

Представим более подробно результаты опытной работы (таблицы 1-2).

Таблица 1

**Сравнительный анализ уровня тревожности хоккеистов до начала  
опытно-экспериментальной работы (n=15)**

Тестовая методика / шкала	ЭГ	КГ	t <sub>p</sub>	P
	$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$		
Тест «НПН»	68,3 ± 11,8	67,3 ± 11,5	0,95	> 0, 05
Проективный тест «Несуществующее животное» (исследуемый компонент – тревожность)	4,1 ± 0,5	4,3 ± 0,5	0,13	> 0, 05
Шкала тревоги. Тест на тревожность Ч. Д. Спилбергера – Ю. Л. Ханина Личностная тревожность	45,7 ± 3,1	45,6 ± 2,2	1,0	> 0, 05
Ситуативная тревожность	47,3 ± 2,1	46,87 ± 2,9	0,95	> 0, 05

*Примечание:* ЭГ – экспериментальная группа, КГ – контрольная группа,  $\bar{x}$  – средняя арифметическая величина,  $m$  – ошибка средней арифметической величины, P – уровень значимости, t<sub>p</sub> – расчетный показатель критерия Стьюдента.

Как показано в таблице 1, в ходе констатирующего эксперимента было выявлено отсутствие достоверных отличий в опытных группах. Это позволило приступить к дальнейшей работе.

В ходе опытной работы важно было понимать, что тревожность зависит от различных факторов, таких как:

- стиль воспитания в семье (давление, требования и скандалы или поддержка, понимание),
- наличие текущих проблем,
- характер (более ответственный – тревожный, менее ответственный – нетревожный),
- интеллект (более интеллектуально развитый – беспокойный, менее интеллектуально развитый – более спокоен), и др.



Поэтому важно обучать вратарей техникам положительного самоанализа. Сам анализа можно представить в виде следующих действий:

- обязательный поиск положительных моментов даже в ситуации проигрыша,
- поиск вариантов решения обнаруженных проблем,
- осознание коллективной ответственности за результат, а не личной,
- ослабление чувства вины,
- разработка плана действий по исправлению ошибок в дальнейшем, т. д.

В ходе психологической подготовки хоккеистов на этапе совершенствования спортивного мастерства всем участникам эксперимента – спортивному психологу, тренерам для более быстрого установления контакта с воспитанниками важно после каждого и особенно после первого занятия рассказывать итоги и передавать информацию родителям, руководству спортивной школы, исходя из того, что данные именно специалисты могут рассказывать, не нарушая этики. Это выясняется в процессе открытого диалога с детьми.

Разрабатывая рекомендации для испытуемых, важно учитывать персональные особенности каждого игрока, а именно: уровень личностной тревожности, ситуативной тревожности, причины возникновения страха, степень выраженности данной эмоции и т. д., и способствовать оптимизации уровня тревожности для достижения оптимального боевого состояния перед играми.

Таблица 2

**Сравнительный анализ уровня тревожности хоккеистов после проведения опытно-экспериментальной работы (n=15)**

Тестовая методика / шкала	ЭГ	КГ	t <sub>p</sub>	P
	$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$		
Тест «НПН»	56,4±7,7	66,9±9,9	3,3	≤ 0, 05
Проективный тест «Несуществующее животное» (исследуемый компонент – тревожность)	2,4 ±0,4	2,9 ± 0,4	4,5	≤ 0, 05
Шкала тревоги. Тест на тревожность Ч. Д. Спилбергера – Ю. Л. Ханина Личностная тревожность	37,7±1,2	45,6 ±2,3	3,2	≤ 0, 05
Ситуативная тревожность	44,3±2,1	47,9±3,2	2,8	≤ 0, 05

После проведения опытной работы, как показано в таблице 2, были получены достоверные отличия по всем применяемым психологическим тестам. От родителей воспитанников, тренерского штаба были также получены положительные отзывы об изменении качества игры вратарей.

Заключение. Как показывает практика, беспокойство, зачастую беспричинное, становится постоянным сопровождающим в жизни современных хоккеистов. Высокий уровень ответственности вратарей в команде, и значительное число соревнований в течение сезона только усиливают данную личностную особенность спортсменов. Важно помнить, что эмоциональное состояние вратаря оказывает незамедлительное воздействие на всех полевых игроков его собственной команды. В связи с этим приобретает особую ценность методика по оптимизации уровня развития тревожности хоккеистов на этапе совершенствования спортивного мастерства, поскольку на данном этапе возрастает уровень прессинга от ответственности в сравнении с предшествующими этапами подготовки.

### Библиографические ссылки

1. Боргенс Р. А., Романова Н. Н. Психолого-педагогические аспекты исследования самооценки студентов не физкультурного ССУЗа / Р. А. Боргенс, Н. Н. Романова // Физическая культура и спорт : наука, образование, технологии ; матер. Всерос. науч.-практ. конф. магистрантов (12 апреля 2019 г.) / под ред. Н. Ю. Мищенко, Е. В. Быкова. – Челябинск: УралГУФК, 2019. – С. 245-248.

2. Корнеев В. А. Психологические особенности личности судей в смешанных единоборствах // Проблемы подготовки научных и научно-педагогических кадров : опыт и перспективы ; сб. науч. тр. молодых ученых, посвященный 50-летию УралГУФК. – Челябинск : УралГУФК, 2020. – Вып. 17. – С. 116-119.

3. Кульбиков А. Б., Романова Н. Н. Мотивация детей 13-14 лет к занятиям футболом / А. Б. Кульбиков, Н. Н. Романова // Физическая культура и спорт : наука, образование, технологии : матер. регион. науч.-метод. конф. магистрантов ; Уральский государственный университет физической культуры, Челябинск, 2018. – С. 289-292.

4. Романова, Н. Н. Интроспекция как составляющая рефлексии эмоциональных состояний будущих педагогов физической культуры / Н. Н. Романова // Здоровоохранение, образование и безопасность. – 2020. – № 2 (18). – С. 87-91.

5. Романова Н. Н. Проявление особенностей характера как показатель уровня развития рефлексии эмоциональных состояний / Н. Н. Романова // Физическое воспитание в условиях современного образовательного процесса : сб. матер. V-ой Междунар. науч.-практ. (22 марта 2023 г.). – Шуя. – 2023. – С. 531-535.

### References

1. Borgens R. A., Romanova N. N. Psychological and pedagogical aspects of the study of self-esteem of students of non-physical education college / R. A. Borgens, N. N. Romanova // Physical culture and sport : science, education, technology ; mater. All-Russian Scientific and Practical Conference of Undergraduates (April 12, 2019). – Chelyabinsk : UralGUFK, 2019. – P. 245-248.

2. Korneev V. A. The psychological features of the personality of judges in mixed martial arts // Problems of the training scientific and scientific-pedagogical personnel : experience and prospects ; col. of scientific processing of young scientists, dedicated to the 50-th anniversary of the Uralgufk. – Chelyabinsk : Uralgufk, 2020. – Vol. 17. – P. 116-119.

3. Kulbikov A. B., Romanova N. N. Motivation of children aged 13-14 to play football / A. B. Kulbikov, N. N. Romanova // Physical culture and sport : science, education, technology : mater. region. scientific method. Conf. of Undergraduates ; Ural State University of Physical Culture, Chelyabinsk, 2018. – P. 289-292.

4. Romanova, N. N. Introspection as the component of reflection of emotional states of future teachers of physical culture / N. N. Romanova // Healthcare, education and security. – 2020. – № 2 (18). – P. 87-91.

5. Romanova N. N. Manifestation of character traits as an indicator of the level of development of reflection of emotional states / N. N. Romanova // Physical education in the conditions of the modern educational process : collection of mater. V-th International Scientific-Practical (March 22, 2023). – Shuya. – 2023. – P. 531-535.

© Горбунов И. А., Селиверстов В. В., 2023

УДК 612.017.2

## АДАПТАЦИЯ – УНИКАЛЬНОЕ СВОЙСТВО БИОЛОГИЧЕСКИХ СИСТЕМ (ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ)

Е. В. Звягина<sup>1</sup>, С. А. Заварухина<sup>2</sup>

Уральский государственный университет физической культуры  
Российская Федерация, 454000, г. Челябинск, ул. Орджоникидзе, 1

<sup>1</sup>E-mail: [zv-aev@mail.ru](mailto:zv-aev@mail.ru)

<sup>2</sup>E-mail: [svezava@yandex.ru](mailto:svezava@yandex.ru)

*Взаимодействие с окружающей средой приобретает более стрессовый характер, что увеличивает нагрузку на адаптивную систему и повышает требования к механизмам адаптации. Формирование адаптированной реакции - это возможность установить необходимый баланс функционирования систем. На сегодняшний день проблема адаптации является одной из самых актуальных с поисковым потенциалом.*

**Ключевые слова:** адаптация, виды адаптации, срыв адаптации, адаптационный синдром

## ADAPTATION IS A UNIQUE FEATURE OF BIOLOGICAL SYSTEMS (THEORETICAL ASPECT)

E. V. Zvyagina<sup>1</sup>, S.A. Zavarukhina<sup>2</sup>

Ural State University of Physical Culture  
1, Orjonikidze Av., Chelyabinsk, 454000, Russian Federation

<sup>1</sup>E-mail: [zv-aev@mail.ru](mailto:zv-aev@mail.ru)

<sup>2</sup>E-mail: [svezava@yandex.ru](mailto:svezava@yandex.ru)

*Interaction with the environment becomes more stressful, which increases the load on the adaptive system and increases the requirements for adaptation mechanisms. The formation of an adapted reaction is an opportunity to establish the necessary balance in the functioning of systems. To date, the problem of adaptation is one of the most relevant with the search potential.*

**Keywords:** adaptation, types of adaptation, failure of adaptation, adaptation syndrome

Актуальность. Тенденции развития современного общества непростые и динамичные, особенно, что касается внедрения цифровых технологий в различные сферы жизни и деятельности, с предъявлением чрезмерно высоких требований, интенсивно воздействующих на человека, усложняющих процессы социализации и адаптации личности. Мировые требования - это гармонично развитая и информационно-коммуникабельная личность, но на сегодняшний день взаимодействие человека с окружающей средой имеет все более стрессовый характер, увеличивающий нагрузку на адаптационную систему и повышающий требования к механизмам адаптации. Формирование адаптивного ответа – это способность индивидуума устанавливать, восстанавливать и стабилизировать необходимое равновесие, чувствовать инкорпорированность к изменяющимся жизненным условиям. Способность адаптироваться - одно из важнейших условий существования системы. Проблемы адаптации привлекали и продолжают привлекать внимание ученых.

Цель – рассмотреть целостность понятия адаптации с позиций многофакторности и ее влияние на метаболические процессы, анализируя научные источники.

Результаты исследования. Понятие адаптации получило различные толкования. Адаптация – сложный многоуровневый непрерывный векторный процесс, объединяющий

несколько составляющих: психологическую/биологическую/социальную. Как универсальное биологическое явление адаптационные механизмы формируются и проявляются на самых различных уровнях биологической организации - от молекулярного до системного. Коллектив авторов рассматривает адаптацию как «меру здоровья, как меру защиты от болезней». Р.М. Баевский и соавторы разработали градацию переходных состояний, базирующихся на взаимодействии организма с окружающей средой, т.е. являющихся результатом адаптации. Авторы дифференцируют состояние удовлетворительной адаптации; состояние напряжения регуляторных механизмов; состояние неудовлетворительной адаптации и срыв адаптации [1]. Великий физиолог А. А. Ухтомский определил адаптацию как «формирование определенной функциональной доминирующей системы». По Ф.З. Меерсону и соавторов, адаптация – «расширение психофизиологических и функциональных возможностей организма, составляющих основу долговременной адаптации» [6]. Согласно Г. Селье, формирование структурных изменений в доминирующей системе, ответственной за адаптацию опосредуется нейрогуморальными механизмами, именно механизмами стресс-реакции, которую назвал как «общий адаптационный синдром».

В свете господствующих научных веяний представления о механизмах адаптации (Г.Селье, 1936, 1952; Ф.З. Меерсон, М.Г. Пшеничникова, 1988; В.Н. Платонов, 1988.1997; и др.) подвергаются критическому анализу.

Современный научный термин «адаптация» рассматривается как совокупность морфофизиологических, популяционных, поведенческих и других особенностей биологического вида, обеспечивающих возможность специфического образа жизни индивидуума в определенных условиях внешней среды. Также введено понятие «коадаптации» – коррелятивное приспособление (Г.И. Цареградова, 2000).

Согласно анализу, литературных данных, имеется следующая классификация видов адаптации: физиологическая, профессиональная, сенсорная, социальная, адаптация в широком смысле. Адаптация многофакторный процесс и может формироваться под воздействием гипоксии, физических нагрузок, предпатологии, патологии, температуры, влажности, социальной ситуации и профессионального сообщества.

Однако в механизмах адаптации организма к различным факторам внешней среды закономерны общие принципы, что является филогенетически доказательным [6].

С учетом нашей профессиональной ориентации неподдельный интерес вызывают биохимические аспекты адаптации. Это многокомпонентно-факторный путь, затрагивающий метаболические процессы, направленные на сохранение целостности и функциональной активности прежде всего макромолекул: белков, нуклеиновых кислот, липидов и полисахаридов, а также поддержание регуляторных механизмов обмена веществ и его изменений в зависимости от физических нагрузок различной модальности. Реализуется данный механизм нервной и эндокринной системами, в основном катехоламинами и глюкокортикостероидами.

В экологической физиологии общепризнаны два качественно различающихся механизма приспособления – увеличение резистентности (сопротивляемости) и повышение толерантности (выносливости, переносимости) [4]. По мнению авторов, стратегия толерантности довольно часто встречается у спортсменов и имеет огромную роль в развитии приспособления к факторам внешней и внутренней среды, чем собственно и является физическая нагрузка. Биологическая роль срочной и долговременной адаптации изучена и описана в научных статьях Ф.З. Меерсона (Меерсон, 1996, 1988), А.А. Виру (Виру, 1991), В.Н. Платонова (Платонов, 2005) и др. авторов.

Для повышения физической работоспособности, несомненно, адаптационные изменения являются ключевым звеном. Неправильная организация тренировочного процесса без учета индивидуальных возможностей организма спортсмена может привести к развитию срыва адаптации. Действие определяющего фактора вызывает изменения в метаболизме с извлечением энергоресурсов, а также защитных свойств организма. Исследователями определены изменения при плавательной нагрузке процессов липопероксидации, что

является показателем физической работоспособности [2, 3]. Также, по мнению авторов [5, 10, 11], данными биохимическими показателями могут быть: уровень креатинфосфокиназы (КФК), отражающий аэробную активность сердечно-сосудистой системы, а также скелетной мускулатуры, что показывает адаптивную напряженность гликолитических процессов; перекисное окисление липидов (ПОЛ), обеспечивающий реакционную способность антиокислительной активности крови (АОА) – биологическую целесообразность адаптации к спортивной нагрузке. В системе медико-биологического контроля постоянно идет поиск достоверных и квалифицированных показателей оценки функционального состояния спортсмена, переносимости и эффективности тренировочных нагрузок и постнагрузочного восстановления, динамики адаптационных возможностей и диагностики перетренированности. Вышеперечисленные маркеры являются активаторами антиоксидантной защиты, что отражает ключевой биохимический механизм адаптации [5, 10-12].

Современная лабораторная медицина для более точной оценки метаболических реакций на физическую нагрузку рекомендует углубленную панель клинико-лабораторных тестов:

- маркерные диагностические ферменты (КФК, ЛДГ, АСТ, АЛТ, альфа-амилаза, щелочная фосфатаза, ГГТ);
- метаболический блок (глюкоза, общий белок, альбумин, мочевины, креатинин, триглицериды, холестерин, миоглобин);
- гематологический профиль (гемоглобин, гематокрит, эритроциты и их характеристики, лейкоциты с лейкоцитарной формулой);
- эндокринологический и стероидный профили (инсулин, тиреоидные гормоны, пролактин, тестостерон, кортизол);
- показатели водно-электролитного обмена (натрий, калий, хлор, сывороточное железо, ферритин) [7-9].

По необходимости возможно дополнить данную панель специфическими тестами в зависимости от целей и задач тренировочного процесса и этапа подготовки.

Биохимический контроль является обязательной составляющей медико-биологического сопровождения тренировочного и соревновательного процессов на всех этапах подготовки, становления и совершенствования спортсмена, что дает возможность оптимизировать физическую работоспособность на основе объективной оценки метаболических процессов, оценить уровень квалификации, раннее выявление состояния перетренированности и повреждения мышечной ткани, профилактику травматизма. Грамотно построенная направленность биохимического мониторинга тренировочного процесса способна своевременно диагностировать основные доклинические проявления перенапряжения нервной и сердечно-сосудистой систем, синдромы повреждения скелетных мышц и отсроченной мышечной болезненности, и печеночно-болевой синдром [6, 8, 9, 11, 12]. Спортивная деятельность – это пролонгированный стресс, поэтому анализ биохимической активности является компонентом индивидуального подхода к минимизации риска срыва адаптационных возможностей и прогнозировании спортивного результата.

### **Библиографические ссылки**

1. Баевский Р.М., Берсенева А.П. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний. – М., 1997. – с.5.
2. Бурова Д. И., Гулина М. А., Востриков Н. А. Влияние состояния тренированности на биохимическую адаптацию к мышечной деятельности // Вятский медицинский вестник. 2009. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-sostoyaniya-trenirovannosti-na-biohimicheskuyu-adaptatsiyu-k-myshechnoy-deyatelnosti> (дата обращения: 31.03.2023).
3. Бурова Д. И., Гулина М. А., Киселева Ю. А., Пушкарева Л. А. Особенности биохимической адаптации к физической нагрузке от состояния тренированности // Вятский медицинский вестник. 2007. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-biohimicheskoy-adaptatsii-k-fizicheskoj-nagruzke-ot-sostoyaniya-trenirovannosti>

[biohimicheskoy-adaptatsii-k-fizicheskoy-nagruzke-ot-sostoyaniya-trenirovannosti](#) (дата обращения: 31.03.2023).

4. Кулинский В.И., Ольховский И.А. Две адаптационные стратегии млекопитающих в неблагоприятных условиях – резистентная и толерантная. Роль гормонов и рецепторов // Успехи современной биологии. – 1992. – с.112.

5. Личагина С.А., Исаев А.П. Биохимическая адаптация у юных дзюдоистов в микроциклах подготовки к соревнованиям // Человек. Спорт. Медицина. 2005. №4 (44). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/biohimicheskaya-adaptatsiya-u-yunyh-dzyudoistov-v-mikrotsiklah-podgotovki-k-sorevnovaniyam> (дата обращения: 31.03.2023).

6. Меерсон Ф.З. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам. М : Медицина, 1988. – с.256.

7. Никулин Б.А., Родионова И.И. Биохимический контроль в спорте. Москва, Советский спорт, 2011.

8. Рыбина И.Л., Гунина Л.М. Лабораторные маркеры контроля и управления тренировочным процессом спортсменов: наука и практика. М.: Спорт, 2021. – 376 с.

9. Рыбина И.Л., Ширковец Е.А. Алгоритм оценки адаптационных изменений организма спортсменов с использованием данных клинико–лабораторного контроля. Вестник спортивной науки. 2017; (3); с. 36–40.

10. Цветовская Г. А., Караськов А. М., Князькова Л. Г., Ломиворотов В. Н., Шунькин А. В., Сергеева Г. И., Евнина И. И., Малыгина А. Н., Покровский А. Л., Медведева О. И. Стратегия биохимической адаптации при кардиохирургических вмешательствах // ПКиК. 1998. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/strategiya-biohimicheskoy-adaptatsii-pri-kardiohirurgicheskikh-vmeshatelstvax> (дата обращения: 31.03.2023).

11. Цейликман В. Э., Цейликман О. Б., Синицкий А. И., Лавин Е. А., Лаптева И. А., Горностаева А. Б., Борисенков А. В., Нусратов М. И., Романов Д. А. Биохимические стратегии адаптации в условиях хронического стресса // Человек. Спорт. Медицина. 2008. №4 (104). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/biohimicheskije-strategii-adaptatsii-v-usloviyah-hronicheskogo-stressa> (дата обращения: 31.03.2023).

12. Чанчаева Е. А., Айзман Р. И. Особенности морфофункциональной, психофизиологической и биохимической адаптации человека к условиям горного Алтая // Экологическая физиология. Экология человека. 09. – 2011. с. 24-30

## References

1. Baevskij R.M., Berseneva A.P. Ocenka adaptacionnyh vozmozhnostej organizma i risk razvitija zabolevanij. – М.,1997. – P.5.

2. Burova D. I., Gulina M. A., Vostrikov N. A. Vlijanie sostojanija trenirovannosti na biohimicheskuyu adaptaciju k myshechnoj dejatel'nosti // Vjatskij medicinskij vestnik. 2009. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vlijanie-sostoyaniya-trenirovannosti-na-biohimicheskuyu-adaptatsiyu-k-myshechnoy-deyatelnosti> (data obrashhenija: 31.03.2023).

3. Burova D. I., Gulina M. A., Kiseleva Ju. A., Pushkareva L. A. Osobennosti biohimicheskoy adaptacii k fizicheskoy nagruzke ot sostojanija trenirovannosti // Vjatskij medicinskij vestnik. 2007. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-biohimicheskoy-adaptatsii-k-fizicheskoy-nagruzke-ot-sostoyaniya-trenirovannosti> (data obrashhenija: 31.03.2023).

4. Kulinskij V.I., Ol'hovskij I.A. Dve adaptacionnye strategii mlekopitajushhij v neblagoprijanyh usloviyah – rezistentnaja i tolerantnaja. Rol' gormonov i receptorov // Uspehi sovremennoj biologii. – 1992. – P.112.

5. Lichagina S.A., Isaev A.P. Biohimicheskaja adaptacija u junyh dzjudoistov v mikrociklah podgotovki k sorevnovanijam // Chelovek. Sport. Medicina. 2005. №4 (44). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/biohimicheskaya-adaptatsiya-u-yunyh-dzyudoistov-v-mikrotsiklah-podgotovki-k-sorevnovaniyam> (data obrashhenija: 31.03.2023).

6. Meerson F.Z. Adaptacija k stressovym situacijam i fizicheskim nagruzkam. M : Medicina, 1988. – P.256.
7. Nikulin B.A., Rodionova I.I. Biohimicheskij kontrol' v sporte. Moskva, Sovetskij sport, 2011.
8. Rybina I.L., Gunina L.M. Laboratornye markery kontrolja i upravlenija trenirovochnym processom sportsmenov: nauka i praktika. M.: Sport, 2021. – 376 p.
9. Rybina I.L., Shirkovec E.A. Algoritm ocenki adaptacionnyh izmenenij organizma sportsmenov s ispol'zovaniem dannyh kliniko–laboratornogo kontrolja. Vestnik sportivnoj nauki. 2017; (3); P. 36–40.
10. Cvetovskaja G. A., Karas'kov A. M., Knjaz'kova L. G., Lomivorotov V. N., Shun'kin A. V., Sergeeva G. I., Evnina I. I., Malygina A. N., Pokrovskij A. L., Medvedeva O. I. Strategija biohimicheskoy adaptacii pri kardiohirurgicheskikh vmeshatel'stvah // PKiK. 1998. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/strategiya-biohimicheskoy-adaptatsii-pri-kardiohirurgicheskikh-vmeshatel'stvah> (data obrashhenija: 31.03.2023).
11. Cejlikman V. Je., Cejlikman O. B., Sinickij A. I., Lavin E. A., Lapteva I. A., Gornostaeva A. B., Borisenkov A. V., Nusratov M. I., Romanov D. A. Biohimicheskie strategii adaptacii v uslovijah hronicheskogo stressa // Chelovek. Sport. Medicina. 2008. №4 (104). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/biohimicheskie-strategii-adaptatsii-v-usloviyah-hronicheskogo-stressa> (data obrashhenija: 31.03.2023).
12. Chanchaeva E. A., Ajzman R. I. Osobennosti morfofunkcional'noj, psihofiziologicheskoj i biohimicheskoy adaptacii cheloveka k uslovijam gornogo Altaja // Jekologicheskaja fiziologija. Jekologija cheloveka. 09. – 2011. p. 24-30

© Звягина Е. В., Заварухина С. А., 2023

УДК 796.015.854

## **ОТДЫХ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ, КАК ВАЖНЕЙШИЕ ФАКТОРЫ УЛУЧШЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ НАЧИНАЮЩИХ СПОРТСМЕНОВ**

Д. А. Каменский<sup>1</sup>, Я. И. Котова<sup>2</sup>

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Западный государственный медицинский университет имени И.И. Мечникова»

Министерства здравоохранения Российской Федерации

Российская Федерация, 191015, г. Санкт-Петербург, ул. Кирочная, д. 41

<sup>1</sup>E-mail:[aero5090@mail.ru](mailto:aero5090@mail.ru)

*Восстановление – важная составляющая в жизни каждого спортсмена. Отдых существенно влияет на прогресс и рост силовых показателей. Исследования показывают, что восстановление играет не менее важную роль, чем сами тренировки. Однако далеко не все люди понимают значимость отдыха как для прогресса в тренировках и улучшения результатов, так и для психического здоровья и сохранения мотивации. В статье обоснована значимость накопления знаний начинающими спортсменами об отдыхе и восстановлении в процессе спортивной тренировки.*

**Ключевые слова:** спортсмены, отдых, восстановление, питание, сон, спортивные показатели, прогресс.

## **REST AND RECOVERY AS THE MOST IMPORTANT FACTORS FOR IMPROVING THE WORKING PERFORMANCE OF BEGINNER ATHLETES**

D. A. Kamensky<sup>1</sup>, Ya. I. Kotova<sup>2</sup>

North-Western State Medical University named after I.I. Mechnikov

41, Kirochnaya St., Saint-Petersburg, 191015, Russian Federation

<sup>1</sup>E-mail:[aero5090@mail.ru](mailto:aero5090@mail.ru)

*Recovery is an important part of every athlete's life. Rest significantly affects the progress and growth of strength indicators. Research shows that recovery is just as important as the training itself. However, not all people understand the importance of rest, both for progress in training and improving results, and for mental health and staying motivated. The article substantiates the importance of the accumulation of knowledge by novice athletes about rest and recovery in the process of sports training.*

**Keywords:** athletes, rest, recovery, nutrition, sleep, sports performance, progress.

**Введение.** В современном обществе активно пропагандируется здоровый образ жизни, составной частью которого является спорт. Наряду с любительским спортом увеличивается и количество людей, занимающихся спортом профессионально. Однако люди, приходя в спорт, стараются выложиться максимально, чтобы достичь успехов в более короткие сроки, забывая о необходимости восстановления[1]. Как итог, возникает состояние перетренированности, тренировочные показатели снижаются, и пропадает мотивация.

Под восстановлением подразумевается восполнение физических и психических показателей организма и повышение его адаптационных способностей после физических нагрузок. Восстановление спортсменов основано на 3 компонентах: питание, восполнение потерь жидкости, сон. Рассмотрим каждый компонент.



Сон – важнейшая составляющая восстановления. Он должен быть не менее 8 и не более 9 часов. Важен именно ночной сон, рекомендованные часы отхода ко сну – 9-10 часов вечера. Привязанность ко времени обоснована пиковыми часами выработки различных гормонов, в частности – гормона роста, пик выработки которого приходится на промежуток с 11 вечера до часу ночи при условии, что человек находится в фазе глубокого сна.

Питание. Важен не только сам факт достаточного питания, но и его сбалансированность по БЖУ, витаминам и минералам, а также разнообразие рациона. Многие спортсмены в попытках улучшить свои показатели прибегают к повышенному потреблению белков, что ведет к заболеваниям почек, девушки, мотивированные на быстрый сброс веса прибегают к значительным снижениям калорийности пищевого рациона и, зачастую, исключают жиры, что ведет к серьезным гормональным сбоям в организме.

Запасы воды важно восполнять как во время, так и после тренировок во избежание дегидратации организма. Потреблять воду необходимо небольшими порциями, чтобы не увеличивать нагрузку на сердце.

Как же происходит процесс восстановления в организм? Оно состоит из 4-х этапов: быстрое, замедленное, суперкомпенсация, отсроченное.

Быстрое восстановление происходит сразу после тренировки и также быстро заканчивается. В эту фазу организм усиленно расходует запасы энергии, гликогена, с целью вернуться к исходному состоянию. Поэтому рекомендуется принимать пищу сразу после тренировки, так как организму необходимы питательные вещества, в т.ч. вода.

Замедленная фаза подразумевает восстановление поврежденных тканей и клеток, так и во время тренировок, особенно силовых, прогрессивная нагрузка приводит к микротравмам мышечных волокон. В эту фазу организму необходимо поступление белка. Длительность замедленной фазы достигает нескольких дней.

Фаза суперкомпенсации начинается через 2-3 дня после физических нагрузок. На этом этапе происходит «усиленное питание» – организм усиленно потребляет углеводы и белки, затрачивая их на построение мышечных волокон. Соответственно, пройдя фазу суперкомпенсации, организм становится сильнее и работоспособность увеличивается.

Об отсроченной стадии говорят не всегда, так она присутствует в случае отсутствия тренировки после фазы суперкомпенсации. Организм восстанавливается до комфортного состояния. Об отсроченной фазе говорят в случае отсутствия тренировок в течение месяца.

Так, рассмотрев процесс восстановления с его фазами, становится очевидным необходимость отдыха после тренировок и важность сбалансированного питания в каждый из периодов. Знание стадий восстановления помогает правильно составить режим тренировок, в которых спортсмен сможет прогрессировать[2].

**Основное содержание работы.** Целью исследования является подтверждение значимости восстановления в жизни начинающих спортсменов, выявление их осведомленности о необходимости систематического отдыха.

Исследования проводились на основании данных подтвержденных международных исследований и статей из сети Интернет. Подкреплением теоритической базы послужил опрос-анкетирование, проведенный среди молодых людей в возрасте 20-25 лет, занимающихся как профессиональным, так и любительским спортом. В опросе принимали участие представители разных спортивных направлений: хоккеисты, бодибилдеры и просто посетители тренажерного зала, пловцы и гимнастки. Метод исследования – сбор данных посредством анкетирования, их дальнейший анализ и синтез.

В ходе проведения исследования было опрошено 17 начинающих спортсменов. Среди них – профессиональные хоккеисты, гимнастки, бодибилдеры и пловцы, а также просто посетители тренажерного зала.

Было выявлено, что из 17 человек о значимости отдыха и восстановления знали 11, из которых лишь 8 человек соблюдают основные принципы отдыха и восстановления.

После опроса 9 спортсменам, которые не соблюдали режим отдыха, и восстановления в своих тренировочных буднях было предложено принять участие в дальнейшем

исследовании. Спортсмены были разделены на 2 группы, в первой группе – 5 человек, во второй – 4.

Исследование длилось 5 недель. Первая группа должна была соблюдать режим сна, питания и водный баланс. Спортсменам было необходимо ложиться спать до 23:00, их сон ежедневно составлял 8 часов. Также они питались из расчетов грамотного КБЖУ, подсчитывая каждый прием пищи через приложение.

Вторая группа продолжала свои стандартные тренировки, не соблюдая режим. После 5 недель получены результаты: первая группа спортсменов отметила значительное улучшение, как спортивных показателей, так и общего самочувствия в целом, включая психологическое состояние. Вторая же группа не наблюдала у себя роста никаких показателей, тренироваться было также тяжело, нагрузка не прогрессировала, мотивация снижалась.

**Заключение.** Таким образом, по итогам проведенного исследования были подтверждены теоретические данные о значимости процессов отдыха и восстановления в деятельности начинающих спортсменов. Восстановление – важная составляющая, помогающая в достижении спортивных высот. Оно способствует не только физически прогрессировать во время тренировок, но и помогает сохранять психическое здоровье спортсмена, его мотивацию.

### **Библиографические ссылки**

1. Роль физической рекреации в формировании культуры личности курсантов военных вузов / Ю. Н. Лосев, А. Е. Батулин, М. А. Рогожников, Ю. В. Яковлев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2020. – № 3. – С. 68-70.

2. Романова, А. А. Связь между местом проведения занятий физической культурой и мотивацией студентов к спортивной деятельности / А. А. Романова // Мечниковские чтения-2020: Материалы 93-й Всероссийской научно-практической студенческой конференции с международным участием, Санкт-Петербург, 29–30 апреля 2020 года / Министерство здравоохранения Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования, Северо-Западный государственный медицинский университет имени И.И. Мечникова. – Санкт-Петербург: Северо-Западный государственный медицинский университет имени И.И. Мечникова, 2020. – С. 575-576.

### **References**

1. Rol' fizicheskoy rekreacii v formirovanii kul'tury lichnosti kursantov voennyh vuzov / Ju. N. Losev, A. E. Baturin, M. A. Rogozhnikov, Ju. V. Jakovlev // Fizicheskaja kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka. – 2020. – № 3. – S. 68-70.

2. Romanova, A. A. Svjaz' mezhdum mestom provedenija zanjatij fizicheskoy kul'turoj i motivaciej studentov k sportivnoj dejatel'nosti / A. A. Romanova // Mechnikovskie chtenija-2020: Materialy 93-j Vserossijskoj nauchno-prakticheskoj studencheskoj konferencii s mezhdunarodnym uchastiem, Sankt-Peterburg, 29–30 aprelja 2020 goda / Ministerstvo zdravoohraneniya Rossijskoj Federacii, Federal'noe gosudarstvennoe bjudzhetnoe obrazovatel'noe uchrezhdenie vysshego obrazovaniya, Severo-Zapadnyj gosudarstvennyj medicinskij universitet imeni I.I. Mechnikova. – Sankt-Peterburg: Severo-Zapadnyj gosudarstvennyj medicinskij universitet imeni I.I. Mechnikova, 2020. – S. 575-576.

© Каменский Д. А., Котова Я. И., 2023

УДК 159.9:796.966

## МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СУДЕЙ ММА

В. А. Корнеев

Общество с ограниченной ответственностью  
«Союз смешанных единоборств ММА России»  
Российская Федерация, 127287, г. Москва, 4-й Вятский переулок, д. 18, корп. 3  
E-mail: [viktor.korneev.pro@yandex.ru](mailto:viktor.korneev.pro@yandex.ru)

*Рассматривается проблема психической устойчивости судей в смешанных единоборствах. Показаны особенности методики формирования психической устойчивости судей в ММА. Представлены результаты опытно-экспериментальной работы по формированию психической устойчивости судей ММА. Сформулированы выводы по результатам проведенной опытной работы.*

**Ключевые слова:** ММА, судьи, психическая устойчивость, методика, эксперимент.

## METHODOLOGICAL FEATURES OF THE FORMATION OF MENTAL STABILITY OF MMA JUDGES

V. A. Korneev

The limited liability company  
«Union of the mixed single combats of MMA of Russia»  
3 building, 18, 4-th Vyatsky lane, Moscow, 127287, Russian Federation  
E-mail: [viktor.korneev.pro@yandex.ru](mailto:viktor.korneev.pro@yandex.ru)

*The problem of mental stability of judges in mixed martial arts is considered. The features of the method of forming the mental stability of judges in MMA are shown. The results of experimental work on the formation of mental stability of MMA judges are presented. Conclusions are formulated based on the results of the experimental work carried out.*

**Keywords:** MMA, judges, mental stability, methodology, experiment.

Введение. К эмоционально-волевой сфере судьи в ММА предъявляется достаточно широкий спектр требований: управление эмоциональным и психическим состоянием важно осуществлять эффективно, не поддаваться на возможные вербальные и невербальные провокации со стороны бойцов, их тренеров и присутствующих зрителей, а в случае непреднамеренного физического контакта со стороны бойцов важно проявить максимум волевых усилий, сохранить объективность, оперативно переработать поступившие сведения, реализовать стадию забывания информации и переключить внимание на дальнейшие действия происходящие в октагоне.

В судейской деятельности современных смешанных боевых искусств важно демонстрировать высокий уровень психологической устойчивости, сохраняя объективность, с учетом интенсивности событий и длительности происходящего.

Анализ литературы показал, что современные исследователи также поддерживают идеи, связанные со значимостью психологических аспектов в физической культуре и спорте [1; 2; 3; 4 и др.].

Целью нашего исследования была разработка и экспериментальное обоснование методики формирования психологической устойчивости студентов вуза физической культуры. Также в

исследование введено ограничение: формирование психологической устойчивости студентов вуза физкультурно-спортивного профиля рассматривалось в контексте реализации судейской деятельности в смешанных боевых искусствах.

Основное содержание работы. На основе анализа состояния проблемы в теории и практике физической культуры и спорта мы уточнили содержание понятия «психологическая устойчивость студентов вуза физической культуры», под которым подразумеваем способность студентов вуза физической культуры в практической судейской деятельности в единоборствах мобильно принимать объективные решения вне зависимости от внешних обстоятельств, активного эмоционального прессинга различной интенсивности, оперативно аргументировать необходимость принятия актуальных решений и сохранять эмоциональную уравновешенность при трансляции принятых решений в конфликтных ситуациях.

С учетом указанных теоретических аспектов методика формирования психической устойчивости судей ММА предполагала реализацию педагогических условий, направленных на разработку критериев сформированности психологической устойчивости студентов вуза физкультурно-спортивного профиля; разработку содержания занятий, включающих задания на интеграцию уравновешенности, стойкости, стабильности и сопротивляемости; реализацию принципа индивидуализации педагогического общения, способствующий оптимизации уровня уверенности в себе, адекватному самовосприятию и принятию личностных особенностей воспитанников.

Представим далее результат констатирующего и формирующих экспериментов по формированию психической устойчивости судей в ММА (таблицы 1-2).

Таблица 1

Сравнительный анализ показателей устойчивости судей ММА до эксперимента

Тестовые методики	ЭГ	КГ	t <sub>p</sub>	P
	$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$		
Самооценка психических состояний Фрустрация	15,2 ± 1,9	15,8 ± 1,7	1,9	0,05
Тревожность	16,8 ± 2,6	17,1 ± 2,1	1,53	0,05
Тест «НПН» (Т. А. Немчин)	16,8 ± 1,7	17,1 ± 1,8	1,8	0,05
«Методика психической устойчивости спортсмена» (Р. Фрестер)	58,3 ± 3,6	56,8 ± 3,1	1,64	0,05
Тест «Психическая надежность» (В. Э. Мильмана)	13,4 ± 2,4	13,5 ± 3,1	1,3	0,05
Тест «Психологическая подготовленность» (С. М. Гордон и Л. Т. Ямпольский)	54,1 ± 6,3	52,2 ± 6,3	1,05	0,05
Тест на определение уровня стрессоустойчивости (И. А. Усатова)	24,1 ± 5,3	23,6 ± 4,8	1,7	0,05
Склонность к чувству вины (16-PF)	8,3 ± 0,9	8,8 ± 0,9	1,2	0,05

Как показано в таблице 1, многие студенты испытывают состояние стресса, то есть чувствуют некоторое перенапряжение как в физическом, так и в эмоциональном плане. Устойчивость к стрессу у испытуемых находится на среднем уровне. Это крайне нестабильный вариант. Средний уровень говорит о том, что устойчивость к стрессу проявляется в зависимости от ситуации. В каких-то моментах может проявиться умение противостоять напряжению (но в каких именно – не всегда может определить даже сам студент), в каких-то моментах стресс, перенапряжение преобладают, и будущие педагоги физической культуры в силу недостатка опыта не могут сопротивляться стрессовым факторам и не способны показать свой максимально возможный результат.

В ходе опытной работы мы реализовывали личностно-ориентированный подход. Его внедрение позволяло сократить время на установление психологического контакта, учесть индивидуальные особенности, а именно: стеническая или астеническая реакция на стресс у испытуемого, особенности характера и поведения, способность к саморегуляции и т. д.

Перечислим принципиальные моменты, которые реализовывались в рамках каждого тренингового занятия:

- обобщенная (неконкретная) инструкция,
- первоначальная секретность цели задания,
- повышенная ответственность каждого участника тренинга за результат выполнения задания,
- прикладное значение выполняемых заданий,
- активное обвинение одного (нескольких) испытуемых,
- провокации со стороны нескольких респондентов в адрес одного студента (провокации должны были касаться стиля судейства, занижения реальных способностей с учетом опыта студента, обесценивания имеющихся достижений, особенностей внешности и достижений студента, гендерных аспектов, возрастных аспектов, детско-родительских отношений, финансового положения и так далее).

Таблица 2

**Сравнительный анализ показателей устойчивости судей ММА после эксперимента**

Тестовые методики	ЭГ	КГ	t <sub>p</sub>	P
	$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$		
Самооценка психических состояний Фрустрация	10,2 ± 1,8	16,8 ± 1,7	2,93	0,05
Тревожность	12,1 ± 2,1	16,1 ± 2,4	2,54	0,05
Тест «НПН» (Т. А. Немчин)	14,6 ± 0,8	16,9 ± 1,3	2,61	0,05
«Методика психической устойчивости спортсмена» (Р. Фрестер)	34,3 ± 3,9	45,8 ± 3,8	2,8	0,05
Тест «Психическая надежность» (В. Э. Мильмана)	10,9 ± 1,3	14,6 ± 2,1	2,92	0,05
Тест «Психологическая подготовленность» (С. М. Гордон и Л. Т. Ямпольский)	42,6 ± 1,1	52,3 ± 3,6	3,02	0,05
Тест на определение уровня стрессоустойчивости (И. А. Усатова)	16,1 ± 4,3	20,6 ± 4,1	2,83	0,05
Склонность к чувству вины (16-PF)	5,2 ± 0,3	9,3 ± 1,2	3,6	0,05

В конце опытно-экспериментальной работы, как показано в таблице 2, по всем тестам были получены достоверные отличия, следовательно, гипотеза подтвердилась, методика, направленная на разработку критериев сформированности психологической устойчивости студентов вуза физкультурно-спортивного профиля; разработку содержания занятий, включающих задания на интеграцию уравновешенности, стойкости, стабильности и сопротивляемости позволяет достоверно повысить эффективность в части формирования психологической устойчивости.

Заключение. В настоящее время существует дефицит работ, посвященных изучению психологической устойчивости судей в ММА при всей полноте исследования данного термина в психологии и педагогике в целом. В качестве исследуемого контингента выступают будущие воспитатели, юристы, социальные педагоги, при этом рекомендации по формированию психологической устойчивости студентов вуза физкультурно-спортивного профиля представлены в недостаточной мере. В ходе реализации методики формирования психологической устойчивости студентов особое внимание было уделено методическим особенностям разработки содержания занятий, включающих задания на интеграцию уравновешенности, стойкости, стабильности и сопротивляемости, что позволило получить необходимый результат.

**Библиографические ссылки**

1. Боргенс Р. А., Романова Н. Н. Психолого-педагогические аспекты исследования самооценки студентов не физкультурного ССУЗа / Р. А. Боргенс, Н. Н. Романова // Физическая культура и спорт : наука, образование, технологии ; матер. Всерос. науч.-практ. конф. магистрантов (12 апреля 2019 г.) / под ред. Н. Ю. Мищенко, Е. В. Быкова. – Челябинск: УралГУФК, 2019. – С. 245-248.

2. Кульбиков А. Б., Романова Н. Н. Мотивация детей 13-14 лет к занятиям футболом / А. Б. Кульбиков, Н. Н. Романова // Физическая культура и спорт : наука, образование, технологии : матер. регион. науч.-метод. конф. магистрантов ; Уральский государственный университет физической культуры, Челябинск, 2018. – С. 289-292.

3. Романова, Н. Н. Интроспекция как составляющая рефлексии эмоциональных состояний будущих педагогов физической культуры / Н. Н. Романова // Здоровоохранение, образование и безопасность. – 2020. – № 2 (18). – С. 87-91.

4. Романова Н. Н. Проявление особенностей характера как показатель уровня развития рефлексии эмоциональных состояний / Н. Н. Романова // Физическое воспитание в условиях современного образовательного процесса : сб. матер. V-ой Междунар. науч.-практ. (22 марта 2023 г.). – Шуя. – 2023. – С. 531-535.

### References

1. Borgens R. A., Romanova N. N. Psychological and pedagogical aspects of the study of self-esteem of students of non-physical education college / R. A. Borgens, N. N. Romanova // Physical culture and sport : science, education, technology ; mater. All-Russian Scientific and Practical Conference of Undergraduates (April 12, 2019). – Chelyabinsk : UralGUFK, 2019. – P. 245-248.

2. Kulbikov A. B., Romanova N. N. Motivation of children aged 13-14 to play football / A. B. Kulbikov, N. N. Romanova // Physical culture and sport : science, education, technology : mater. region. scientific method. Conf. of Undergraduates ; Ural State University of Physical Culture, Chelyabinsk, 2018. – P. 289-292.

3. Romanova, N. N. Introspection as the component of reflection of emotional states of future teachers of physical culture / N. N. Romanova // Healthcare, education and security. – 2020. – № 2 (18). – P. 87-91.

4. Romanova N. N. Manifestation of character traits as an indicator of the level of development of reflection of emotional states / N. N. Romanova // Physical education in the conditions of the modern educational process : collection of mater. V-th International Scientific-Practical (March 22, 2023). – Shuya. – 2023. – P. 531-535.

© Корнеев В. А., 2023

УДК 796.323.2

## СОСТОЯНИЕ СПОРТСМЕНА

Е.В. Королькова

Муниципальное Бюджетное Учреждение Дополнительного Образования  
«СШОР им В.Г. Путинцева»  
Российская Федерация, 660094, г. Красноярск, Академика Павлова 5  
E-mail: [Kot\\_korol@mail.ru](mailto:Kot_korol@mail.ru)

*Взаимосвязь спортсмена, тренера, напарника. Состояние спортсмена на тренировке и перед стартом.*

**Ключевые слова:** Скалолазание, спортсмен, тренер, лазание, тренировка, соревнования.

## ATHLETE'S CONDITION

E.V. Korolkova

Municipal Budgetary Institution of Additional Education  
«SShOR named after V.G. Putintsev»  
Russian Federation, 660094, Krasnoyarsk, Academician Pavlova 5  
E-mail: [Kot\\_korol@mail.ru](mailto:Kot_korol@mail.ru)

*The relationship of an athlete, coach, partner. The state of the athlete in training and before the start.*

**Keywords:** Rock climbing, athlete, coach, climbing, training, competition.

В тренировочном процессе спортсмена существует разминка (чем старше спортсмен, тем она становится индивидуальной) и основная часть, которая делится на лазания, общую и специальную физическую подготовку. У каждого спортсмена, разный уровень подготовки, разных процентном соотношении. Каждый спортсмен может включить в тренировку определённый набор специализированных упражнений, главным образом на развитие равновесия, что поможет ему в дальнейшем при занятиях на скалодроме. Гимнастических упражнений, для гармоничного лазания и правильных срывах на скалодроме.

Большинство спортсменов, забывают о важном процессе тренировки. Это психологическое состояние. Во время тренировки и стартов. В одном и другом случае, это состояние надо тренировать. Если на тренировке с состоянием, можно справиться, то во время стартов, спортсменом очень сложно справиться с волнением, страхами. В этом моменте, необходима совместная работа тренера, семьи, психолога. От состояния спортсмена, зависит тренировочный процесс и выступление. Но не только состояние спортсмена зависит тренировочный процесс, и выступлений, но и состояние тренера. Отношение тренера со спортсменом. Это не глубинная психология, это больше на взаимопонимание, взаимодоверие, взаимопомощь.

Спортсменам для хороших тренировок и выступлений нужно психологическое состояние, эмоциональный контроль. Наши эмоции влияют не только на наш организм, но и на наши движения. Мысли, неприятности, волнения могут перед лазанием, оттягивать на себя внимание. И спортсмену сложно сконцентрироваться перед лазанием. Повлечет к дополнительным неприятностям во время лазания.

Идеальное состояние для тренировки и соревнований — это, когда тело расслаблено, мысли настроены позитивно, спортсмен уверен и сконцентрирован на данный моменте. Это

состояние просто описать, но не просто, получить от спортсмена. Чувство страха, испытываемое «перед лазанием», во время лазания может сказаться на самом лазании.

Срывы у большинства спортсменов одни и те же.

1). С первых движений многие скалолазы работают аккуратно. Спортсмены боятся совершить ошибку, которая может привести к срыву.

2). Как только они сталкиваются с более сложными элементами трассы, спортсмен начинает продумывать в голове, смогу преодолеть или нет.

3). В результате нарастания психологического стресса, страха, возникают мышечные напряжения, которые приводят к ещё большему беспокойству, которое в свою очередь приводит к возрастанию чувства дискомфорта и напряжениям.

4). Нарушается координация. Движения становятся скованными и механическими. Ухудшается постановка ног и усиливается хват. Ноги перестают работать, работают руки, главное зацепиться, удержаться.

5). Спортсмен, когда чувствует, что силы на исходе. Он делает одно из двух действий.

*Первое действие*, спортсмен цепляется в зацепы "Смертельный захват", это приводит к тому, мышцы быстро забиваются, в таком состоянии тяжело выполнять действия по трассе.

*Второе действие*, оно простое для спортсмена. Спортсмен прекращает попытку на трассе. Если срыв происходит, значит, вам необходимо работать над эмоциональным контролем. Начинать выходить из зоны комфорта. Вы можете изменить ситуацию, подняться на новый уровень лазания и лазить. Первым делом определите причину своего беспокойства и напряжений, почему вы не можете это преодолеть, и не можете продолжать лазание. А сдаётся на пол пути.

Внутреннее давление больше всех влияет на лазание и связано с «неизвестностью, которое таит в себе маршрут», страх не справиться прохождением трассы, также может повлиять, авторитет друга. Самое страшное, это сравнение себя и другого спортсмена.

Прохождение маршрута зависит от: страховки (от человека, который страхует). Тут о доверие другому человеку. Если нет доверие, человеку (напарнику), который страхует. То это влияет на лазание, ты лезешь и думаешь, только о том, способен напарник поймать тебя? Сможет во время срыва сработать правильно и грамотно, поймать, а не запустить в тренажер или стенку? Возможности отдохнуть на маршруте, протяжённости маршрута, ваших возможностях пройти маршрут, а также воздействие, факторов, на ваши эмоции, правильно разложить маршрут, распределить силы на маршруте.

Лучший путь справиться с внутренним давлением — это убедить себя, что все хорошо, что есть только я и трасса. Что на просмотре трассе, все правильно разложил, продумал весь маршрут. И надо работать до последнего на трассе. Пройдёте вы маршрут или нет, будет зависеть от вашей способности сфокусироваться на происходящем. Надо научиться отключаться, от того, что происходит вокруг вас, вовремя, подготовки к трассе, и во время лазания.

Наши надежды, на результат, могут давить на нас. Установка: «я должен победить», «я должен выполнить это» сковывает некоторых спортсменов. Спортсмен с такой установками, надеждами выступают на соревнованиях, не всегда хорошо. И трассу на тренировке лазят как получить. Надо стараться свою негативную энергию направить на победу, на прохождение трассы.

В данном случае следует направить сильную энергию, не на желание победить, а на самом процессе - в нашем случае на лазании. Если вы подвержены «я должен победить» — значит с ней вы и должны бороться. Настройтесь на то, чтобы получать удовольствие от лазания, от соревнований. Если ставить перед собой задач, то только спокойное, гармоничное лазание. Освободите свои мысли от всяких волнений и беспокойств по поводу того, как «это получается у других», «что скажут другие, про мое выступление», «что скажет тренер или родители?». Выйти на старт, только для себя или лазать только для себя! Это одна из очень сложных задач, для спортсмена и его тренера.



На тренировочном мероприятии спортсмену надо научиться себя контролировать, во время лазания. Следить за постановкой ног, рук, расположением тела, темп лазания. Контроль движений, очень сложен. Если спортсмен во время лазания на трудность, попытка идет от 2 до 6 минут. Контроль движений, самое простое. Контроль движений, на скорость, сложение, время прохождения на трассе от 5 секунд до 10 секунд. На боулдеринг спортсмен на трассе может находиться от 10 секунд до 3 минут. Контроль движения на трассе, помогает избежать ошибок на трассе. Сейчас говорили о контроле движений на трассе спортсменом, а есть еще контроль себя полностью. Порой спортсмену сложно контролировать себя, вовремя тренировке, и тут начинаются срывы спортсменов. Научиться контролировать себя, применять упражнения.

Вывод: внутренне состояние спортсмена, получить его сложно. Его можно натренировать, убирая все проблемы, лишние мысли. Как добьется этого состояния спортсмен и тренер, у каждого свой. Найти проблемы, влияющие на состояние спортсмена, можно с помощью тестов, и бесед. Только есть одно условие, если спортсмен сам готов и хочет с этим работать. Что бы получить правильное состояние.

### **Библиографические ссылки**

1. Википедия: свободная электронная энциклопедия. [Электронный ресурс]. URL:<https://ru.wikipedia.org/> (дата обращения 20.05.2023).
2. Маунти.ру Скалолазный сайт. [Электронный ресурс]. <http://www.mountain.ru/climber/> (дата обращения 25.05.2023).
3. Dale Goddard & Udo Neumann. Русский перевод: Макс Костров. Performance Rock Climbing.
4. Малкин В. Р. Управление психологической подготовкой в спорте / В. Р. Малкин. - Москва: Физкультура и Спорт, 2008. - 193, с.
5. Ханин Ю.Л. Методика «Изучение отношения спортсменов к конкретному соревнованию» 1989

### **References**

1. Wikipedia: free electronic encyclopedia. [Electronic resource]. URL: <https://ru.wikipedia.org/> (accessed 20.05.2023).
2. Mountain.ru Climbing site. [Electronic resource]. <http://www.mountain.ru/climber/> (accessed 05/25/2023).
3. Dale Goddard & Udo Neumann. Russian translation: Max Kostrov. performance rock climbing.
4. Malkin V. R. Management of psychological training in sports / V. R. Malkin. - Moscow: Physical Culture and Sport, 2008. - 193, p.
5. Khanin Yu.L. Methodology "Studying the attitude of athletes to a particular competition" 1989

© Королькова Е.В., 2023

УДК 796.015.3/323.2

## ОСНОВНЫЕ КРИТЕРИИ ОТБОРА И ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-БАСКЕТБОЛИСТОВ

И. Г. Кривец<sup>1</sup>, О. В. Панасюк<sup>2</sup>

ФГБОУ ВО «Донецкая академия управления и государственной службы»

ДНР, г. Донецк ул. Челюскинцев 163 а

<sup>1</sup>E-mail:[krivets.irina@ya.ru](mailto:krivets.irina@ya.ru)

<sup>2</sup>E-mail:[oxanapanasyk@mail.ru](mailto:oxanapanasyk@mail.ru)

*В статье раскрываются наиболее важные способы и методы повышения эффективности отбора в спортивную секцию по баскетболу. Рассмотрены основные критерии оценки физических качеств школьников и студентов. Проведен сравнительный анализ результатов апробации методики предварительного отбора школьников и студентов 1 курса для занятий в спортивной секции по баскетболу.*

**Ключевые слова:** отбор, секция, баскетбол, критерии, методика, школьники, студенты.

## THE MAIN CRITERIA FOR THE SELECTION AND TRAINING OF BASKETBALL ATHLETES

I.G.Krivets<sup>1</sup>, O.V.Panasyuk<sup>2</sup>

FSBEI HE «Donetsk Academy of Management and Public Administration»,

Donetsk People's Republic, Donetsk Chelyuskintsev str. 163 а

<sup>1</sup>E-mail:[krivets.irina@ya.ru](mailto:krivets.irina@ya.ru)

<sup>2</sup>E-mail:[oxanapanasyk@mail.ru](mailto:oxanapanasyk@mail.ru)

*The article reveals the most important ways and methods of increasing the efficiency of selection to the sports section in basketball. The main criteria for assessing the physical qualities of schoolchildren and students are considered. A comparative analysis of the results of the approbation of the method of preliminary selection of schoolchildren and 1st year students for classes in the basketball sports section was carried out.*

**Keywords:** selection, section, basketball, criteria, methodology, schoolchildren, students.

**Введение.** Баскетбол и на сегодняшний день не теряет свою популярность у молодёжи. Отбор в спортивные секции для тренеров продолжает оставаться одной из актуальных проблем во всем мире. Современный уровень высших спортивных результатов настолько высок, что приблизиться к ним, а тем более улучшить могут люди, имеющие исключительно высокие физические и функциональные данные. Это вызывает необходимость отбора детей и подростков с наиболее высоким уровнем физических, психических и функциональных возможностей, важных для этого вида спорта [1]. Ошибочная спортивная ориентация ведет к потере у занимающихся способности проявить свои истинные возможности в определенном виде спорта, что, кстати, травмирует их психику. Как избежать ошибок при спортивном отборе? Как определить талантливого игрока, с большим потенциалом и как раскрыть его внутренние резервы? Ответы на эти вопросы и стали в основе актуальности нашей работы.

Цель исследования. Доказать, что успех спортивного отбора зависит от эффективности составных частей, входящих в систему подготовки баскетболистов, и прежде всего от качества тренировки.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть проблемы спортивного отбора и построить его современную структуру.

2. Выполнить подбор контрольных нормативов и критерий оценки физических качеств школьников и студентов при отборе в секцию по баскетболу.

3. Провести сравнительный анализ результатов апробации методики предварительного отбора школьников и студентов для занятий в спортивной секции по баскетболу.

**Основное содержание работы.** Известно, что в системе отбора в спортивную секцию важную роль играют наблюдения школьного учителя физической культуры и тренера-преподавателя за учащимися в процессе занятий на уроках, в спортивных секциях, во время различных соревнований и контрольных испытаний (сдача ГТО и др.).

Что же такое спортивный отбор? Спортивный отбор – это комплекс мероприятий по выявлению спортсменов, которым свойственны возможности к игровой и соревновательной деятельности, а также со свойствами организма, которые обеспечивают высокую надежность навыков и эффективность этих игровых действий. Отбор органически связан с системой многолетней подготовки спортсменов – от ее начального этапа и до команд высших разрядов [1]. Спортивный отбор в баскетбольную секцию осложняется тем, что занятия баскетболом начинаются в 10-14 лет, а высшего мастерства игроки достигают после 20 лет. Поэтому, наряду с фактором длительности возникает проблема выявления игроков, с одной стороны, которым свойственны высокие потенциальные возможности для достижения высоких спортивных результатов в будущем, а с другой стороны, способность к переносу современных нагрузок в спортивной подготовке (количество занятий, высокая физическая нагрузка и т.п.). Невыполнение этих условий приводит юных спортсменов к тому, что большинство прошедших многолетний курс обучения становятся бесперспективными с точки зрения достижений высоких результатов. Нами также отмечается, что проблема отбора тесно связана с прогнозированием и моделированием. Научное прогнозирование определяет, в каком направлении будет развиваться данный вид спорта, какими будут спортивные результаты и каким модельным характеристикам должен соответствовать спортсмен до того момента, чтобы показать свои высокие спортивные результаты. Как уже нами отмечалось ранее, успех отбора зависит от эффективности других составных частей, которые входят в систему, и прежде всего от качества тренировки [2]. Спортивная пригодность к занятию в секции по баскетболу означает, что «идеальный тип» спортсмена создается не только под влиянием спорта на организм человека, но и приспособляемостью организма к данному виду спорта. Спортивная пригодность определяется соответствием человеческих возможностей спортивной деятельности и стимулирующим влиянием последней на физическую и психическую сферы личности [1, 3]. Иными словами, для достижения высоких спортивных результатов необходимо обладать определенными задатками, выражающимися в потенциальных возможностях организма юного спортсмена. Эти задатки при правильной методике и режиме тренировочных занятий могут раскрываться и проявляться в высоких спортивных достижениях. Интерес и мотивация являются важнейшими предпосылками правильной ориентации молодежи для занятий определенным видом спорта. Существует немало случаев, когда ребенок, обладающий всеми необходимыми качествами для занятий одним видом спорта, но не проявляет интереса к нему, занимается другим видом спорта, в котором его способности не могут раскрыться в полной мере. Поэтому одной из важных задач спортивной ориентации является развитие интереса и положительной мотивации у молодежи к определенному виду спорта, в нашем случае к баскетболу. Это необходимо осуществлять путем проведения работы по популяризации этого вида спорта, бесед, с целью заинтересованности и убеждения. Разные виды спорта предъявляют к организму человека различные требования, поэтому и необходимо заранее определять особенности конституции, пропорции тела, свойства сенсомоторики, данные физического развития и подготовленности, которые в наибольшей мере подходят для избранного вида спорта. С этой целью разрабатываются модельные показатели физического развития и физической подготовленности детей и подростков, на которые надо ориентироваться при отборе в спортивную секцию. Этап начального отбора принято называть этапом определения пригодности к спортивному совершенствованию.

Этот этап условно можно подразделить на два подэтапа, первый из которых посвящен отбору одаренных детей для поступления в ДЮСШ, а второй связан с оценкой перспективности детских команд при комплектовании, и их участия в соревнованиях. На первом подэтапе начального отбора определяется пригодность учеников к тренировочным занятиям. Второй подэтап отбора призван раскрыть более частные специфические задачи, связанные, с одной стороны, с определением перспективности юных спортсменов и распределением их по группам подготовки, а с другой стороны – с комплектованием команд различного ранга (сборная группы, ДЮСШ, района, города, республики) [4].

Хочется отметить, что особое значение имеет оценивание личностных и психических качеств баскетболиста. При этом необходимо оценивать устойчивость к стрессовым ситуациям на соревнованиях, способность настраиваться на активную соревновательную борьбу, умение мобилизовать силы в условиях острой конкуренции, психическую устойчивость при выполнении большой по объему и напряженностью тренировочной работы, способность контролировать усилия, темп, скорость, направление движения, распределение силы в соревнованиях, а также умение показывать наивысшие результаты в наиболее ответственных соревнованиях [5]. Выдающихся спортсменов характеризует умение вести активную борьбу в самых ответственных соревнованиях, в условиях острой конкуренции, даже когда события складываются неблагоприятно. При оценке перспективности спортсмена, как один из важнейших критериев, следует рассматривать его способность показывать в финальных схватках более высокие результаты, чем в предыдущих. Практика свидетельствует, что психическая устойчивость, умение максимально мобилизоваться в экстремальных условиях на ответственных соревнованиях обусловлены естественными задатками и совершенствуются с большим трудом [6]. Показатели, которыми необходимо руководствоваться при отборе в группы подготовки к высшим достижениям, являются: отсутствие противопоказаний для дальнейшей тренировки, целеустремленность в достижении максимальных результатов.

Итак, при отборе в спортивные группы по баскетболу на разных этапах следует учитывать:

- 1) состояние здоровья и отсутствие противопоказаний к занятиям в секции по баскетболу;
- 2) особенности конституции, пропорции тела, свойства сенсомоторики, данные физического развития и подготовленности;
- 3) выполнение контрольных нормативов;
- 4) достижение соответствующих результатов на соревнованиях;
- 5) мотивацию к занятиям.

Эффективный отбор в секцию по баскетболу, может быть осуществлен на основе комплексных исследований, которые включают индивидуальные особенности подростка, медико-биологические, психологические и антропометрические показатели отбора. Антропометрические обследования позволяют определить, насколько школьники и студенты для зачисления в учебно-тренировочные группы соответствуют тому морфологическому типу, который характерен для баскетболистов. В спортивной практике выработались определенные представления о морфотипах спортсменов (рост, масса тела, тип телосложения). В баскетболе необходим высокий рост и хорошая координация. Медико-биологические исследования дают оценку состоянию здоровья учащегося. В процессе медико-биологических исследований особое внимание обращается на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме учащихся после выполнения значительных тренировочных нагрузок. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в каких лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются школьники и студенты. Однако отбор спортсменов невозможно полноценно проводить только на основании педагогического тестирования и нужны еще данные о технической подготовке. К нашему исследованию были привлечены школьники 9-11-х классов (юноши) МБОУ «Школа № 147 г. Донецка» группа А,  $n = 21$ , возраст 14-16 лет и группа В, студенты 1 курса ФГБОУ ВО «ДОНАУИГС»,  $n = 26$  (юноши), основной

медицинской группы в возрасте 17-19 лет. Исследования проводились на лабораторном и модельном уровнях. В лаборатории исследовалось оперативное мышление с применением теста «тройка» (М.С. Бриль, А.В. Родионов), переключение внимания с применением таблицы Анфимова, тремор и простая психическая реакция на световой стимул. На модельном уровне применялись специальные тесты: для оценки уровня оперативного мышления и быстроты движений – ведение мяча «змейкой» на дистанции 28 м, передача мяча в стенку, модифицированный тест для исследования уровня притязаний (М. С. Бриль), бег на 20м.

В каждой группе, проводились комплексные исследования испытуемых по 13 параметрам, определяющим состояние физического развития, физической подготовленности, а также специальных физических и психологических качеств. Предварительный анализ исходных данных показал, что физическое развитие и уровень специальных качеств в двух группах находились на среднем уровне и носили сходный характер. Учитывая специфику игровой деятельности, на 1 этапе мы использовали аналитический метод воспитания, который состоял из раздельной работы над составляющими отдельных качеств, на 2 этапе – целостный метод, направленный на комплексное воздействие с помощью игровых упражнений с элементами баскетбола, спортивных игр, включающих в себя несколько компонентов наиболее характерных для баскетбола: связки, ведения и броски. При сравнении полученных результатов, выявилась общая тенденция к улучшению всех показателей, как в школьной, так и студенческой группах. Значительно возрос показатель, отражающий быстроту действий (количество передач в стенку) с преимуществом в группе В – на 33,2% и лучше проявились способности к оперативному мышлению. Такой показатель эффективности решения задач как число затраченных ходов, в обеих группах изменился незначительно. Зато временной показатель, обладающий большей дифференцирующей силой, резко уменьшился с преимуществом испытуемых группы В (на 12,3% по игровому тесту и на 16,5% в тестовой задаче). Кроме того, качество самих упражнений в группе В стало выше на 21,7%, чем в школьной группе А, на 70% увеличилось количество удачно выполнивших задания в игровом тесте. Основное преимущество группы А не столько в рациональности оперативного мышления, сколько в скорости принятия конечного решения и эффективности его реализации. Так, показатель коэффициента эффективности (таблица Анфимова) по выполнению дифференцированного задания в школьной группе А увеличился незначительно, в студенческой группе В – незначительно уменьшился. Зато количество допущенных ошибок по группе В резко снизилось на 42,8%, в то время как в группе А оно не изменилось. В игровом упражнении время, затраченное на выполнение задания с переключением внимания, уменьшилось как в школьной, так и в студенческой группах, но преимущество в группе В составило – 38,2%. Показатели уровня притязаний изменились почти одинаково. Однако в студенческой группе наблюдалось резкое увеличение удачных попыток (на 53%), что свидетельствует об уверенности в своих решениях. Сравнительная динамика других показателей не противоречит общей тенденции. На заключительном этапе исследования была проведена экспериментальная оценка пригодности групп А и В к занятиям в спортивной секции по баскетболу. Тренерами сборных команд по баскетболу МБОУ «Школа № 147 г. Донецка» и ФГБОУ ВО «ДОНАУИГС» из группы А были отобраны 10 человек из 21 (47,6%), из группы В – 12 человек из 26 (53,8%).

**Заключение.** Апробированная нами методика отбора в спортивную секцию по баскетболу подтвердила свою эффективность. Таким образом, отбор талантливых учеников следует проводить не только в школьные годы, но и в студенческий период.

### **Библиографические ссылки**

1. Бальсевич В.К. Методологические принципы исследований по проблеме отбора и спортивной ориентации. – М.: Теория и практика физ. культ., 1980. – № 1. – С. 31-33.

2. Бриль М.С. К вопросу о структуре исследования системы отбора в спортивных играх // Совершенствование системы подготовки спортсменов высшей квалификации. – М., 2016. – С. 78-82.

3. Волков В.М. Актуальные вопросы биологии спортивного отбора. – М.: ТиП, 2014. – № 3. – 178 с.

4. Набатников М. Я., Хордин А. В. Перспективы исследований проблем юношеского спорта. – М.: ТиП, 2017. – № 7. – С. 40-46.

5. Кривец И.Г., Панасюк О.В. Особенности эмоционального интеллекта спортсменов-баскетболистов. /Вопросы функциональной подготовки в спорте высших достижений: материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции (24–25 ноября 2021 г.) / Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: СибГУФК, 2022. – С.80-83.

6. Кривец И.Г., Панасюк О.В. Регуляция психического состояния спортсменов в подготовке сборных команд по баскетболу. /Современные проблемы спорта, физического воспитания и адаптивной физической культуры: материалы VII межд. науч-практ. конф. (г. Донецк, 24-25 марта, 2022 г.) – Том 1 / под ред. Ю.А. Доценко; ИФКС. – Донецк, 2022. – С. 208-214.

### References

1. Bal'sevich V.K. Metodologicheskie principy issledovanij po probleme otbora i sportivnoj orientacii. – М.: Теория и практика физ. кул't., 1980. – № 1. – С. 31-33.

2. Brill' M.S. K voprosu o strukture issledovanija sistemy otbora v sportivnyh igrah // Sovershenstvovanie sistemy podgotovki sportsmenov vysshej kvalifikacii. – М., 2016. – С. 78-82.

3. Volkov V.M. Aktual'nye voprosy biologii sportivnogo otbora. – М.: ТиП, 2014. – № 3. – 178 с.

4. Nabatnikov M. Ja., Hordin A. V. Perspektivy issledovanij problem junosheskogo sporta. – М.: ТиП, 2017. – № 7. – С. 40-46.

5. Krivec I.G., Panasjuk O.V. Osobennosti jemocional'nogo intellekta sportsmenov-basketbolistov. /Voprosy funkcional'noj podgotovki v sporte vysshih dostizhenij: materialy VIII Vserossijskoj nauchno-prakticheskoj konferencii (24–25 nojabrja 2021 g.) / Ministerstvo sporta Rossijskoj Federacii, Sibirskij gosudarstvennyj universitet fizicheskoj kul'tury i sporta. – Омск: SibGUFK, 2022. – С.80-83.

6. Krivec I.G., Panasjuk O.V. Reguljacija psihicheskogo sostojanija sportsmenov v podgotovke sbornyh komand po basketbolu. /Sovremennye problemy sporta, fizicheskogo vospitanija i adaptivnoj fizicheskoj kul'tury: materialy VII mezhd. nauch-prakt. konf. (g. Doneck, 24-25 marta, 2022 g.) – Том 1 / pod red. Ju.A. Docenko; IFKS. – Doneck, 2022. – С. 208-214.

© Кривец И.Г., Панасюк О.В., 2023

УДК 796.323.3

## МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ЭЛЕМЕНТАМ КОНЬКОБЕЖНОГО СПОРТА

М.А. Лозовая, А.Ю. Мунгалов

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
Сибирский государственный университет науки и технологий  
имени академика М.Ф. Решетнёва  
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31  
E-mail: [lozmarin@inbox.ru](mailto:lozmarin@inbox.ru)

*В статье представлено исследование по методике обучения технике двигательных действий в конькобежном спорте. Методика обучения элементам конькобежного спорта включает не только техническую, но и другие виды подготовок, которые предлагаем рассмотреть в статье.*

**Ключевые слова:** конькобежный спорт, техника двигательных действий, элементы, методика, обучение, техника катания.

## METHODOLOGY OF TEACHING THE ELEMENTS OF SKATING

M.A. Lozovaya, A.Yu. Mungalov

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology  
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation  
E-mail: [lozmarin@inbox.ru](mailto:lozmarin@inbox.ru)

*The article presents a study on the methodology of teaching the technique of motor actions in speed skating. The methodology for teaching the elements of speed skating includes not only technical, but also other types of training, which we propose to consider in the article.*

**Key words:** speed skating, motor actions technique, elements, methodology, training, skating technique.

Конькобежный спорт или скоростной бег на коньках – вид спорта, в котором необходимо на коньках как можно быстрее преодолеть определенную дистанцию на ледовом стадионе по замкнутому кругу. Сама техническая подготовка состоит в том, чтобы научить спортсмена или же любителя правильно преодолевать дистанции, не причиняя вреда себе и организму. Часто тренеры при обучении совершают ряд ошибок. При освоении техники бега на коньках необходимо уделять большое внимание физическим характеристикам занимающихся, но не динамическим, отсюда и возникают проблемы при обучении техническим элементам. Для этого в учебно-тренировочный процесс включают все виды подготовок. Например, специальная скоростно-силовая нагрузка оказывает благоприятное влияние на двигательный аппарат конькобежцев. Она готовит опорно-двигательный аппарат спортсмена к преодолению дистанции. В зависимости от намеченного результата количество повторений физических упражнений специальной скоростно-силовой подготовки должно колебаться от трех тысяч раз и более, продолжительность ее должна быть от 2 до 6 недель. Этот вид подготовки способствует достижению эффективного ритма скольжения. При возрастании скорости конькобежец переходит на все более увеличивающийся скользящий шаг. Для эффективного старта применяют технику шагового старта, прижимая ступни ко льду и разворачивая их на 70 градусов. Особое внимание тренера уделяют работе рук, обычно их практикуют на всей короткой дистанции, а вот на длинных дистанциях предпочтительно под конец забега отказываться от работы рук. Чтобы не повредить себя занимающийся должен контролировать

работу ног. Правильная техника махов ногами при преодолении дистанции послужит увеличению скорости и лучшему спортивному результату. Физические упражнения конькобежцев включают не просто бег, а бег и с каким-либо весом для физического развития спортсмена. На этапе совершенствования техники бега на коньках основным средством подготовки конькобежцев являются соревновательные методы, в процессе конкуренции между собой происходит эффективное обучение двигательным действиям конькобежца [2].

Итак, методика обучения элементам конькобежного спорта включает три этапа. На первом этапе тренер создает модель техники движений: ее практического улучшения, освоения, разучивания тех элементов, которые будут ее совершенствовать. Первая половина подготовительного периода спланирована на основе общей координационной основы. На втором этапе методики обучения элементам конькобежного спорта идет освоение и закрепление целостных навыков соревновательной деятельности. Это основные компоненты физической формы конькобежцев, которую приобретают во второй половине подготовительного периода, входящих в большие тренировочные циклы, специально-подготовительного и предсоревновательного этапов. Совершенствование технической подготовки ведут на третьем этапе в рамках предсоревновательной деятельности. Совершенствование приобретенных навыков, построение модели соревновательных программ, увеличение вариативности видов и степени подготовок начинается с завершающей части подготовительного периода, переходящего на соревновательный период [1; 3].

Для оценки эффективности методики обучения элементам конькобежного спорта используют систему комплексного контроля. Контроль проводят по определенным нормативным показателям, которые должны быть достигнуты спортсменами. Принятие соответствующих коррекционных мер послужит достижению высоких спортивных результатов в конькобежном спорте.

### Библиографические ссылки

1. Приложение №5 из приказа Министерства спорта РФ от 14.12.2022 № 1216 «Об утверждении Единой всероссийской спортивной классификации (виды спорта, включенные в программу Олимпийских зимних игр)»
2. Макаров, В. Н. Методика начального обучения скоростному бегу на коньках в условиях искусственной управляющей среды : диссертация ... кандидата педагогических наук : 13.00.04 / Макаров Валерий Николаевич; [Место защиты: Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта]. - Санкт-Петербург, 2012. – 188 с.
3. Мартиросова Т.А., Батурина Д.В. Повышение работоспособности обучающихся в вузе в процессе их двигательной деятельности. Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития. XII Международная научно-практическая конференция. – Красноярск, 2022. – С. 57-59.

### References

1. Prilozhenie №5 iz prikaza Ministerstva sporta RF ot 14.12.2022 №1216 «Ob utverzhdenii Edinoj vserossijskoj sportivnoj klassifikacii (vidy sporta, vkljuchennye v programmu Olimpijskih zimnih igr)»
2. Makarov , V. N. Metodika nachal'nogo obuchenija skorostnomu begu na kon'kah v uslovijah iskusstvennoj upravljajushhej sredy : dissertacija ... kandidata pedagogicheskikh nauk : 13.00.04 / Makarov Valerij Nikolaevich ; [Mesto zashhity : Nac. gos. un-t fiz. kul'tury, sporta i zdorov'ja im. P.F. Lesgafta]. - Sankt-Peterburg, 2012. – 188 p.
3. Martirosova T.A., Baturina D.V. Povyshenie rabotosposobnosti obuchajushhihsja v vuze v processe ih dvigatel'noj dejatel'nosti. Fizicheskoe vospitanie, sport, fizicheskaja rehabilitacija i rekreacija: problemy i perspektivy razvitija. XII Mezhdunarodnaja nauchno-prakticheskaja konferencija. – Krasnojarsk, 2022. – P. 57-59.



УДК 796.323.2

## НАПРАВЛЕННОЕ РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У БАСКЕТБОЛИСТОК 11-12 ЛЕТ

И.А. Ляшко

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
"Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма"  
Российская Федерация 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, д.161  
E-mail: [Lia99999@mail.ru](mailto:Lia99999@mail.ru)

*Одну из ведущих ролей в баскетболе играют скоростно-силовые способности. По данным научных исследований в баскетболе 70% движений носит скоростно-силовой характер. Именно поэтому следует уделять большое внимание развитию именно этих способностей. Проблемой является недостаточно эффективный выбор средств и методов для развития скоростно-силовых способностей юных баскетболисток с помощью специального инвентаря.*

**Ключевые слова:** скоростно-силовые способности, тренировочный процесс, физическая подготовленность, баскетболистки 11-12 лет.

## DIRECTIONAL DEVELOPMENT OF SPEED AND STRENGTH ABILITIES IN BASKETBALL PLAYERS 11-12 YEARS OLD

I.A. Lyashko

Federal state budgetary educational institution of higher education  
"Kuban state university of physical culture, sports and tourism"  
161, Budyennova street, Krasnodar, 350015, Russian Federation  
E-mail: [Lia99999@mail.ru](mailto:Lia99999@mail.ru)

*One of the leading roles in basketball is played by speed-strength abilities. According to scientific research in basketball, 70% of movements are of a speed-strength nature. That is why it is necessary to pay great attention to the development of these abilities. The problem is the insufficiently effective choice of means and methods for developing the speed-strength abilities of young female basketball players with the help of special equipment.*

**Keywords:** speed-strength abilities, training process, physical readiness, basketball players aged 11-12.

Актуальность исследования. Для соревновательной деятельности в современном баскетболе характерно значительное проявление скоростно-силовых качеств [1,2]. На повышение уровня специальной подготовленности и соответственно на спортивный результат, влияет методика развития скоростно-силовых качеств, которая предусматривает определенный порядок применения методов и средств, спортивной тренировки, введение последовательной анаэробной работы разной направленности [3].

Цель исследования – обосновать экспериментальные средства физической подготовки для развития скоростно-силовых способностей юных баскетболисток 11-12 лет.

Гипотеза исследования. Мы исходили из предположения о том, что включение экспериментальной программы в тренировочный процесс, с дозированной и регламентированной нагрузкой в круговом методе и специального инвентаря, улучшит эффективность физической подготовленности юных спортсменок и улучшит скоростно-силовые способности баскетболисток 11-12 лет.

Исследование проводилось на базе ГБУ ДО КК СШОР по баскетболу. В эксперименте принимали участие две группы девочек 11-12 лет проходящие подготовку на тренировочном этапе первого года обучения, у разных тренеров.

С целью повышения уровня развития скоростно-силовых способностей, предложены комплексы упражнений, основанные на круговом методе, с использованием дополнительного инвентаря – медболов и скакалок.

Были разработано 4 комплекса. Экспериментальная группа использовала один комплекс 3 раза в неделю. Каждую неделю комплексы менялись.

Пример одного мезоцикла:

- 1-й недельный микроцикл – 1 комплекс (скриппинг),
- 2-й недельный микроцикл – 2 комплекс (с медболами),
- 3-й недельный микроцикл – 3 комплекс (скриппинг),
- 4-й недельный микроцикл – 4 комплекс (с медболами).

Для повышения уровня прыгучести баскетболисток 11-12 лет в комплексах использовались упражнения со скакалкой (скриппинга) и с набивными мячами (медболами). Для развития скоростно-силовых возможностей верхнего плечевого пояса использовались упражнения с медболами разного веса.

*Комплекс 1.* Комплекс со скакалкой (скиппинг).

Режим работы: 5 станций, 30 секунд прыжки, 40 секунд отдых, 2 круга.

1. Прыжки полуоборотами вправо, влево.
2. Прыжок ноги вместе, скакалка вверх - ноги врозь.
3. Прыжок на левой ноге, правой ноге, вращение вперед, назад.
4. Прыжок на левой ноге, с одновременным подскоком на правой ноге.
5. Прыжок ноги врозь, прыжок ноги скрестно (левая впереди, правая впереди).

*Комплекс 2.* Упражнения с использованием набивных мячей (медболов).

Режим работы: 4 станции, 1 минута работа, 1 минута отдых, 3 круга.

1. Прыжки через набивные мячи (10 мячей), расположенные на одной линии на расстоянии 80-100 см один от другого, прыжки на двух ногах.

2. Передачи в парах на расстоянии 2 м, передача двумя руками от груди, вес мяча 1-2 кг.

3. Прыжки через 6-8 набивных мячей, прыжки на одной ноге с последующим стартовым рывком 10 м.

4. Броски в кольцо с расстояния 1-1,5 метра, из исходного положения полуприсед.

*Комплекс 3.* Скриппинг.

Режим работы: 5 станций, 40 секунд прыжки, 1 минута отдых, 2 круга.

1. Прыжки на месте, в движении, вперед, назад.
2. Прыжки с высоким подниманием бедра.
3. Прыжки с захлестом голени.
4. На 1,2,3- прыжки на двух, на 4-двойное вращение.
5. Прыжки вперед, левым боком, спиной вперед, правым боком.

*Комплекс 4.* Упражнения с использованием медболов.

Режим работы: 4 станции, 1 минута работа, 1 минута отдых, 3 круга.

1. Передачи набивных мячей (1-2 кг) из исходного положения сед на полу, передача двумя руками.

2. Темповые прыжки, удерживая набивной мяч (2 кг) в прямых руках над головой, прыжки на месте.

3. Передачи набивных мячей (1-2 кг), передача одной рукой.

4. Броски в кольцо с расстояния 1-1,5 метра, из исходного положения стоя на гимнастической скамье, спрыгивание в полуприсед, касание мячом пола и прыжок вверх с выполнением броска.

Баскетболистки контрольной группы также работали над развитием скоростно-силовых качеств по предусмотренному плану тренера.

Организация исследования. В начале эксперимента, перед тем как внедрить в тренировочный процесс предложенные нами экспериментальные средства тренировки, было проведено первоначальное тестирование, которое показало исходный уровень развития скоростно-силовых способностей юных баскетболисток.

В тестирование было включено четыре контрольных испытания: прыжок вверх с места с взмахом руками (см), прыжок в длину с места (см), передачи в парах медболом в течение 30с (кол-во раз), прыжки через скакалку в течение 30с (кол-во раз).

Таблица 1

**Результаты первоначального тестирования баскетболистками 11-12 лет экспериментальной и контрольной групп (M±m)**

№	Показатели	Единицы измерения	Экспери-ментальная группа (n=12)	Контрольная группа (n=12)	Достоверность различий	
					t	P
1	Прыжок вверх с места с взмахом руками	см	30,2±0,52	30,6±0,50	0,55	>0,05
2	Прыжок в длину с места	см	158,2±0,51	158,6±0,57	0,52	>0,05
3	Передачи в парах медболом в течение 30с	кол-во раз	10,7±0,4	10,7±0,31	0,00	>0,05
4	Прыжки через скакалку в течение 30с	кол-во раз	30,1±0,38	30,2±0,41	0,18	>0,05

По результатам тестирования (Таблица 1), проводимых в двух группах, в начале экспериментального периода были выявлены схожие результаты, между контрольной и экспериментальной группами баскетболисток ( $t=0,00-0,55$ ;  $P>0,05$ ). Все это говорит, что в начале исследования юные спортсменки по среднегрупповому показателю имели одинаковый уровень развития скоростно-силовых способностей.

В результате проведенного эксперимента, где использовалась в тренировочном процессе предложенная программа, после шести месяцев в апреле 2023 года, было проведено контрольное тестирование, результаты контрольной и экспериментальной группы представлены в таблице 2,3.

В таблице 2 представлен сравнительный анализ развития скоростно-силовых способностей контрольной группы в начале и конце эксперимента. Общий прирост показателей в экспериментальной группе в трех тестах составил 16,5-19,6 %. В тесте «Прыжок в длину с места» произошел самый низкий прирост – 2,2 %. Низкий прирост показателя в этом тесте может быть связан с тем, что в экспериментальных комплексах не было упражнений идентичных нормативу.

Регулярные занятия, проводимые по направленному повышению уровня скоростно-силовой подготовки, при помощи разработанных экспериментальных средств, с использованием кругового метода и дополнительного инвентаря, нашли отражение в положительных изменениях показателей скоростно-силовых способностей юных баскетболисток.

Таблица 2

**Сравнительные показатели баскетболисток 11-12 лет экспериментальной группы в ходе педагогического эксперимента (n = 12)**

№	Показатели	Единицы измерения	В начале эксперимента (M±m)	В конце эксперимента (M±m)	Разница прироста	
					количественное	процентное
1	Прыжок вверх с места с взмахом руками	см	30,2±0,52	35,2±0,20	5	16,5
2	Прыжок в длину с места	см	158,2±0,51	161,7±0,31	3,5	2,2
3	Передачи в парах медболом в течение 30с	кол-во раз	10,7±0,4	12,8±0,34	2,1	19,6
4	Прыжки через скакалку в течение 30с	кол-во раз	30,1±0,38	35,5±0,29	5,4	17,9

Среднегрупповые итоговые результаты экспериментальной и контрольной групп представлены в таблице 3 В трех тестах произошло достоверное повышение результатов в пользу экспериментальной группы при ( $t=2,83-9,42$ ;  $P<0,01-0,001$ ).

Таблица 3

**Результаты итогового тестирования баскетболистками 11-12 лет экспериментальной и контрольной групп ( $M\pm m$ )**

№	Показатели	Единицы измерения	Экспери-ментальная группа (n=12)	Контрольная группа (n=12)	Достоверность различий	
					t	P
1	Прыжок вверх с места с взмахом руками	см	35,2±0,20	32,7±0,48	4,81	<0,001
2	Прыжок в длину с места	см	161,7±0,31	161,9±0,23	0,52	>0,05
3	Передачи в парах медболом в течение 30с	кол-во раз	12,8±0,34	11,5±0,31	2,83	<0,01
4	Прыжки через скакалку в течение 30с	кол-во раз	35,5±0,29	31,5±0,31	9,42	<0,001

Выводы. Регулярные занятия, проводимые по направленному повышению уровня скоростно-силовой подготовки, при помощи разработанных экспериментальных средств, с использованием кругового метода и дополнительного инвентаря, нашли отражение в положительных изменениях показателей скоростно-силовых способностей юных баскетболисток.

**Библиографические ссылки**

1. Вуттен Морган. Как стать баскетбольным тренером и добиться успеха / М Вуттен, Д. Вуттен- И.: национальный баскетбольный проект «Бруклинский мост», 2016.-304 с.
2. [Баскетбол: Программа спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол» 2020 года, г Приозерск СШ «Корела». URL: -Режим доступа: <https://edu.tatar.ru/upload/images/files/basket> \(дата обращения: 25.05.2023\)](https://edu.tatar.ru/upload/images/files/basket)
3. Ляшко И.А. Баскетбол: учебно-методическое пособие для студентов физкультурных вузов и колледжей / И.А. Ляшко, А.А. Халявка. - 4-е изд., перераб. и доп. - Краснодар: КГУФКСТ, 2022. – 112 с.

**References**

1. Vutten Morgan. Kak stat' basketbol'nym trenerom i dobit'sja uspeha / M Vutten, D. Vutten- I.: nacional'nyj basketbol'nyj projekt «Bruklinskij most», 2016.-304 s.
2. Basketball: Programma sportivnoj podgotovki po vidu sporta «Basketbol» 2020 goda, g Priozersk SSh «Korela». URL: -Rezhim dostupa: <https://edu.tatar.ru/upload/images/files/basket>. (data obrashhenija: 25.05.2023)
3. Ljashko I.A. Basketball: teaching aid for students of physical culture universities and colleges / I.A. Lyashko, A.A. Freebie. - 4th ed., revised. and additional - Krasnodar: KGUFKST, 2022. - 112 p.

© Ляшко И.А., 2023

УДК 796/799

## СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗА ПЕРВОГО И ТРЕТЬЕГО КУРСОВ ОБУЧЕНИЯ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ

Е. И. Малыгин, П. А. Малеев

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
Сибирский государственный университет науки и технологий  
имени академика М.Ф. Решетнёва  
Российская Федерация, 660049, г. Красноярск, ул. Ленина, 80  
Email: [maleevpetr\\_skies@mail.ru](mailto:maleevpetr_skies@mail.ru)

*В данной статье отмечена важность технической подготовки студентов, занимающихся футболом, в отношении других видов спортивной подготовки, таких как физическая и тактическая, которые строятся на ее основе. Проведенный анализ позволил выявить, в каких технических футбольных испытаниях имеются достоверные различия между студентами первого и третьего курса в ВУЗе, а в каких такие различия отсутствуют.*

**Ключевые слова:** футбол, студенты, техническая подготовка, сравнительный анализ, контрольные испытания.

## COMPARATIVE ANALYSIS OF TECHNICAL PREPAREDNESS OF UNIVERSITY STUDENTS OF THE FIRST AND THIRD YEARS OF STUDY ENGAGED IN FOOTBALL

E. I. Malygin, P.A. Maleev

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology  
80, Lenin Str., Krasnoyarsk, 660049, Russian Federation  
Email: [maleevpetr\\_skies@mail.ru](mailto:maleevpetr_skies@mail.ru)

*This paper highlights the importance of technical training of football students in relation to other types of sports training, such as physical and tactical, which are based on it. The analysis made it possible to identify in which technical football tests there are significant differences between first- and third-year students at the university, and in which such differences are absent.*

**Keywords:** football, students, technical training, comparative analysis, control tests.

Футбол один из популярных, доступных и любимых видов спорта у юношей, обучающихся на различных направлениях и профилях в СибГУ им. М.Ф. Решетнева. Многие студенты в университете максимально увлечены своим видом спорта и готовы играть в свободное от занятий и секционной работы время.

Футбол включен в программу профессионально-прикладной физической подготовки студентов ВУЗа. Спортивные секции по футболу являются одними из самых многочисленных и востребованных в ВУЗе и имеют в своем составе игроков как профессионально занимающихся футболом, так и игроков любителей. Желание студентов играть в футбол объясняется возможностью получать желаемую профессию и параллельно заниматься любимым видом спорта. Большой численный состав студентов, занимающихся футболом, позволяет преподавателям кафедры физической культуры и здоровья проводить качественный отбор игроков для участия в официальных календарных студенческих соревнованиях. Также руководители спортивных секций имеют возможность закрывать

прописанные в учебном плане часы по спортивно-массовой работе в своем виде спорта в процессе организации и проведения соревнований среди институтов и общежитий университета, а также турниров, посвященных памятным событиям и значимым датам в истории Красноярского края. Организация преподавателями спортивно-массовых мероприятий и выставление на игру любительских команд студентов при университете, позволяет привлечь все большее количество студентов к здоровому образу жизни, повысить двигательную активность, позволить ощутить студентам свою социальную значимость в составе команды и привить еще больший интерес к данному виду спорта.

В спортивную секцию по футболу имеют возможность попасть все желающие, при предъявлении медицинской справки и отсутствии противопоказаний для занятий. Студенты, зачисленные в секцию, имеют возможность получить доступ к тренировкам на регулярной основе 3-4 раза в неделю.

В связи с предъявлением требований к результату на студенческих соревнованиях и возрастающей конкуренцией с другими образовательными учреждениями, ввиду повышения популярности футбола у студентов, преподаватели вынуждены постоянно совершенствовать методику подготовки спортсменов любителей, а также их технические и физические качества, а также индивидуальные и командные действия.

Одной из самых важных сторон спортивной подготовки футболистов является техническая подготовка. Техника в футболе – это разнообразные приемы с мячом, применяемые в тренировочных упражнениях и непосредственно в самой игре [1].

Другие стороны спортивной подготовки, такие как тактическая и физическая, существенно усиливаются лишь на базе технической подготовки. Если игрок технически не готов и не владеет качественными обработкой, передачей и «чувством» мяча, координацией, то это не дает раскрыться спортсмену в тактическом плане: своевременно увидеть расположение на поле своих партнеров и соперников, мгновенно оценить и принять верное решение для результативного развития игровой ситуации и т.д. Зачастую игрок, обладающий низкой физической подготовленностью, но более высокой техникой – действует эффективнее для команды, имеет низкий процент «брака» в технико-тактических действиях и в итоге более полезен на поле для достижения результата игры.

Контроль технической подготовки футболиста – обязательная часть учебного процесса, и основной контроль – это, безусловно, контрольные нормативы [2]. В нашем исследовании принимали участие 35 студентов ВУЗа, различных специализаций, занимающихся футболом.

Целью исследования является выявление различий в контрольных испытаниях технической подготовленности по футболу между студентами первого и третьего курсов.

Тестирование технических нормативов студентов проводится несколько раз в год, а полученные результаты заносятся в протокол исследования тренером преподавателем спортивной секции по футболу высшего учебного заведения.

Таблица 1

**Сравнительный анализ технических нормативов студентов вуза первого и третьего курсов обучения, занимающихся футболом**

Вид испытания	Студенты 1-го курса	Студенты 3-го курса	Достоверность различий (P)
	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$	
Жонглирование (набивание) мячом, м	17±1,52	32±2,16	< 0,05
Удар мяча на дальность, м	40±1,63	45±1,81	> 0,05
Удар мяча в створ ворот на точность, %	50±3,43	85±2,83	< 0,05
Удар мяча по зонам ворот на точность, %	30±1,34	70±1,44	< 0,05
Обводка вертикальных стоек, сек	30±0,66	25±0,57	> 0,05
Жонглирование мяча головой, макс. кол-во раз	10±0,60	20±0,59	< 0,05
Дриблинг (восьмерка), сек	30±0,86	25±0,70	> 0,05
Оценка эффективности ТТД (обработка / обводки / передачи / отбор), %	45±2,79	75±2,54	< 0,05

Проведенный сравнительный анализ, результаты которого представлены в таблице 1, показал, что наиболее высокая достоверность различий ( $< 0,05$ ) наблюдается между результатами студентов в следующих тестах:

- жонглирование (набивание) мячом;
- удар мяча по зонам ворот на точность;
- жонглирование мяча головой;
- удар мяча в створ ворот на точность;
- оценка эффективности ТТД (техничко-тактических действий).

Отсутствие достоверности различий  $> 0,05$  наблюдается в следующих тестах:

- удар мяча на дальность;
- обводка вертикальных стоек;
- дриблинг («восьмерка»);

В ходе исследования и анализа научной литературы мы неоднократно отмечали, что техническая подготовка является одним из основных видов спортивной подготовки, а все остальные виды, в частности физическая и техническая строятся на ее основе.

Проведенный сравнительный анализ позволил выявить, в каких из футбольных технических испытаний наблюдаются достоверные различия между студентами первого и третьего курса, а в каких такие различия отсутствуют. Мы сделали вывод, что к наиболее важным показателям оценки технической подготовленности в футболе относятся жонглирование (набивание) мячом; удар мяча по зонам ворот на точность; контроль мяча головой; удар мяча в створ ворот на точность; оценка эффективности ТТД (техничко-тактических действий) в виде обработки мяча, обводки игрока, передач мяча с фланга на фланг и качество отбора мяча у соперника. К менее важным показателям оценки удар мяча на дальность; обводка вертикальных стоек; дриблинг («восьмерка»);

Важность совершенствования технических качеств футболистов, требуемых для улучшения результата в перечисленных испытаниях, должна быть заложена в методике подготовки спортсменов. Только таким образом возможно обеспечить беспрекословное качество игры и эффективность индивидуальных, тактических и командных действий игрока.

### **Библиографические ссылки**

1. Шумилов, А. Ю. Техническая подготовка студентов футболистов / А. Ю. Шумилов // XII Международный молодежный форум «Образование. Наука. Производство» : Материалы форума, Белгород, 01–20 октября 2020 года. – Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2020. – С. 3880-3884. – EDN VYKYHF.

2. Солодовник, Е. М. Оценка уровня технической подготовки футболистов / Е. М. Солодовник // Глобальный научный потенциал. – 2021. – № 6(123). – С. 108-112. – EDN WLBFBS.

### **References**

1. SHumilov, A. YU. Tekhnicheskaya podgotovka studentov futbolistov / A. YU. SHumilov // XII Mezhdunarodnyj molodezhnyj forum «Obrazovanie. Nauka. Proizvodstvo» : Materialy foruma, Belgorod, 01–20.2020. – Belgorod: Belgorodskij gosudarstvennyj tekhnologicheskij universitet im. V.G. SHuhova, 2020. – P. 3880-3884. – EDN VYKYHF.

2. Solodovnik, E. M. Ocenka urovnya tekhnicheskoy podgotovki futbolistov / E. M. Solodovnik // Global'nyj nauchnyj potencial. – 2021. – № 6(123). – P. 108-112. – EDN WLBFBS.

© Малыгин Е. И., Малеев П. А., 2023

УДК 159.9:966

## ДИАГНОСТИКА ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ ДОШКОЛЬНИКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТХЭКВОНДО

А. О. Поleshuk<sup>1</sup>, Н. Н. Романова<sup>2</sup>

Уральский государственный университет физической культуры  
Российская Федерация, 454091, г. Челябинск, ул. Орджоникидзе, 1.

<sup>1,2</sup>E-mail: [romanova-natasha@mail.ru](mailto:romanova-natasha@mail.ru)

*В статье показана актуальность изучения особенностей формирования волевых качеств дошкольников, занимающихся тхэквондо. Представлены результаты тестирования дошкольников по методикам В. И. Калина и А. Карстена. Данные результаты качественно описаны, сделаны соответствующие выводы относительно дальнейшей работы с воспитанниками в рамках опытной работы.*

**Ключевые слова:** тхэквондо, дошкольники, воля, подготовка к школе.

## DIAGNOSTICS OF STRONG-WILLED QUALITIES OF PRESCHOOLERS ENGAGED IN TAEKWONDO

A.O. Poleshuk<sup>1</sup>, N. N. Romanova<sup>2</sup>

Ural State University of Physical Culture  
1 Ordzhonikidze street, Chelyabinsk, 454091, Russian Federation

<sup>1,2</sup>E-mail: [romanova-natasha@mail.ru](mailto:romanova-natasha@mail.ru)

*The article shows the relevance of studying the features of the formation of strong-willed qualities of preschoolers engaged in taekwondo. The results of testing preschoolers according to the methods of V. I. Kalin and A. Karsten are presented. These results are described qualitatively, appropriate conclusions are drawn regarding further work with pupils within the framework of experimental work.*

**Keywords:** taekwondo, preschoolers, volition, preparation for school.

Введение. На сегодняшний день психологическая подготовка в физической культуре и спорте остается одним из приоритетных направлений в подготовке воспитанников. В рамках нашего исследования рассматривается психологический потенциал тхэквондо как вида спорта в качестве ресурса для формирования волевых качеств дошкольников. Постоянное преодоление трудностей, работа на фоне усталости, иногда на фоне недовосстановления, переживание неудач, неудовлетворение достигнутым результатом, соперничество в группе тренирующихся и в соревновательном процессе с противниками, и многое другое на протяжении многих лет, занятия спортом произвольно формируют черты личности, которые помогают спортсмену преодолевать поражения, восстанавливаться после них, и стремиться к новым достижениям с прежним уровнем мотивации к занятиям избранным видом деятельности.

Ряд исследователей также утверждают, что развитию волевых аспектов в спорте нужно уделять необходимое внимание [1; 2; 3 и др.].

Основное содержание работы. В рамках данной статьи рассмотрим результаты диагностики волевых качеств дошкольников, занимающихся тхэквондо. Тестирование проводилось по методикам В. И. Калина и А. Карстена (рисунок 1-2).



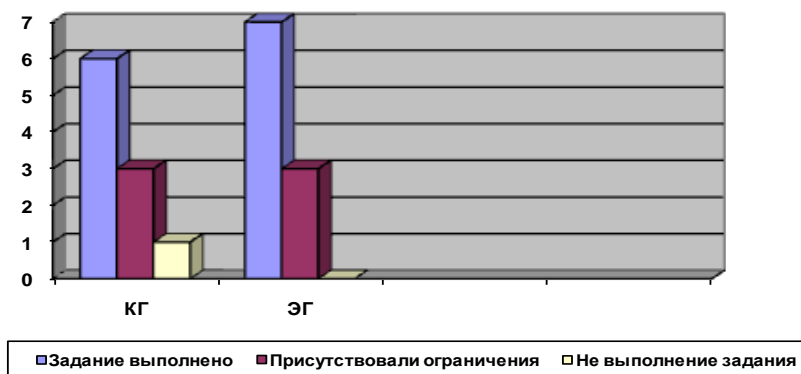


Рисунок 1 – Гистограмма сравнительного анализа опытных групп по методике В. И. Калина (%) после проведения эксперимента

Как показано на рисунке 1, были выделены три группы детей, различающиеся по способности выполнять действия в условиях присутствия помех. Первая группа 1 (4,76 %) дошкольников из контрольной группы и 0 (0 %) из экспериментальной. У них отмечается низкий уровень способности выполнять действия в условиях присутствия раздражителей. Для детей более ценной оказалось игрушка, нежели достижение цели в задании. Все дети данной группы вообще не смогли завершить задание до конца.

Вторая группа 7 (33,33 %) дошкольников из контрольной группы и 5 (25 %) из экспериментальной имеет средний уровень развития целеустремленности и помехоустойчивости. Дошкольники часто отвлекались на помехи, на экспериментаторов. Им было сложно противостоять искушению. Но они, не смотря на все сложности, смогли выполнить задание до конца.

Третья группа 13 (61,9 %) дошкольников из контрольной группы и 15 (75 %) из экспериментальной находится в диапазоне с высоким уровнем целеустремленности. Испытуемые внимательно выслушали задание и выполнили его, не отвлекаясь ни на что и ни на кого. Не все ребята смогли справиться с заданием и преодолеть препятствие в виде отвлекающего фактора.

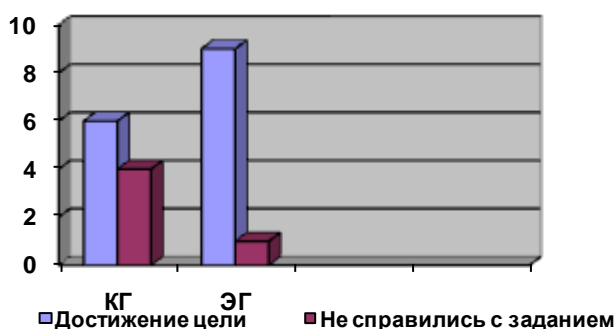


Рисунок 2 – Гистограмма сравнительного анализа опытных групп по методике А. Карстен (%) после проведения эксперимента

Как показано на рисунке 2, большинство детей не смогли проявить волевую активность и полностью выполнить задание. Полученные данные позволили выделить две группы детей, различающихся по уровню развития степени волевой активности. Первая группа 5 (23,81 %) дошкольников из контрольной группы и 5 (10 %) из экспериментальной. У них отмечается низкий уровень развития волевой активности. Дети смогли заполнить фишками небольшое количество клеток и не смогли достичь поставленную перед ними цель (заполнить фишками все поле). Все дети этой группы вообще не смогли завершить задание до конца. После заполнения малой части поля, ребенок отказывался от задания, мотивируя это тем, что он уже устал. Это характеризуется очень низким уровнем развития упорства. Для этих

дошкольников характерна эмоциональная неустойчивость, очень быстрая истощаемость, что привело к резкому снижению качества выполняемого задания.

Вторая группа составила 16 (76,19 %) дошкольников из контрольной группы и 18 (90 %) из экспериментальной дошкольников. У респондентов отмечается высокий уровень развития таких волевых качеств как упорство и целеустремленность. Дошкольники смогли проявить упорство и целеустремленность при выполнении задания – заполнить все поле фишками. Никто из детей этой группы не отказался от выполнения задания, все завершения задание до конца.

Закключение. В дошкольном возрасте у детей формируются произвольные действия и волевые качества, которые играют важную роль в формировании личности. В разных видах деятельности, в том числе в спорте, дети начинают ставить цели, подчинять им свои действия, такое развитие целеустремленности требует исследования возможностей ее проявления для разработки системы педагогического воздействия, направленной на эффективное формирование целенаправленного поведения у дошкольников.

### **Библиографические ссылки**

1. Смирнова, Е. О. Развитие воли и произвольности у детей дошкольного возраста. Детская психология / Е. О. Смирнова. – М. : Владос, 2006. – 280 с.
2. Романова Н. Н., Бородулин Н. И., Дятлов Д. А. Психолого-педагогические основы и методика развития волевых качеств хоккеистов 14-15 лет / Н. Н. Романова, Н. И. Бородулин, Д. А. Дятлов // Современная высшая школа : инновационный аспект. – 2018. – Т. 10. № 3. – С. 26-33.
3. Бородулин Н. И., Романова Н. Н. Методические особенности развития волевых качеств хоккеистов 14-15 лет / Н. И. Бородулин, Н. Н. Романова // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития : матер. X Юбилейной междунар. науч.-практ. конф. ; Красноярск, 01 июня 2020. – Красноярск : СибГУ, 2020. – С. 256-260.

### **References**

1. Smirnova, E. O. Razvitie voli i proizvol'nosti u detej doshkol'nogo vozrasta. Detskaja psihologija / E. O. Smirnova. – M. : Vlados, 2006. – 280 s.
2. Romanova N. N., Borodulin N. I., Djatlov D. A. Psihologo-pedagogicheskie osnovy i metodika razvitija volevyh kachestv hokkeistov 14-15 let / N. N. Romanova, N. I. Borodulin, D. A. Djatlov // Sovremennaja vysshaja shkola : innovacionnyj aspekt. – 2018. – T. 10. № 3. – S. 26-33.
3. Borodulin N. I., Romanova N. N. Metodicheskie osobennosti razvitija volevyh kachestv hokkeistov 14-15 let / N. I. Borodulin, N. N. Romanova // Fizicheskoe vospitanie, sport, fizicheskaja rehabilitacija i rekreacija: problemy i perspektivy razvitija : mater. X Jubilejnoj mezhhdunar. nauch.-prakt. konf. ; Krasnojarsk, 01 ijunja 2020. – Krasnojarsk : SibGU, 2020. – S. 256-260.

© Полещук А. О., Романова Н. Н., 2023

УДК 159.9:796.966

## **ДИНАМИКА ОСОБЕННОСТЕЙ ХАРАКТЕРА СТУДЕНТОВ-ХОККЕИСТОВ В ПРОЦЕССЕ РАЗВИТИЯ РЕФЛЕКСИИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ**

Н. Н. Романова

Уральский государственный университет физической культуры  
Российская Федерация, 454091, г. Челябинск, ул. Орджоникидзе, 1.

E-mail: [romanova-natasha@mail.ru](mailto:romanova-natasha@mail.ru)

*В рамках статьи показана важность проявления адекватных, положительных черт характера, представлены подробности проявления отрицательных особенностей в отношении студентов к образовательному процессу, себе, труду и окружающим людям. Показана динамика изучаемого психического явления во времени с 2007 года по настоящее время. Намечены пути решения указанной проблемы, представлены качественные результаты опытной работы по развитию рефлексии эмоциональных состояний у студентов-хоккеистов.*

**Ключевые слова:** хоккей, характер, рефлексия эмоциональных состояний, студенты вуза физической культуры, студенты-хоккеисты.

## **THE DYNAMICS OF THE CHARACTERISTICS OF THE CHARACTER OF STUDENTS-ICE HOCKEY PLAYERS IN THE PROCESS OF DEVELOPING THE REFLECTION OF EMOTIONAL STATES**

N. N. Romanova

Ural State University of Physical Culture  
1 Ordzhonikidze street, Chelyabinsk, 454091, Russian Federation

E-mail: [romanova-natasha@mail.ru](mailto:romanova-natasha@mail.ru)

*The article shows the importance of the manifestation of adequate, positive character traits, provides details of the manifestation of negative characteristics in the attitude of students to the educational process, themselves, work and people around them. The dynamics of the studied mental phenomenon in time from 2007 to the present is shown. The ways of solving this problem are outlined, qualitative results of experimental work on the development of reflection of emotional states in hockey students are presented.*

**Keywords:** ice hockey, reflection of emotional states, university students of physical culture, students-ice hockey players.

Введение. Развитые рефлексивные способности позволяют будущему тренеру конструктивно выстраивать отношения с окружающими, проявлять естественные эмоции, управлять ими без подавления и контроля, но несмотря на важность этой личностной характеристики сегодня сохраняется тенденция к проявлению защитных механизмов, искаженных моделей поведения, отрицательных черт характера среди студенческой молодежи.

Как указывалось нами ранее [1; 2; 3; 4; 5 и др.], принятие во внимание психологических аспектов неотъемлемая часть образовательного процесса в профессиональной подготовке обучающихся образовательных учреждений и в тренировочном процессе спортсменов. Студенты вуза физической культуры – это специфичный контингент. По окончании обучения им необходимо будет работать в сложных условиях: с повышенным шумовым

фоном, с большим количеством объектов внимания, каждый из которых также имеет целый спектр персональных особенностей как физиологического, так и психологического характера.

Основное содержание работы. Наше исследование проводится на базе Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск с участием студентов направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура».

Опытная работа проводится с 2007 г. по настоящее время. Также в рамках реализации принципа преемственности в разное время в нашем изыскании респонденты являлись представителями таких экспериментальных площадок как:

- хоккейный клуб «Белые Медведи», г. Челябинск (Молодежная хоккейная лига);
- хоккейный клуб «Крылья Советов», г. Москва (Молодежная хоккейная лига);
- хоккейный клуб «Академия Михайлова», г. Тула (Молодежная хоккейная лига);
- хоккейный клуб «Сарматы», г. Оренбург (Молодежная хоккейная лига);
- хоккейный клуб «Авто», г. Екатеринбург (Молодежная хоккейная лига);
- хоккейный клуб «Атлант», г. Мытищи (Молодежная хоккейная лига);
- хоккейный клуб «Стальные Лисы», г. Магнитогорск (Молодежная хоккейная лига);
- хоккейный клуб «Челмет», г. Челябинск (Всероссийская хоккейная лига);
- хоккейный клуб «Ростов», г. Ростов-на-Дону (Всероссийская хоккейная лига);
- хоккейный клуб «Югра», г. Ханты-Мансийск (Всероссийская хоккейная лига);
- хоккейный клуб «Южный Урал», г. Орск (Всероссийская хоккейная лига);
- хоккейный клуб «Рубин», г. Тюмень (Всероссийская хоккейная лига);
- хоккейный клуб «Тамбов», г. Тамбов (Всероссийская хоккейная лига);
- хоккейный клуб «Горняк-УГМК», г. Верхняя Пышма (Всероссийская хоккейная лига);
- хоккейный клуб «Металлург», г. Новокузнецк (Всероссийская хоккейная лига);
- хоккейный клуб «Сарыарка», г. Караганда (Pro Hockey League);
- хоккейный клуб «Актобе», г. Актобе (Pro Hockey League);
- хоккейный клуб «Арлан», г. Кокшетау (Pro Hockey League);
- хоккейный клуб «Табор», г. Табор (Чехия: вторая лига);
- хоккейный клуб «Трактор», г. Челябинск (Континентальная хоккейная лига);
- хоккейный клуб «Автомобилист», г. Екатеринбург (Континентальная хоккейная лига);
- хоккейный клуб «Сочи», г. Сочи (Континентальная хоккейная лига);
- хоккейный клуб «Агидель», г. Уфа (Женская хоккейная лига);
- хоккейный клуб «7.62», г. Воскресенск (Женская хоккейная лига); мн. др.

В русле данной публикации обратим внимание на особенности процесса динамики черт характера в опытной работе по развитию рефлексии эмоциональных состояний студентов, обучающихся на кафедре теории и методики хоккея и футбола Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры».

В ходе профессиональной подготовки и педагогического общения в процессе реализации спецкурса «Психорегуляция» с 2007 г. до 2015 г. в динамике были выявлены следующие индивидуальные особенности проявления черт характера в структуре рефлексивных способностей студентов.

Первоначально хоккеисты нередко вели себя вызывающе: старались громко разговаривать, нарочито громко смеялись, демонстрировали в диалогах между собой и с преподавателем неестественные интонации, то есть делали все, чтобы их заметили, не остались равнодушными, прокомментировали ситуацию, задавали вопросы, проявили интерес к их личности, показывая истероидные черты.

Также в числе особенностей общения были резкие высказывания, если ситуация складывалась не в пользу студента (например, когда при выполнении задания он оказывался в проигравшей команде или его задание не засчитывалось, потому что было выполнено с нарушениями правил), обида и раздражение, нежелание выполнять дальнейшие действия,

попытки уличить преподавателя в том, что он к кому-то настроен более безразлично или, наоборот, заинтересованно, таким образом проявлялись эпилептоидные черты характера.

В числе первичных особенностей была также чрезмерная двигательная активность, которая сохранялась даже во время лекционных занятий (студенты не могли усидеть на месте, постоянно вращались и раскачивались на стульях), общительность, преходящая грань болтливости, диалоги при этом они вели достаточно громко, не замечая, что мешают окружающим студентам и преподавателю, на замечания реагировали улыбкой и согласием, но сдержанности хватало только на несколько минут, таким образом демонстрировались гипертимные черты характера.

Даже, если основываться на проявлении указанных черт трех типов характера, становится очевидным сложность в проведении занятий в группе хоккеистов. В ходе профессиональной подготовки, особенно в процессе семинарских занятий, когда есть возможность уделить внимание каждому студенту в большем объеме, чем на лекции, мы разбирали причины проявления не самых позитивных особенностей характера, общались на тему эмоций, чувств, которые испытывают сами студенты, и ощущений и настроения, которое они вызывают у окружающих, общаясь отмеченным образом. На наглядных примерах и в режиме реального времени у обучающихся была возможность убедиться, что привлекать внимание и самоутверждаться можно адекватным способом, не теряя при этом конструктивности в общении, не создавая помех в обучении ни себе, ни одноклассникам, ни однокурсникам, ни преподавателю. Диалоги об эмоциях, развитие рефлексии эмоциональных состояний позволяло получить позитивные изменения, положительный результат, и даже в этих трех типах характера демонстрировались черты, активизирующие положительные эмоции окружающих.

У истероидного типа проявлялись естественные интонации, и это позитивно окрашивало эмоциональный посыл при предоставлении информации, она становилась интересной, чувство юмора становилось уместным и создавало необходимую психологическую атмосферу в процессе обучения. Эпилептоидность проявлялась в педантичности при подготовке и выполнении педагогических заданий, упорном поиске решений поставленных задач, соблюдением обговоренных и негласных правил всем коллективом, сдерживанию обещаний, исполнительности и ответственному отношению к делу. Гипертимные черты характера проявлялись более не в болтливости, а в положительном настроении на занятие, даже приветствие естественно произносилось с улыбкой, студенты были в ожидании интересных событий и тем, обсуждаемых на занятиях. Отметим, что данная тенденция сохранялась длительно, даже через несколько лет при общении проявлялась именно те особенности, которые способствовали развитию обучающихся, а не препятствовали бы их личностному и профессиональному росту.

До 2015 года данная тенденция сохранялась, и сроки прохождения этапов изменения в характере можно было даже прогнозировать, можно было рассчитывать на осознанность студентов, на их желание взять в итоге ответственность за происходящее на себя. С 2015 года по настоящее время ситуация в значительной мере изменилась. Конфликтных ситуаций с испытуемыми стало значительно больше, их нежелание понимать, почему общество не собирается подстраиваться под них в ста процентах случаев, почему все не настроено на них изначально, и не предоставляют им все, что необходимо (информацию, позитивные эмоции, выставление в зачетную книжку нужной оценки, материальные блага, если речь идет об их родительских семьях, др.) по первому требованию. Несмотря на то, что все конфликтные ситуации по-прежнему удается завершать положительно, и результаты по развитию рефлексии эмоциональных состояний остаются на прежнем высоком уровне, тенденция к инфантилизму, бесцеремонности, наглости и хамству среди воспитанников налицо.

Как показывает практика (устные опросы, беседы, анкетирование, наблюдение, контент-анализ текстов, индивидуальное и групповое консультирование, тренинговая работа), в масштабном понимании это связано и с современной системой образования в школе, и с отношением к спортсменам в системе «тренер-спортмен», и с большим безразличием

родителей к проблемам детей в семьях. Как мы отмечали ранее, в локальном понимании это связано с неудовлетворительным отношением профессорско-преподавательского состава к студентам в течение первых двух курсов обучения. Также влияние оказывает смещение акцента в отношении руководства на результат обучения, выраженный в цифрах, и не более, на политику конформизма и соглашательства со студентом, чтобы при минимальном общении и взаимодействии в системе «преподаватель-студент» ситуация была решена немедленно в пользу студента. Принимая во внимание сложности масштабного понимания ситуации и наличие локального понимания проблемы, становится очевидным, что работа по развитию рефлексии эмоциональных состояний становится более сложной и трудоемкой. Отметим, что эффективность процесса и результата развития рефлексивных способностей при этом не снижается.

В рамках исследования нами реализуется принцип преемственности, и при соответствующей корректировке методики развития рефлексии эмоциональных состояний, опытная работа проводится не только в высших учебных заведениях физкультурно-спортивной направленности, но и спортивных организациях в диапазоне от детско-юношеского спорта до спорта высших достижений. Участниками экспериментальной работы выступают в том числе и действующие хоккеисты (подходящие под критерии изыскания), методисты, инструкторы по спорту, тренеры, судьи. Часть эмпирических площадок приведена выше. Рамки статьи не позволяют перечислить все площадки, на которых в разные периоды времени проводилась опытная работа. Но даже указанного перечня достаточно для понимания следующего тезиса: отмеченная тенденция на ухудшение ситуации в высших учебных заведениях не имеет ничего общего с обстановкой в спортивных организациях. За истекший период времени ни один хоккеист, методист, инструктор, тренер или судья ни разу не проявил приведенных выше негативных особенностей характера. Спорные ситуации по настоящее время разрешаются конструктивно, чаще всего на уровне уточнений, постановки вопросов, аргументации точки зрения, применением метода убеждения. И самое важное – время на решение конфликтов не увеличилось в сравнении с данными 2007 года – начала опытной работы по развитию рефлексивных способностей. То есть трудоемкость исследуемого процесса на сегодняшний день осталась прежней (отметим опять же однородность выборок как в высшем образовании, так и в спорте). Методы сбора информации в вузах и спортивных организациях также идентичны. Это объясняется в масштабном понимании тождественностью требований к субъекту вне зависимости от временного фактора. В локальном же понимании это трактуется мотивированностью субъекта воздействия, осознанностью его нахождения в избранном виде спорта, отчетливом представлении о преодоленных трудностях и важностью самостоятельного исправления неудовлетворяющих моментов. В связи с этим значимость получаемой информации для человека возрастает в разы, и субъект воздействия проявляет ценностное отношение как к процессу обучения, так и к экспериментатору.

Заключение. В развитии рефлексивных способностей студентов-хоккеистов на сегодняшний день сохраняется ряд сложностей, который связан с накопленными обидами к старшим в период тренировок и соревнований, несправедливостью в больших масштабах и желанием исправить ситуацию, заставить, именно заставить общество уважать себя. Это затрудняет процесс развития рефлексии эмоциональных состояний, но при равнодушии профессорско-преподавательского состава, желании добиться поставленной цели конструктивными способами это становится возможным.

### **Библиографические ссылки**

1. Боргенс Р. А., Романова Н. Н. Психолого-педагогические аспекты исследования самооценки студентов не физкультурного ССУЗа / Р. А. Боргенс, Н. Н. Романова // Физическая культура и спорт : наука, образование, технологии ; матер. Всерос. науч.-практ.

конф. магистрантов (12 апреля 2019 г.) / под ред. Н. Ю. Мищенко, Е. В. Быкова. – Челябинск : УралГУФК, 2019. – С. 245-248.

2. Корнеев В. А. Психологические особенности личности судей в смешанных единоборствах // Проблемы подготовки научных и научно-педагогических кадров : опыт и перспективы ; сб. науч. тр. молодых ученых, посвященный 50-летию УралГУФК. – Челябинск : УралГУФК, 2020. – Вып. 17. – С. 116-119.

3. Кульбиков А. Б., Романова Н. Н. Мотивация детей 13-14 лет к занятиям футболом / А. Б. Кульбиков, Н. Н. Романова // Физическая культура и спорт : наука, образование, технологии : матер. регион. науч.-метод. конф. магистрантов ; Уральский государственный университет физической культуры, Челябинск, 2018. – С. 289-292.

4. Романова, Н. Н. Интроспекция как составляющая рефлексии эмоциональных состояний будущих педагогов физической культуры / Н. Н. Романова // Здоровоохранение, образование и безопасность. – 2020. – № 2 (18). – С. 87-91.

5. Романова Н. Н. Проявление особенностей характера как показатель уровня развития рефлексии эмоциональных состояний / Н. Н. Романова // Физическое воспитание в условиях современного образовательного процесса : сб. матер. V-ой Междунар. науч.-практ. (22 марта 2023 г.). – Шуя. – 2023. – С. 531-535.

### References

1. Borgens R. A., Romanova N. N. Psihologo-pedagogicheskie aspekty issledovanija samoocenki studentov ne fizkul'turnogo SSUZa / R. A. Borgens, N. N. Romanova // Fizicheskaja kul'tura i sport : nauka, obrazovanie, tehnologii ; mater. Vseros. nauch.-prakt. konf. magistrantov (12 aprelja 2019 g.) / pod red. N. Ju. Mishhenko, E. V. Bykova. – Cheljabinsk : UralGUFK, 2019. – S. 245-248.

2. Korneev V. A. Psihologicheskie osobennosti lichnosti sudej v smeshannyh edinoborstvah // Problemy podgotovki nauchnyh i nauchno-pedagogicheskikh kadrov : opyt i perspektivy ; sb. nauch. tr. molodyh uchenyh, posvjashhennyj 50-letiju UralGUFK. – Cheljabinsk : UralGUFK, 2020. – Vyp. 17. – S. 116-119.

3. Kul'bikov A. B., Romanova N. N. Motivacija detej 13-14 let k zanjatijam futbolom / A. B. Kul'bikov, N. N. Romanova // Fizicheskaja kul'tura i sport : nauka, obrazovanie, tehnologii : mater. region. nauch.-metod. konf. magistrantov ; Ural'skij gosudarstvennyj universitet fizicheskaj kul'tury, Cheljabinsk, 2018. – S. 289-292.

4. Romanova, N. N. Introspekcija kak sostavljajushhaja refleksii jemocional'nyh sostojanij budushhijh pedagogov fizicheskaj kul'tury / N. N. Romanova // Zdravoohranenie, obrazovanie i bezopasnost'. – 2020. – № 2 (18). – S. 87-91.

5. Romanova N. N. Projavlenie osobennostej haraktera kak pokazatel' urovnja razvitija refleksii jemocional'nyh sostojanij / N. N. Romanova // Fizicheskoe vospitanie v uslovijah sovremennogo obrazovatel'nogo processa : sb. mater. V-oj Mezhdunar. nauch.-prakt. (22 marta 2023 g.). – Shuja. – 2023. – S. 531-535.

© Романова Н. Н., 2023

УДК 796.05

## КИБЕРСПОРТ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

Н.С. Тарасова

ФГБОУ ВО «Донецкая Академия Управления и Государственной Службы»  
г. Донецк, ДНР, Российская Федерация, ул. Челюскинцев, 163а  
E-mail: [19tarasova80@mail.ru](mailto:19tarasova80@mail.ru)

*Развитие информационно-коммуникационных технологий способствует увеличению количества электронных устройств, которые используются для различных целей. Одним из направлений их использования является игра в видеоигры. Начиная с 1980-х годов, видеоигры приобретают постоянно растущую популярность. В 2015 г. количество людей, вовлеченных в видеоигр, составило 226 млн человек, а в 2020 г. уже превышало 450 млн. В результате возникло отдельное направление деятельности в видеоиграх – киберспорт.*

**Ключевые слова.** Спорт, киберспорт, информационно-коммуникационные технологии, видеоигры, геймер, студенческая молодежь.

## CYBERSPORT IN MODERN SOCIETY

N.S. Tarasova

FGBOU VO "Donetsk Academy of Management and Public Service"  
Donetsk, DPR, Russian Federation, Bogdan Khmel'nitsky Ave. 108  
E-mail: [19tarasova80@mail.ru](mailto:19tarasova80@mail.ru)

*The development of information and communication technologies contributes to an increase in the number of electronic devices that are used for various purposes. One of the areas of their use is playing video games. Since the 1980s, video games have become increasingly popular. In 2015, the number of people involved in video games amounted to 226 million people, and in 2020 it already exceeded 450 million. As a result, a separate line of activity in video games, eSports, has emerged.*

**Keywords.** Sports, e-sports, information and communication technologies, video games, gamer, student youth.

**Введение.** Киберспорт – это современный вид спорта, направленный на подготовку и проведение соревнований по видеоиграм. Киберспортивными дисциплинами в киберспорте выступают разнообразные видеоигры, отобранные по определенным критериям [2]. Однако из-за разнообразия игрового процесса в видеоиграх, в зависимости от жанра игр, режимов ведения игры, количества игроков и т.д., возникают сложности в понимании процесса игры широкой зрительской аудиторией.

Это приводит к концентрации аудитории вокруг конкретных киберспортивных дисциплин, что способствует неоднородности аудитории видеоигр в целом [2, 3]. В ходе исследования научных работ было выявлено, что киберспорт как отдельное направление спортивной деятельности мало исследован.

**Основное содержание работы.** Существующие работы преимущественно направлены только на соревновательные аспекты киберспорта, что не позволяет полноценно рассматривать его как отдельный вид спорта и социальное явление [1]. Таким образом, в результате массового и хаотического развития и распространения видеоигр в мире возникают проблемы четкого понимания и выделения основных структурных элементов их функционирования и, как следствие, и киберспорта. Такое стремительное развитие вызывает



непонимание и негативное отношение к киберспорту в обществе по сравнению с классическим спортом. Итак, важным вопросом является исследование основных принципов развития киберспорта, выделение его структурных компонентов, механизмов функционирования и определение его места в современном обществе.

Видеоигры активную популярность начинают приобретать в 1980-х годах в странах Америки, а в 1990–2000 гг. – в странах Европы. В результате начинает формироваться киберспорт, представленный разными киберспортивными дисциплинами в виде видеоигр [3]. Итак, встал вопрос о характеристике понятия киберспорта как отдельного вида постоянно меняющегося спорта и содержащего большое количество дисциплин. Также для понимания специфики и дальнейшего развития киберспорта необходимо выделить его составляющие. В ходе исследования состояния развития современного киберспорта обнаружена структура его функционирования, состоящая из двух основных элементов: массового гейминга и непосредственно профессионального киберспорта [3].

Анализируя состав участников массового гейминга, выявлено, что игроков в видеоигры можно распределить по двум основным направлениям – частоте игровых сессий и виду использованной игровой платформы. Актуальны три основных вида игровых платформ, на которых сосредоточены все геймеры [1]. Рассматривая игроков по частоте игровых сессий, обнаружено, что есть игроки, которые играют в видеоигры очень редко (не более 2 часов в неделю), редко (3–5 часов в неделю), регулярно (6–8 часов в неделю) и систематически (9 и более часов в неделю). Однако такое распределение дает обобщенную информацию о частоте игровых сессий игроками, поскольку каждая из игровых платформ имеет свои специфические особенности использования. Используя мобильные телефоны, геймеры могут ежедневно проводить в игре короткие сессии на 10–20 мин (например, во время езды в транспорте), а использование персонального компьютера возможно только в домашних условиях или в специальных компьютерных клубах. В то же время, применение ноутбуков позволяет привлекаться к компьютерным играм на уровне с персональными компьютерами, хотя и с меньшей мобильностью по сравнению с мобильными телефонами. Также следует отметить, что большинство киберспортивных соревнований сосредоточено в пределах персональных компьютеров, поскольку именно из компьютерных игр формируются киберспортивные дисциплины [2].

Возникает вопрос выделения разных этапов подготовки киберспортсменов и их становления. Среди игроков массового гейминга можно выделить геймеров, наиболее приближенных к статусу профессиональных киберспортсменов-полупрофессионалов (любители). Они отличаются высоким уровнем игровых навыков, участвуют в любительских киберспортивных соревнованиях, однако не входят в состав участников официальных национальных или международных киберспортивных соревнований. Проводя параллели с традиционным спортом, можно утверждать, что массовый гейминг тождественен с начальным этапом спортивной подготовки и является основой для дальнейшего роста киберспортсменов. Однако очень сложно провести границу между разными этапами подготовки спортсменов прежде всего из-за большой массовости компьютерных игр (одновременное количество игроков, играющих в одну игру, может превышать 50 тыс. человек), неоднородность самой структуры игры и разнообразие видов игр. Из-за особенностей игровых механик и отличия игровых элементов очень сложно дать оценку уровню одного игрока в двух разных играх, являющихся разновидностями игр одного жанра.

Между массовым геймингом и киберспортом есть прямая и обратная связь, поскольку игроки попадают сначала в массовый гейминг, получают базовые навыки, а в дальнейшем увеличивают свой уровень мастерства. С повышением уровня спортивного мастерства, на основе рейтинговой системы, в пределах одной дисциплины может происходить переход в киберспорт.

На массовый гейминг оказывают влияние и другие направления деятельности сферы киберспорта: производство электронной техники, стриминг и изготовление мультимедийного контента, производство видеоигр и их поддержка. Для производства

видеоигр массовый гейминг является целевой аудиторией, на которую направляется ее деятельность. Именно разновидности жанров видеоигр для разных платформ использования, их количество, специфические особенности игрового процесса и последующая поддержка этих проектов создают игровую аудиторию массового гейминга, основу для формирования киберспорта. Также влияет на производство электронной техники с последующим использованием для видеоигр: персональные компьютеры, ноутбуки, мобильные телефоны, консольные приставки и т.д. С постоянным технологическим развитием такие приборы повышаются в качестве, эффективности, мощности и увеличиваются возможности их использования. В настоящее время разработчики видеоигр разрабатывают более современные методы и технологии, в дальнейшем применяемые в своих проектах, и это повышает требования к техническим характеристикам компьютеров и других приборов [2]. На основе проанализированных данных можно заметить, что очень важно рациональное соотношение между объектами «игрок-игра-устройство», влияющее на размер игровой аудитории, перспективы дальнейшего роста игры как киберспортивной дисциплины и возможности приобретения устройства потенциальным игроком.

Спонсорство в киберспорте оказывает влияние на сам киберспорт, изготовление игровых устройств и разработку видеоигр. При этом спонсорами могут выступать студии-разработчики игр а также и производители игровых устройств могут финансировать разработку игр или проведение турниров. Заключительным компонентом сферы киберспорта есть стриминг и изготовление мультимедийного контента. Именно этот компонент является основным отличием киберспорта от традиционного спорта. Если сравнивать с другими видами профессионального спорта, спонсорство имеет аналогичные механизмы работы. Изготовление видеоигр сравнимо с деятельностью федераций по развитию вида спорта, а изготовление электронной техники – с производством спортивных товаров.

Однако из-за особенностей механизма функционирования киберспорта вся спортивная деятельность происходит через сеть Интернет, а потому и механизмы обеспечения рекламы, поиска информации, проведения трансляций и т.п. сосредоточены именно в этой сети [3]. Двумя основными направлениями информационной деятельности, связанной с киберспортом, определена стриминговая деятельность и изготовление видеоматериалов. Стриминг – это разновидность деятельности в сети Интернет, характеризующаяся демонстрацией в реальном времени игрового процесса или других событий, выполняемых автором прямой трансляции – стриммером. Стриммером может выступать любое лицо. Анализируя разнообразный видеоконтент, опубликованный в сети Интернет, выделено несколько его основных направлений. К одной группе отнесены видеоролики и клипы, в которых опубликованы новости по разной тематике. Относительно киберспорта, в новостных видео имеется информация об актуальных изменениях в играх, турнирах, компаниях производителей компьютерной продукции, разработчиков видеоигр. Главной целью таких видео является донесение актуальной информации до конечного потребителя, которыми являются все участники сферы киберспорта. Благодаря подобным видео пользователи могут узнать о появлении новых игр, технических устройств, что в первую очередь влияет на количество игровой аудитории [3]. Отдельной категорией выделены обучающие видеогайды (от англ. guide – путеводитель, ориентир). В подобных видеоматериалах сосредоточена информация о работе игровых механик, использовании игровых персонажей в различных ситуациях, работе с компьютерами, мобильными телефонами и другими устройствами. Подобные видеоматериалы изготавливаются как профессиональными игроками и аналитиками, так и начинающими игроками или другими пользователями. К категории развлекательного контента можно отнести видео, содержащие разнообразные подборки игровых моментов с участием игроков. Они могут содержать фрагменты обучающих видео, но главной целью является развлечь пользователя. Такой контент влияет на популярность различных элементов сферы киберспорта и может применяться пользователями для продвижения конкретных видеоигр или устройств. Заключительной категорией является обзорное видео. Целью подобных видеоматериалов

является обзор различных аспектов видеоигр, игровых устройств, изменений в играх с целью формирования определенного вывода. На основе такой информации игроки или другие пользователи могут решать, будут ли следующие изменения влиять на их игровую деятельность или есть необходимость изменять комплектующие элементы игрового устройства. [2]. Благодаря проведенному анализу структуры киберспорта и его окружающих элементов выделены социальные элементы коммуникации как на этапе массового гейминга, так и на этапе киберспорта. Под ними понимаем элементы, позволяющие взаимодействовать между собой участникам сферы киберспорта во время игрового процесса и за его пределами. Однако следует отметить, что из-за специфики деятельности киберспорта все коммуникационные элементы перенесены в Интернет.

**Выводы.** Рассматривая взаимосвязь структурных элементов сферы киберспорта, охарактеризована триада «игрок – игра – устройство», непосредственно влияющая на возможности привлечения лиц к киберспорту, на эффективность их выступлений и возможности дальнейшего развития игровой индустрии. Эти элементы постоянно взаимодействуют между собой и имеют устойчивую зависимость от социально-экономического состояния государства. Систематизирован медиаконтент, являющийся неотъемлемой частью киберспорта, из-за особенностей его функционирования в сети Интернет, а также охарактеризованы основные разновидности мультимедийного контента и их специфику. Выделены социальные элементы взаимодействия между игроками, преимущества и недостатки, которые они имеют, что непосредственно влияет на игровую аудиторию киберспортивных дисциплин.

### Библиографические ссылки

1. Злобин И. С. стратегии развития киберспорта в России // Digital. 2020. № 1. С. 31–39.
2. Что такое буткемп и как тренируются киберспортсмены. Новостной портал Университета «Синергия» [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://synergytimes.ru/evolve/что-такое-butkemp-i-kak-treniruyutsya-kibersportsmeny> (Дата обращения 20.04.2023)
3. Демчук, Д. А. Развитие киберспорта в современной России / Д. А. Демчук. — Текст: непосредственный // Исследования молодых ученых : материалы XVII Междунар. науч. конф. (г. Казань, ноябрь 2022 г.). — Казань: Молодой ученый, 2022. — С. 37-40. — URL: <https://moluch.ru/conf/stud/archive/464/17543/> (дата обращения: 09.05.2023).

### References

1. Zlobin I. S. strategii razvitija kibersporta v Rossii // Digital. 2020. № 1. S. 31–39.
2. Chto takoe butkemp i kak trenirujutsja kibersportsmeny. Novostnoj portal Universiteta «Sinergija» [Jelektronnyj resurs] // Rezhim dostupa: <https://synergytimes.ru/evolve/что-такое-butkemp-i-kak-treniruyutsya-kibersportsmeny> (Data obrashhenija 20.04.2023)
3. Demchuk, D. A. Razvitie kibersporta v sovremennoj Rossii / D. A. Demchuk. — Tekst: neposredstvennyj // Issledovanija molodyh uchenyh : materialy XVII Mezhdunar. nauch. konf. (g. Kazan', nojabr' 2022 g.). — Kazan': Molodoj uchenyj, 2022. — S. 37-40. — URL: <https://moluch.ru/conf/stud/archive/464/17543/> (data obrashhenija: 09.05.2023).

© Тарасова Н.С., 2023

УДК 796

## ПРОБЛЕМЫ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БОРЦОВ

А.А. Ташиян<sup>1,2</sup>, А.А. Бондаренко<sup>1</sup>

<sup>1</sup>ФГКОУ ВО Ростовский юридический институт МВД России  
344015, Ростовская область, г. Ростов-на-Дону, ул. Еременко, 83

<sup>2</sup>Донской государственный технический университет  
Россия, 344000, Ростовская область, Ростов-на-Дону, площадь Гагарина, 1

E-mail: [tashiyansf@sfedu.ru](mailto:tashiyansf@sfedu.ru)

E-mail: [naa.bondarenko@yandex.ru](mailto:naa.bondarenko@yandex.ru)

*Данная статья посвящена проблеме совершенствования эффективности соревновательной деятельности спортсменов в тренировочном процессе и соревновательной деятельности. В ней обозначают рекомендации по координации своих действий при осуществлении атакующих действий на противника.*

**Ключевые слова:** борьба, соревнования, спортивная техника, спортивная тактика, тренировочный процесс, тактико-технические действия.

## PROBLEMS OF INCREASING THE EFFECTIVENESS OF COMPETITIVE ACTIVITY OF WRESTLERS

A.A.Tashiyan<sup>1,2</sup>, A.A. Bondarenko<sup>1</sup>

<sup>1</sup>FGKOU VO "Rostov Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia"  
Russian Federation, Rostov-on-Don, st.Eremenko, 83

<sup>2</sup>Don State Technical University  
Russian Federation, 344000, Rostov-on-Don, Gagarin Square, 1

E-mail: [tashiyansf@sfedu.ru](mailto:tashiyansf@sfedu.ru)

E-mail: [naa.bondarenko@yandex.ru](mailto:naa.bondarenko@yandex.ru)

*The relevance of the article is justified by the need to improve the quality of competitive activity of wrestlers, which must be supported by methods of improving the tactical actions of wrestlers used in competitive duels.*

**Keywords:** wrestling, competitions, sports equipment, sports tactics, training process, tactical and technical actions.

Актуальность статьи обосновывается необходимостью совершенствования процесса, сопровождающегося деятельностью борцов в поединках, которая, в свою очередь, обеспечивается базовыми методами выполнения тактических действий, с целью повышения уровня выполнения тактико-технических приемов и действий.

Процесс разработки плана действий, необходимых для достижения цели в соревновательной деятельности, предполагает собой довольно сложный мыслительный процесс, который напрямую зависит от работы тренера по отношению к своему подопечному.

Идеальное моделирование предстоящего поединка должно сопровождаться достаточным объемом информации о тактико-технических действиях противника, не исключая его физические здоровье для того, чтобы тренер смог тщательно продумать стратегию предстоящего соревнования.

Вышесказанное не отрицает того, что тренеру необходимо делать анализ предыдущих поединков как самого спортсмена, так и его противника. Это позволяет вносить различные коррективы в тренировочный процесс и проследить динамику эффективности, применяемых способов и методов, осваиваемых спортсменом в своей спортивной деятельности. Ведь зачастую та техника, которую может применять спортсмен, совершенно может не подходить по физическим параметрам или другим характеристикам в реализации поставленной цели.

В связи с этим в литературных источниках и на практике применяется термин «техничко-тактическое мастерство». Чтобы правильно толковать обозначенное нами определение, целесообразно разделить его на составные части. Так, техника борца подразумевает под собой совокупность обособленных действий и устойчивых операций, которые доведены до автоматического уровня и прогнозируют положительный исход поединка. А под тактикой борца понимаются рациональные и наиболее эффективные способы выполнения поставленных задач, поставленные тренером и моделирование соревновательного процесса в целом. Самая ключевая задача в тактике борца сводится к выбору фундаментальной последовательности выполнения тех или иных движений, основываясь на морфологических, психических и физических особенностях соперника, а также индивидуальных приемов и операций, заложенных в структуру самого приема. Она является шаблоном соревновательного процесса и способна привести к позитивному результату с минимальными затратами энергии и времени.

Вышесказанное только подкрепляет факт того, что в соревновательной борьбе, тактика и техника неразрывно связаны и не могут существовать отдельно, ведь тогда не случится положительного исхода, проводимого спортивного соревнования.

Для каждого вида единоборств, особенно в спортивной борьбе, создавались определенные правила, которым безукоризненно нужно было следовать. В процессе совершенствования различных видов единоборств проследивалась такая тенденция, что некоторые были самостоятельными видами, некоторые были сепарированы от уже существующих.

Итак, смотря на полезный коэффициент действия спортсменов в различных видах спортивной борьбы, некоторые правила были упразднены и признаны неэффективными, а некоторые были поощрены и приобрели большую значимость для субъектов спортивной деятельности. Поэтому, применительно к количественным и качественным характеристикам тактико-технических действий, требования и порядок их реализации систематически претерпевали изменения с тем условием, чтобы это не только благоприятно способствовало достижению цели спортсмена и повышало его спортивный уровень, но и приобретало зрелищный характер со стороны публики [2].

Борцы высокого ранга способны оптимально применять изменяющиеся правила, основываясь на приобретенных и «отработанных» тактико-технических действиях. Если же бойца «поставить в определенные рамки», то с легкостью можно проследить его мастерство, например, в критических ситуациях. Ведь тогда смогут быть реализованы прежде всего наступательные (атакующие) и контратакующие удары, а также приемы, позволяющие обеспечить защиту.

Система спортивной подготовки должна осуществляться в тотальной пропорциональности тактико-технических действий борца и индивидуальных отличительных характеристик борца. Это заключается в его телосложении, физических особенностях тела и физического здоровья, за которое отвечает спортивная морфология. Например, чем длиннее предплечье, тем меньше относительная сила мышц-сгибателей или же чем длиннее бедро и нога, тем больше абсолютная сила мышц-сгибателей бедра и меньше-относительная [4].

По настоящее время не существует единого мнения о исчерпывающем или исходном наборе тактико-технических действий, которыми должен обладать спортсмен. Когда только создавались правила спортивной борьбы, спортсмены высокого класса, могли побеждать благодаря «коронным» тактико-техническим приемам и действиям [1].

Иногда борцы сами комбинировали тактико-технические действия, что являлось уже совокупностью заранее заученных комбинаций, позволяющих в минимальный промежуток времени достичь желаемого результата, что, в свою очередь, отмечалось судьями, как преимущество. Но из-за того, что большинство спортсменов стали придерживаться данной тактики своих действий, возросла значительная конкуренция среди бойцов.

В последующем спортсмены стали совершенствовать свои действия, благодаря накопленному опыту, прошедших боев и анализу тренера, который координировал действия своего подопечного, делая акценты, в основном, на более выраженной наступательной атаке.

Она «настаивает» большей амплитуде действий, которая формируется за счет функциональной и психологической подготовленности и выдержки, способной в один момент реализовывать различного рода тактико-технические многофункциональные приемы комбинированного стиля (атака, обманные приемы) [3].

Естественно, бывают борцы, которые физически развиты, но слабо владеют тактико-техническими действиями, зачастую нерационально распоряжаются своими силами, выполняют невыгодные приемы и не достигают поставленного тренером результата. Это также своеобразный процесс мыслительной деятельности тренера, задача которого заключается в подборе более эффективного способа реализации тактико-технических действий для борца.

В таком случае, также важно координировать деятельность борца, делая акценты на более уязвимых местах противника в процессе поединка. Это вызывает большой интерес со стороны атакующего спортсмена, который с максимальным усилием и амплитудой способен побороть своего оппонента [3].

Важно заметить, рациональность и оснащенность того или иного комбинированного атакующего действия не подразумевает под собой достижения высокого профессионализма и спортивного мастерства. Необходимо уметь применять комбинации согласно прогнозирования дальнейших действий противника, который зачастую находится в стойке и способен контролировать свою устойчивость [1].

Ведь у борца, не всегда учитывающего степень устойчивости своего тела и тела противника, возникают значительные сложности и продумыванием последующих действия. Это может привести к снижению концентрации внимания, потери времени и контроля над противником.

Таким образом, применение определенной основы структуры тактико-технического действия напрямую зависит от быстроты реакции как своей, так и оппонента. Прием необходимо выполнять в благоприятный момент: чтобы местоположение обоих соперников были взаимовыгодными для его реализации. Данный феномен также нашел свое определение в спортивной борьбе и называется благоприятной динамической ситуацией.

Опасно и нецелесообразно дать возможность противнику атаковать себя с целью поймать его в момент благоприятной динамической ситуации. Также нельзя недооценивать противника и предполагать, что противник займет выгодное положение, удобное для осуществления приема или же осуществит раковое движение с целью атаковать себя, или потеряет равновесие. Такая позиция сразу будет обречена на проигрыш спортсмена.

Таким образом, действия любого квалифицированного борца должны быть четко проанализированы перед их применением, грамотно систематизированы и осуществлены с тотальной амплитудой, дисциплинированностью, расчетливостью характера и «холодным» умом. Тогда та стратегия, которая была выстроена во время тренировочного процесса совместно с тренером, будет являться достаточно правильной и выгодной, чтобы одержать победу над противником.

### **Библиографические ссылки**

1. Апойко, Р. Н. Состояние проблемы оптимизации коронных технико-тактических действий борцов / Р. Н. Апойко, Б. И. Тараканов, Г. А. Давидян // Тенденции развития

спортивной борьбы в начале третьего тысячелетия: сб. науч. тр. / С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. — СПб., 2003.

2. Зависимость атакующих действий от морфологических особенностей борцов / Э. Г. Мартиросов [и др.] // Спортивная борьба: ежегодник. — М., 2018.

3. Игуменов, В. М. Методологические аспекты педагогического исследования в спортивной борьбе / В. М. Игуменов, А. В. Швецов // Актуальные проблемы подготовки высококвалифицированных борцов: материалы Всероссийской научно-практической конференции. — Омск, 2014.

4. Карелин, А. А. Структурно-функциональная модель интегральной подготовленности борца высокой квалификации / А. А. Карелин; С.-Петерб. гос. ун-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта // Теория и практика физической культуры. — 2006.

### References

1. Apojko, R. N. Sostojanie problemy optimizacii koronnyh tehniko-takticheskikh dejstvij borcov / R. N. Apojko, B. I. Tarakanov, G. A. Davidjan // Tendencii razvitija sportivnoj bor'by v nachale tret'ego tysjacheletija: sb. nauch. tr. / S.-Peterb. gos. akad. fiz. kul'tury im. P. F. Lesgafta. — SPb., 2003.

2. Zavisimost' atakujushhih dejstvij ot morfologicheskikh osobennostej borcov / Je. G. Martirosov [i dr.] // Sportivnaja bor'ba: ezhegodnik. — M., 2018.

3. Igumenov, V. M. Metodologicheskie aspekty pedagogicheskogo issledovanija v sportivnoj bor'be / V. M. Igumenov, A. V. Shvecov // Aktual'nye problemy podgotovki vysokokvalificirovannyh borcov: materialy Vserossijskoj nauchno-prakticheskoj konferencii. — Omsk, 2014.

4. Karelin, A. A. Strukturno-funkcional'naja model' integral'noj podgotovlennosti borca vysokoj kvalifikacii / A. A. Karelin; S.-Peterb. gos. un-t fiz. kul'tury im. P. F. Lesgafta // Teorija i praktika fizicheskoj kul'tury. — 2006.

© Тащиян А.А., Бондаренко А.А., 2023

УДК 796.015

## ОСНОВОПОЛАГАЮЩИЕ ПРИНЦИПЫ И КОМПОНЕНТЫ ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ

А.А. Тащиян<sup>1,2</sup>, Е.В. Юшкова<sup>1</sup>

<sup>1</sup>ФГКОУ ВО Ростовский юридический институт МВД России  
344015, Ростовская область, г. Ростов-на-Дону, ул. Еременко, 83

<sup>2</sup>Донской государственный технический университет  
Россия, 344000, Ростовская область, Ростов-на-Дону, площадь Гагарина, 1

<sup>1</sup>Е-mail: [tashiyansf@sfedu.ru](mailto:tashiyansf@sfedu.ru)

<sup>2</sup>Е-mail: [elizabetwiki@gmail.com](mailto:elizabetwiki@gmail.com)

*Данная статья посвящена проблеме взаимосвязи и взаимообусловленности тренировочного процесса и соревновательной деятельности. Выделяются компоненты, последовательное воздействие которых подводит к результату соревновательной деятельности. Обозначаются принципы тренировочной деятельности, виды физических упражнений, используемых при подготовке к соревнованиям.*

**Ключевые слова:** тренировочная деятельность, соревновательная деятельность, физические упражнения, принципы тренировочной деятельности.

## FUNDAMENTAL PRINCIPLES AND COMPONENTS OF ATHLETES' TRAINING AND COMPETITIVE ACTIVITIES

A.A. Tashiyan<sup>1,2</sup>, E.V. Yushkova<sup>1</sup>

<sup>1</sup>FGKOU VO "Rostov Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia"  
Russian Federation, Rostov-on-Don, st.Eremenko, 83

<sup>2</sup>Don State Technical University  
Russian Federation, 344000, Rostov-on-Don, Gagarin Square, 1

<sup>1</sup>Е-mail: [tashiyansf@sfedu.ru](mailto:tashiyansf@sfedu.ru)

<sup>2</sup>Е-mail: [elizabetwiki@gmail.com](mailto:elizabetwiki@gmail.com)

*This article is devoted to the problem of interrelation and interdependence of the training process and competitive activity. The components are distinguished, the consistent impact of which leads to the result of competitive activity. The principles of training activity, types of physical exercises used in preparation for competitions are indicated.*

**Keywords:** training activity, competitive activity, physical exercises, principles of training activity.

Актуальность статьи обосновывается необходимостью понимания важности тренировочной деятельности в процессе подготовки к соревнованиям, обозначения принципов, на основании которых строится тренировочная деятельность, выделения необходимых в этом процессе видов упражнений.

Необходимо обозначить взаимозависимость тренировочного процесса и соревновательной деятельности, выявить основные ключевые пункты, на которых строится соревновательная деятельность.

В процессе подготовки к соревнованиям исключительную и незаменимую роль играет тренировочная деятельность. Неподготовленному спортсмену невозможно достичь высоких результатов без систематических, глубоко продуманных и четко выстроенных тренировок,



которые состоят из определенных упражнений, выполняемых в соответствующие периоды с установленной в плане нагрузкой.

Основными в системе подготовки и проведения соревнований являются следующие компоненты:

отбор спортсменов и их спортивная ориентация, представляющая собой совокупность педагогических, медико-биологических, психологических и социально-организованных и методических мероприятий, позволяющих определить стойкую предрасположенность спортсмена к тому или иному виду спорта;

соревновательная система, которая является важнейшим универсальным механизмом совершенствования способностей спортсменов. Она во многом определяет содержание, направленность и структуру тренировочного процесса; служит важным механизмом контроля; положительно влияет на формирование мотивационных механизмов;

тренировочная деятельность, целью которой является подготовка к спортивным соревнованиям, направлена на достижение максимально возможной подготовленности конкретного спортсмена, которая определяется специфическими особенностями соревновательной деятельности и обеспечивает достижение желаемых спортивных результатов. Говоря о тренировочной и соревновательной деятельности необходимо обозначить, что ни один из этих аспектов не существует изолированно. Они объединяются единый механизм, целью взаимодействия которого является достижение наилучших спортивных результатов;

система факторов, повышающих эффективность тренировки и соревнований, включающая учебные, научные, методические, медицинские, материально-технические и экономические факторы.

Как уже говорилось выше, тренировка и соревнования неразрывно связаны и влияют друг на друга. Эти два элемента взаимозависимы: тренировка обязательно предшествует соревнованиям, а соревнования определяют характер тренировки.

Чтобы лучше подготовиться к соревнованиям, тренировочная деятельность основывается на определенных принципах, таких как:

**принцип непрерывности тренировочного процесса:** спортивная подготовка строится как многолетний процесс, в котором результаты каждого последующего тренировочного периода и отдельно каждой тренировки накладываются на результаты предыдущих, позволяя закреплять и развивать их;

**принцип постепенного увеличения нагрузки и тенденция к максимальной нагрузке.** На каждом новом этапе тренировочного процесса требования к организму спортсмена приближаются к пределам его функциональных возможностей, что необходимо для эффективного процесса адаптации;

**волнообразность и вариативность нагрузки.** Увеличение тренировочных нагрузок влечет за собой противоречия с адаптационными изменениями в организме спортсмена и возникает необходимость снижения нагрузки с течением времени;

**цикличность тренировочного процесса.** Этот принцип реализуется на практике через систематическое повторение комплексных элементов тренировочного процесса - отдельных упражнений, микроциклов, мезоциклов, интерциклов, периодов, макроциклов;

**единство и взаимозависимость между структурой соревновательной деятельности и структурой подготовки.** Этот принцип основан на закономерностях, отражающих структуру, взаимосвязь и взаимозависимость соревновательной деятельности и тренировочного процесса [1];

**принцип осознанности.** Цели, средства и методы тренировки должны быть понятны спортсмену. Умение осмысленно подходить к спортивной деятельности помогает спортсмену легче усваивать новое и применять полученные знания на практике. Данный принцип в тренировках должен проявляться в четкости вопросов и правильности действий спортсменов во время занятий и соревнований;

**принцип активности.** Учитывая сложность соревновательного процесса, тренер уделяет особое внимание активности занимающихся. Для этого он должен с самого начала тренировки предлагать спортсменам различные творческие задания. Возможности для проявления активности на тренировках велики благодаря разнообразию задач, которые можно решить с помощью техники и тактики;

**принцип наглядности.** Различные методы, применяемые при тренировках и результаты поставленных и выполненных задач должны быть доступны спортсменам, чтобы они могли с ними ознакомиться. Вся информация должна быть доступна тренирующимся в различных формах (стандартизированные схемы, диаграммы и учебные пособия и т.д.). Принцип наглядности также должен включать в себя анализ результатов спортсменов во время соревнований. Тренер должен убедиться, что его ученики правильно интерпретируют все, с чем они сталкиваются в спорте. Тренер должен верно и точно интерпретировать все, с чем сталкиваются в спорте его ученики. Спортсмены должны объективно оценивать события, свои способности и навыки;

**принцип прочности.** Цель спортивной тренировки состоит в том, чтобы спортсмены приобрели стабильность соревновательной практики. Прочность усвоения материала обеспечивается многократным повторением соревновательных упражнений;

Правильное применение принципов тренировки на практике приводит к длительному стабильному выступлению в соревнованиях, сохранению здоровья спортсменов, а также к успеху в карьере и тренировках. Все принципы подготовки неразделимы и работают как единая система для воздействия на спортсменов с целью улучшения их спортивных результатов [2].

Рассматривая значение спортивной тренировки по отношению к соревновательной деятельности, следует отметить, что целью тренировки является достижение максимально возможного уровня всех форм подготовки конкретного спортсмена с учетом особенностей избранного вида спорта и требований к достижению наилучших результатов в соревновательной деятельности.

Упражнения являются основным специфическим средством в физическом воспитании, с помощью которого достигается целенаправленное воздействие на спортсмена. Состав средств спортивного воспитания формируется с учетом особенностей конкретного вида спорта, являющегося предметом спортивной специализации. Среди средств спортивного воспитания выделяют физические упражнения, естественные силы природы и гигиенические факторы.

**Физические упражнения** - это основное и специфическое средство спортивной тренировки, особый вид двигательной активности, посредством которого осуществляется целенаправленное воздействие на организм спортсмена. При подготовке к соревнованиям, спортсмены выполняют различного рода двигательные упражнения, такие как подготовительные, специально-подготовительные и соревновательные.

**Общеподготовительные упражнения** - это упражнения, направленные на общее функциональное развитие организма спортсмена и служащие, прежде всего, средством общей подготовки. Общеподготовительные упражнения не имеют прямого отношения к соревновательным упражнениям. Обычно это упражнения из других видов спорта, направленные на увеличение совокупности навыков и двигательных способностей спортсмена. Они улучшают их общую физическую подготовку. Количество общеподготовительных упражнений в программе тренировок ограничено. Это объясняется тем, что при высокой специализации и недостатке времени на тренировки отбираются только те упражнения, которые помогают более эффективно овладеть выбранным видом спорта.

**Специально-подготовительные** упражнения занимают центральное место в системе подготовки спортсменов и охватывают средства, включающие элементы соревновательной деятельности, близкие к ним по форме, структуре и характеру проявляемых двигательных навыков.

**Соревновательные упражнения** - это двигательные действия, являющиеся предметом спортивной специализации и выполняемые в соответствии с правилами данного вида спорта [3].

Таким образом, становится ясно, что тренировочная и соревновательная объединяются в одно единое и состоит из системы компонентов. Без тренировочной деятельности спортсмен физически не сможет раскрыть весь свой потенциал на соревнованиях и добиться максимального результата [4]. Для этого должна быть четко выстроенная система тренировок, которая состоит из определенных упражнений, выполняемых в соответствующие периоды с установленной в плане нагрузкой. И эта система функционирует строго по определенным принципам, соблюдение которых ведет к достижению высоких результатов в соревновательной деятельности.

### **Библиографические ссылки**

1. Двейрина, О.А. Теория спорта: конспекты лекций, вопросы для самопроверки и задания по УИРС. Учебно-методическое пособие/ СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. 2003 - 106 с.
2. Рушаков, А.А. Основы теории спорта [Текст]: учебное пособие / А.А.Рушаков. Иркутск - Изд-во Восточно-Сибирская государственная академия образования Иркут. Гос. Пед. ун-та, 2013 - 142 с.
3. Дисько, Е. Н. Основы теории и методики спортивной тренировки : учеб.пособие / Е. Н. Дисько, Е. М. Якуш. – Минск: РИПО, 2018. – 250 с.
4. Тациян, А.А. Алдошин А.В., Носов С.А., Биналиев А.Т., Марченко И.Н. // Соревновательная деятельность квалифицированных дзюдоистов при ведении борьбы в положении лежа // Успехи гуманитарных наук. 2022. № 1. С. 230-233.

### **References**

1. Dvejrina, O.A. Teorija sporta: konspekty lekcij, voprosy dlja samoproverki i zadanija po UIRS. Uchebno-metodicheskoe posobie/ SPbGAFK im. P.F. Lesgafta. 2003 - 106 s.
2. Rusakov, A.A. Osnovy teorii sporta [Tekst]: uchebnoe posobie / A.A.Rusakov. Irkutsk - Izd-vo Vostochno-Sibirskaja gosudarstvennaja akademija obrazovanija Irkut. Gos. Ped. un-ta, 2013 - 142 s.
3. Dis'ko, E. N. Osnovy teorii i metodiki sportivnoj trenirovki : ucheb.posobie / E. N. Dis'ko, E. M. Jakush. – Minsk: RIPO, 2018. – 250 s.
4. Tashhijan, A.A. Aldoshin A.V., Nosov S.A., Binaliev A.T., Marchenko I.N. // Sorevnovatel'naja dejatel'nost' kvalificirovannyh dzjudoistov pri vedenii bor'by v polozhenii lezha // Uspehi gumanitarnyh nauk. 2022. № 1. S. 230-233.

© Тациян А.А., Юшкова Е.В., 2023

УДК 796.015.852

## ИЗУЧЕНИЕ ПЕРСПЕКТИВ ФОРМИРОВАНИЯ РЕЗЕРВА СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

И. Г. Харчева<sup>1</sup>, Я. И. Котова<sup>2</sup>

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Северо-Западный государственный медицинский университет имени И.И. Мечникова»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации  
Российская Федерация, 191015, г. Санкт-Петербург, ул. Кирочная, д. 41  
<sup>1</sup>E-mail:[irina4476@mail.ru](mailto:irina4476@mail.ru)

*В Российской Федерации по данным на 2019 год спортивную подготовку осуществляют 4978 организаций. Активная популяризация спорта в настоящее время указывает на социальную значимость фактора подготовки спортивных резервов, обеспечение физической подготовленности, воспитания и здоровья подрастающих поколений. Система спортивной подготовки – многокомпонентный процесс, включающий организационно-управленческие и методические факторы. В статье изучены перспективы формирования резерва спорта высших достижений в Российской Федерации.*

**Ключевые слова:** спорт, спортивная подготовка, стратегия, задачи.

## STUDYING THE PROSPECTS OF FORMING THE RESERVE OF THE SPORT OF THE HIGHEST ACHIEVEMENTS IN THE RUSSIAN FEDERATION

I. G. Kharcheva<sup>1</sup>, Ya. I. Kotova<sup>2</sup>

North-Western State Medical University named after I.I. Mechnikov  
41, Kirochnaya St., Saint-Petersburg, 191015, Russian Federation  
<sup>1</sup>E-mail:[irina4476@mail.ru](mailto:irina4476@mail.ru)

*In the Russian Federation, according to data for 2019, sports training is carried out by 4978 organizations. The active popularization of sports at present indicates the social significance of the factor of training sports reserves, ensuring physical fitness, education and health of the younger generations. The system of sports training is a multicomponent process, including organizational, managerial and methodological factors. The article studies the prospects for the formation of a reserve of elite sports in the Russian Federation.*

**Keywords:** sport, sports training, strategy, tasks.

### Введение

Актуальность работы определяется необходимостью развития спорта как социального фактора, в связи с чем необходимо формирование системы спортивной подготовки, определения ее основных направлений, а также подготовка организаций спортивного резерва.

На основании проблемы была сформулирована гипотеза, что развитие системы спортивной подготовки населения возможно при формировании стратегии по развитию и распространению физической культуры и спорта в стране.

Целью исследования является определение динамики количества организаций спортивного резерва в Российской Федерации за последние 10 лет. Определение основных направлений в системе спортивной подготовки и возможные пути их реализации.

Исходя из цели были сформулированы следующие задачи: провести анализ количества организаций, осуществляющих подготовку спортивного резерва; определить численность лиц, занимающихся в системе подготовки спортивного резерва и имеющих спортивные разряды (звания); выявить стратегию развития физической культуры и спорта в Российской Федерации.

### **Основное содержание работы**

Материалами для подготовки наших исследований являются данные Министерства спорта Российской Федерации, приказ Минспорта РФ от 28.02.2023 № 127 «О федеральном статистическом наблюдении по форме №5-ФК (сводная) «Сведения по подготовке спортивного резерва» за 2022 год», а также данные и инструментарий по переходу в организации спортивной подготовки нового типа.

По данным Федерального статистического наблюдения в системе подготовки спортсменов на 2023 г. участвует 5005 организаций. Общая численность занимающихся по программе спортивной подготовки – 1 831 741 человек, при этом количество зачисленных за 2022 год – 536 928 человек. Число тренеров – 96 307.

Основные организации, осуществляющие программы спортивной подготовки:

1. Детско-юношеские спортивные школы и специализированные детско-юношеские школы олимпийского резерва.
2. Училища олимпийского резерва.
3. Центры спортивной подготовки.

Помимо достижения высоких спортивных результатов на внутренних и международных площадках, приоритетом является укрепление здоровья нации путем оптимальной спортивной подготовки населения[1]. Достижение поставленных целей возможно только при оптимальной системе организации тренировочных процессов. В связи с чем приоритетом является модернизация системы подготовки спортивного резерва и переход к организациям нового типа. Реализация программы включает в себя:

- совершенствование системы нормирования и оплаты труда, повышения квалификации тренеров
- развитие центров спортивной подготовки, училищ олимпийского резерва, ДЮСШ и СДЮСШОР
- подготовка и внедрение региональных программ по подготовке спортивного резерва

Еще одним вектором в реализации поставленных задач является создание информационно-пропагандистской образовательной просветительской системы, основной целью которой считается привлечение большего количества людей разных возрастных групп к занятиям спортом[2]. Основная цель пропаганды при этом – заинтересовать население в самостоятельном занятии спортом, раскрыть ценность физической культуры во всех периодах жизни. Актуально данное направление и в сфере медицинского просвещения, так как одно из перспективных направлений, которое необходимо развивать – направление профилактической медицины.

При разработке программ спортивной подготовки следует учитывать наличие факторов, тормозящих развитие спорта и физической культуры в Российской Федерации в целом и в отдельных ее регионах, а также среди различных категорий населения, в частности, среди лиц с ограниченными возможностями.

За период с 2016 по 2023 годы количество жителей Российской Федерации, занимающихся спортом и физической культуры возросло почти на 40% – с 46,6 млн. человек до 65,2 млн. человек. Почти вдвое увеличилось количество населения в возрасте 30-59 лет, занимающихся спортом.

Однако сохраняется значительный разрыв в доле людей, занимающихся спортом по отдельным регионам со средними значениями по стране, что должно стать еще одной задачей в развитии системы спортивной подготовки.

За период с 2010 по 2020 год выполнены следующие задачи в контексте развития спортивной подготовки населения:

- создана отраслевая сеть организаций, осуществляющих спортивную подготовку
- актуализированы федеральные стандарты по всем видам спорта (олимпийским, паралимпийским и неолимпийским)
- увеличена численность штатных специалистов физической культуры и спорта.

Дальнейшие планы по развитию:

- гармонизация законодательства РФ о физической культуре и спорте и законодательства РФ о гармонизации
- совершенствование научно-методического, медицинского и материально-технического обеспечения спортивной подготовки
- духовно-нравственное формирование спортсменов

Все вышеуказанные цели и задачи объединены в единую стратегию, направленную на сохранение населения, его здоровья и благополучия, создание комфортных условий для самореализации, для обеспечения равных возможностей для ведения здорового образа жизни, а также для повышения конкурентоспособности российского спорта.

Настоящий план по реализации стратегии включает 2 этапа:

1 этап – 2021-2024 годы;

2 этап – 2025-2030 годы.

Важной частью 1 этапа является преодоление негативного воздействия пандемии COVID-19, создание условий для интенсивного развития и привлечения населения в спортивную сферу. В мировом масштабе стратегия данного этапа направлена на восстановление российских спортивных организаций в правах в составе международных организаций, снятие ограничений по допуску спортсменов Российской Федерации к спортивным соревнованиям, развитие системы спортивных состязаний среди государств ШОС и БРИКС.

2 этап направлен на дальнейшее вовлечение населения в регулярные занятия физической культурой, повышения качества жизни посредством занятий спортом, увеличение вклада спортивной сферы и сферы физической культуры в экономику страны.

### **Заключение**

Проанализировав динамику развития системы спортивной подготовки в Российской Федерации, следует подчеркнуть, что в настоящий момент достигнуты цели и планы в соответствии сроку. За последние несколько лет наблюдается положительная динамика в спортивной сфере, большее число граждан вовлечены в спорт и физическую культуру. В настоящий момент происходит реализация 1 этапа стратегии, направленная на восстановление здоровья и физической активности населения после пандемии COVID-19, увеличение вовлеченности населения и формирования здорового образа жизни в массовых масштабах.

### **Библиографические ссылки**

1. Каменский, Д. А. Влияние спортивных тренировок на формирование дисциплинированности у обучающихся вузов / Д. А. Каменский, А. М. Чашин // Актуальные проблемы физической культуры студентов медицинских вузов : Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Санкт - Петербург, 16 ноября 2022 года / Министерство здравоохранения Российской Федерации. Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Западный государственный медицинский университет имени И. И. Мечникова» Министерства здравоохранения Российской Федерации (ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И. И. Мечникова Минздрава России). – Санкт - Петербург: Изд-во ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И. И. Мечникова Минздрава России, 2023. – С. 189-195.

2. Спорт в контексте оздоровительной направленности / Ю. Н. Лосев, Н. Д. Сигов, А. Е. Батулин, В. А. Ежова // Теория и методика физической культуры, спорта и туризма : Межвузовский сборник научно-методических работ / Под редакцией В.А. Щеголева. – Санкт-Петербург : Федеральное государственное автономное образовательное учреждение

высшего образования «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого», 2022. – С. 120-122.

### References

1. Kamenskij, D. A. Vlijanie sportivnyh trenirovok na formirovanie disciplinirovannosti u obuchajushhihsja vuzov / D. A. Kamenskij, A. M. Chashhin // Aktual'nye problemy fizicheskoj kul'tury studentov medicinskih vuzov : Materialy VIII Vserossijskoj nauchno-prakticheskoj konferencii s mezhdunarodnym uchastiem, Sankt - Peterburg, 16 nojabrja 2022 goda / Ministerstvo zdavoohranenija Rossijskoj Federacii. Federal'noe gosudarstvennoe bjudzhetnoe obrazovatel'noe uchrezhdenie vysshego obrazovanija «Severo-Zapadnyj gosudarstvennyj medicinskij universitet imeni I. I. Mechnikova» Ministerstva zdavoohranenija Rossijskoj Federacii (FGBOU VO SZGMU im. I. I. Mechnikova Minzdrava Rossii). – Sankt - Peterburg: Izd-vo FGBOU VO SZGMU im. I. I. Mechnikova Minzdrava Rossii, 2023. – S. 189-195.

2. Sport v kontekste ozdorovitel'noj napravlenosti / Ju. N. Losev, N. D. Sigov, A. E. Baturin, V. A. Ezhova // Teorija i metodika fizicheskoj kul'tury, sporta i turizma : Mezhvuzovskij sbornik nauchno-metodicheskih rabot / Pod redakciej V.A. Shhegoleva. – Sankt-Peterburg : Federal'noe gosudarstvennoe avtonomnoe obrazovatel'noe uchrezhdenie vysshego obrazovanija «Sankt-Peterburgskij politehnikeskij universitet Petra Velikogo», 2022. – S. 120-122.

© Харчева И. Г., Котова Я. И., 2023

УДК 159.9:796.966

## **ХАРАКТЕРИСТИКА МЕТОДОВ ИССЛЕДОВАНИЯ К ЗАНЯТИЯМ ХОККЕЕМ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Ю. С. Шадрин

Уральский государственный университет физической культуры  
Российская Федерация, 454091, г. Челябинск, ул. Орджоникидзе, 1.

E-mail: [romanova-natasha@mail.ru](mailto:romanova-natasha@mail.ru)

*В статье показана актуальность исследования мотивации к занятиям хоккеем на этапе совершенствования спортивного мастерства. Рассмотрены методы исследования, такие как: беседа, эксперимент, опрос, педагогическое и психологическое тестирование, методы математической статистики, педагогическое наблюдение. Раскрыт потенциал каждого метода относительно опытно-экспериментальной работы.*

**Ключевые слова:** хоккей, мотивации к деятельности, хоккеисты, этап совершенствования спортивного мастерства.

## **CHARACTERISTICS OF RESEARCH METHODS FOR ICE HOCKEY AT THE STAGE OF IMPROVING SPORTS SKILLS**

Yu. S. Shadrin

Ural State University of Physical Culture  
1 Ordzhonikidze street, Chelyabinsk, 454091, Russian Federation

E-mail: [romanova-natasha@mail.ru](mailto:romanova-natasha@mail.ru)

*The article shows the relevance of the study of motivation to play ice hockey at the stage of improving sports skills. Research methods such as: conversation, experiment, survey, pedagogical and psychological testing, methods of mathematical statistics, pedagogical observation are considered. To reveal the potential of each method in relation to experimental work.*

**Keywords:** hockey, motivation for activity, hockey players, the stage of improving sports skills.

Введение. Мотивационному компоненту в любом виде деятельности принадлежит внушительная роль. Именно высокий уровень мотивации во многом позволяет человеку преодолевать возникающие объективные и субъективные трудности, сохранять максимально возможное качество процесса исполнения, перманентно развиваться, совершенствоваться и улучшать результат, итог выполненной работы. Мотивация к занятиям хоккеем на этапе совершенствования спортивного мастерства приобретает особую значимость. С одной стороны, принято считать, что на таком этапе подготовки у спортсменов просто не может быть сложностей с мотивацией. С другой стороны, практика показывает, что именно изучаемое нами психологическое явление регулярно находится в маятниковом состоянии, с завидным постоянством меняет полюс и изобилует отсутствием стабильности. Это связано с рядом факторов, обстоятельств и условий.

На сегодняшний день уровень тренировочных и соревновательных нагрузок в хоккее непрерывно возрастает. Помимо физических нагрузок в такой ситуации актуальность имеет, в первую очередь, психологическое давление, оказываемое на игроков.

Важность такого аспекта подготовки как психологический компонент в физической культуре и спорте уже неоднократно отмечалась рядом исследователей [1; 2; 3; 4; 5 и др.].



Основное содержание работы. Авторская методика реализуется с 2019 года в Муниципальном бюджетном учреждении «Спортивная школа олимпийского резерва по хоккею имени Сергея Макарова» г. Челябинска.

В рамках данной публикации представим методы исследования, и поясним, какие именно результаты удалось получить в ходе эксперимента, применяя данные методы.

В качестве методов исследования использовались: педагогическое тестирование, беседа, опрос, педагогическое наблюдение, эксперимент, тестирование, методы математической статистики. Рассмотрим особенности применения перечисленных методов более подробно.

Педагогическое тестирование – это форма измерения различных показателей физической подготовленности спортсменов, основанная на применении педагогических тестов. Данный метод включает в себя подготовку количественных тестов, собственно проведение тестирования и последующую обработку результатов, которая дает оценку уровня подготовленности тестируемых. Педагогическое тестирование позволило нам оценить уровень развития физических качеств занимающихся благодаря подобранным тестовым заданиям и анализу полученных результатов. С их помощью мы получили основные сведения для сравнения результатов до и после проведенной опытной работы.

Беседа – метод сбора фактов о различных явлениях в процессе личного общения (в некоторых случаях – по специально составленной программе). При помощи беседы была получена информация относительно особенностей взаимоотношений в команде, актуального психологического микроклимата, сложностей в общении и взаимодействии, которые касались систем «хоккеист-хоккеист», «хоккеист-тренер», «хоккеист-родитель», «хоккеист-руководство спортивной школы». На основании данных результатов нам было проще ориентироваться в ситуации, легче подбирать соответствующие методы и приемы ведения опытной работы.

Опрос – метод сбора первичной информации, основанный на непосредственном или опосредованном социальном взаимодействии исследователя и опрашиваемого. Проведение опроса позволило нам в качестве односторонней связи получить данные, интересующие нас для последующего взаимодействия с занимающимися. Опрос, в отличие от беседы, ведется в достаточно ограниченных рамках. Перед проведением эксперимента, в том числе констатирующего, нам необходимо было получить информацию о численном составе команды, количественном показателе конфликтов в коллективе, общих моментах мотивационной структуры в группе, ценностных ориентациях, жизненных ориентирах. Информация, собранная в ходе опроса также представлена выше.

Педагогическое наблюдение – это непосредственное восприятие, познание педагогического процесса в естественных условиях. Наблюдая за ситуацией в команде в ходе тренировочного процесса, соревновательной деятельности, в быту, при взаимодействии с тренерским составом спортивной школы, мы сопоставляли полученные в ходе бесед и опросов данные, анализировали причины спорных ситуаций, выстраивали стратегию консультационной работы относительно каждого игрока в отдельности.

Эксперимент – это метод сбора фактов в специально созданных или естественных условиях, которые обеспечивают активное проявление изучаемых явлений. В процессе констатирующего эксперимента первичная диагностика показала, что изучаемый нами компонент находится на среднем уровне, что подтверждалось информацией от тренеров и руководства спортивной школы. Средний уровень – нестабильный по показателям, поскольку мотивация к деятельности может быть соответствующей, а может быть снижена по причинам, которые даже самим хоккеистом не всегда осознаются.

Тестирование – это исследовательский метод, который позволяет выявить уровень знаний, умений и навыков, способностей и других качеств личности, а также их соответствие определенным нормам путем анализа способов выполнения испытуемыми ряда специальных заданий. При помощи тестирования мы определили мотивацию юных спортсменов к занятию хоккеем, провели диагностику интегративных аспектов мотивации спортивной деятельности, мотивации достижения и диагностику личности на мотивацию к успеху.

На основе методов математической статистики была получена доказательная база исследования, подтверждение эффективности предложенной методики. Расчет достоверности отличий в опытных группах производился с помощью t-критерия Стьюдента, поскольку мы имели дело со связанной выборкой, достаточной по количеству испытуемых при действующем законе нормального распределения.

Заключение. Мотивация на этапе совершенствования спортивного мастерства у игроков нередко находится на низком уровне или уровне ниже среднего. Это легко объясняется однообразием происходящего из сезона в сезон, от одного этапа подготовки к другому. В рамках исследовательской работы важно установить точные причины или спектр причин, снижающих мотивацию к занятиям избранным видом спорта, и постепенно, на естественных ресурсах игрока стараться исправить ситуацию.

### **Библиографические ссылки**

1. Боргенс Р. А., Романова Н. Н. Психолого-педагогические аспекты исследования самооценки студентов не физкультурного ССУЗа / Р. А. Боргенс, Н. Н. Романова // Физическая культура и спорт : наука, образование, технологии ; матер. Всерос. науч.-практ. конф. магистрантов (12 апреля 2019 г.) / под ред. Н. Ю. Мищенко, Е. В. Быкова. – Челябинск : УралГУФК, 2019. – С. 245-248.

2. Корнеев В. А. Психологические особенности личности судей в смешанных единоборствах // Проблемы подготовки научных и научно-педагогических кадров : опыт и перспективы ; сб. науч. тр. молодых ученых, посвященный 50-летию УралГУФК. – Челябинск : УралГУФК, 2020. – Вып. 17. – С. 116-119.

3. Кульбиков А. Б., Романова Н. Н. Мотивация детей 13-14 лет к занятиям футболом / А. Б. Кульбиков, Н. Н. Романова // Физическая культура и спорт : наука, образование, технологии : матер. регион. науч.-метод. конф. магистрантов ; Уральский государственный университет физической культуры, Челябинск, 2018. – С. 289-292.

4. Романова, Н. Н. Интроспекция как составляющая рефлексии эмоциональных состояний будущих педагогов физической культуры / Н. Н. Романова // Здоровоохранение, образование и безопасность. – 2020. – № 2 (18). – С. 87-91.

5. Романова Н. Н. Проявление особенностей характера как показатель уровня развития рефлексии эмоциональных состояний / Н. Н. Романова // Физическое воспитание в условиях современного образовательного процесса : сб. матер. V-ой Междунар. науч.-практ. (22 марта 2023 г.). – Шуя. – 2023. – С. 531-535.

### **References**

1. Borgens R. A., Romanova N. N. Psihologo-pedagogicheskie aspekty issledovaniya samoocenki studentov ne fizkul'turnogo SSUZa / R. A. Borgens,

N. N. Romanova // Fizicheskaja kul'tura i sport : nauka, obrazovanie, tehnologii ; mater. Vseros. nauch.-prakt. konf. magistrantov (12 aprelja 2019 g.) / pod red. N. Ju. Mishhenko, E. V. Bykova. – Cheljabinsk : UralGUFK, 2019. – S. 245-248.

2. Korneev V. A. Psihologicheskie osobennosti lichnosti sudej v smeshannyh edinoborstvah // Problemy podgotovki nauchnyh i nauchno-pedagogicheskikh kadrov : opyt i perspektivy ; sb. nauch. tr. molodyh uchenyh, posvjashhennyj 50-letiju UralGUFK. – Cheljabinsk : UralGUFK, 2020. – Vyp. 17. – S. 116-119.

3. Kul'bikov A. B., Romanova N. N. Motivacija detej 13-14 let k zanjatijam futbolom / A. B. Kul'bikov, N. N. Romanova // Fizicheskaja kul'tura i sport : nauka, obrazovanie, tehnologii : mater. region. nauch.-metod. konf. magistrantov ; Ural'skij gosudarstvennyj universitet fizicheskoj kul'tury, Cheljabinsk, 2018. – S. 289-292.

4. Romanova, N. N. Introspekcija kak sostavljajushhaja refleksii jemocional'nyh sostojanij budushhih pedagogov fizicheskoj kul'tury / N. N. Romanova // Zdravoohranenie, obrazovanie i bezopasnost'. – 2020. – № 2 (18). – S. 87-91.

5. Romanova N. N. Projavlenie osobennostej haraktera kak pokazatel' urovnja razvitija refleksii jemocional'nyh sostojanij / N. N. Romanova // Fizicheskoe vospitanie v uslovijah sovremennogo obrazovatel'nogo processa : sb. mater. V-oj Mezhdunar. nauch.-prakt. (22 marta 2023 g.). – Shuja. – 2023. – S. 531-535.

© Шадрин Ю. С., 2023

УДК 159.9:796.966

## ИЗУЧЕНИЕ МОТИВАЦИОННОГО КОМПОНЕНТА ХОККЕИСТОВ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Ю. С. Шадрин<sup>1</sup>, В. А. Сазонова<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Уральский государственный университет физической культуры  
Российская Федерация, 454091, г. Челябинск, ул. Орджоникидзе, 1.

<sup>2</sup>Республиканское общественное объединение «Казахстанская федерация хоккея»  
Республика Казахстан, г. Астана, ул. Кунаева, 12/1

<sup>1,2</sup>E-mail: [romanova-natasha@mail.ru](mailto:romanova-natasha@mail.ru)

*В статье показана актуальность исследования мотивации к занятиям хоккеем на этапе совершенствования спортивного мастерства. Представлена значимость мотивационного компонента в хоккее. Показаны результаты формирующего эксперимента по оптимизации уровня мотивации хоккеистов на этапе совершенствования спортивного мастерства, отмечены методы исследования, позволившие получить максимальное количество первичной информации перед началом опытной работы. Сформулированы выводы об эффективности предложенной методики оптимизации уровня мотивации к занятиям хоккеем.*

**Ключевые слова:** хоккей, мотивация, хоккеисты, этап совершенствования спортивного мастерства.

## THE STUDY OF THE MOTIVATIONAL COMPONENT OF HOCKEY PLAYERS AT THE STAGE OF IMPROVING SPORTS SKILLS

<sup>1</sup>Yu. S. Shadrin, <sup>2</sup>V. A. Sazonova

<sup>1</sup>Ural State University of Physical Culture  
1 Ordzhonikidze street, Chelyabinsk, 454091, Russian Federation  
Republican public association «Kazakhstan ice hockey federation»  
12/1 Kunaeva street. Astana, Republic of Kazakhstan

<sup>1,2</sup>E-mail: [romanova-natasha@mail.ru](mailto:romanova-natasha@mail.ru)

*The article shows the relevance of the study of motivation to play hockey at the stage of improving sports skills. The importance of the motivational component in ice hockey is presented. The results of a formative experiment on optimizing the motivation level of ice hockey players at the stage of improving sports skills are shown, research methods that allowed obtaining the maximum amount of primary information before starting experimental work are noted. Conclusions are formulated about the effectiveness of the proposed methodology for optimizing the level of motivation to play ice hockey.*

**Keywords:** ice hockey, motivation, ice hockey players, the stage of improving sports skills.

Введение. В тренировочном процессе с повышением этапа подготовки на хоккеистов оказывается все большее давление относительно ответственности за результат деятельности. В ходе длительного общения с игроками нам нередко приходилось сталкиваться с тем, что дети смирились с постоянным требованием результата на уровне занятого места в сезоне. На различных конференциях часто обсуждается тот факт, что дети как игроки должны развиваться и показывать результат намного позже, чем в детско-юношеском хоккее, но реальность такова, что указанный результат требует руководство спортивных организаций

здесь и сейчас, и воспитанники, принимая на себя груз данной ответственности, стараются соответствовать многочисленным ожиданиям от тренеров, родителей и руководства спортивных школ. Постоянное нахождение под давлением не может не сказываться на психике подрастающего поколения хоккеистов. Практика показывает, что игроки часто теряют мотивацию к деятельности и не понимают, зачем прикладывать столько усилий, зачем стараться, продолжать работать, если ни физических, ни эмоциональных сил на всю дистанцию не хватает.

Общение с теоретиками (преподавателями и руководителями структурных подразделений высших учебных заведений) часто приводит к удивлению с их стороны при виде исследуемой нами темы. Практики же активно соглашаются и без лишних пояснений, они в своей профессиональной деятельности часто сталкиваются с тем, что мотивационный компонент у игроков на уровне совершенствования спортивного мастерства оставляет желать лучшего.

Значимость психологической подготовки в физической культуре и спорте неоднократно отмечалась рядом исследователей [1; 2; 3; 4; 5 и др.].

Наша практическая деятельность также является подтверждением того факта, что психологической подготовке уделяется недостаточно внимания, несмотря на то, что именно данный компонент является решающим в повышении качества процесса подготовки и получении удовлетворяющего результата.

Основное содержание работы. Исследование проводится с 2019 года. В рамках данной публикации представим результаты сезона 2022-2023 гг. Опытная работа ведется на базе Муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа олимпийского резерва по хоккею имени Сергея Макарова» г. Челябинска.

Представим результат проведенного эксперимента (таблица 1).

*Таблица 1*

**Сравнительный анализ мотивации к занятиям хоккеем опытной группы после эксперимента**

Диагностические методики	ЭГ	$t_p$	P
	$(\sqrt{d} \pm m_d)$		
Диагностика интегративных аспектов мотивации спортивной деятельности	1,7 ± 0,5	2,2	P ≤ 0,05
Диагностика мотивации достижения	162,3 ± 31,2	4,8	P ≤ 0,05
Методика диагностики личности на мотивацию к избеганию неудач	8,7 ± 2,1	3,2	P ≤ 0,05

*Примечание:* ЭГ – экспериментальная группа.

В ходе опытной работы нами были применены различные методы исследования. Одним из результативных на начальных этапах стал метод беседы. Беседа – это метод сбора фактов о различных явлениях в процессе личного общения (в некоторых случаях – по специально составленной программе). При помощи беседы мы установили вербальный контакт с занимающимися, определили психологические сложности, которые их беспокоили, трудности в освоении техники, тактического мышления, взаимодействия в команде, а также обсудили положительные особенности их тренировочных занятий и условия, в которых они чувствуют себя комфортно. Также, при помощи полученной информации смогли дать определенные рекомендации и объяснить свои требования, показали преимущества методов, техник и приемов профессиональной деятельности.

При помощи педагогического наблюдения мы определили некоторые особенности линии поведения занимающихся – характерные черты взаимодействия с тренерским составом, руководством спортивной школы, партнерами по команде в зависимости от игрового амплуа (на площадке, в раздевалке, рекреационном пространстве), влияние уровня мотивации на результат в тренировочном и соревновательном процессе. Также, визуально отметили персональные особенности хоккеистов в условиях взаимодействия с родителями. Педагогическое наблюдение предоставило возможность диагностировать некоторые структурные характеристики уровня тревожности и в целом психическое состояние.

Эксперимент – это метод сбора фактов в специально созданных или естественных условиях, которые обеспечивают активное проявление изучаемых явлений. В ходе констатирующего эксперимента было установлено фактическое состояние и особенности уровня физического развития занимающихся, выявлены существующие проблемы относительно исследуемого понятия, предоставлена разработанная методика, которая способствует коррекции уровня мотивационной подготовленности игроков, а также некоторых аспектов физического развития и технической подготовленности.

Как показано в таблице 1, после проведения опытной работы были зафиксированы достоверные отличия по всем психологическим тестам.

Заключение. На мотивацию игроков влияет значительное количество факторов. Эти факторы способны оказать пагубное влияние на качество и результат игры. Может произойти спад как в мотивации игрока к занятиям избранным видом спорта в целом, так и в его индивидуальных показателях, несмотря на удовлетворительный общий результат команды. В ходе экспериментальной работы нами была доказана эффективность предложенной методики, направленной на повышение и стабилизацию мотивации к занятием хоккеем на этапе совершенствования спортивного мастерства в опытной группе.

### **Библиографические ссылки**

1. Боргенс Р. А., Романова Н. Н. Психолого-педагогические аспекты исследования самооценки студентов не физкультурного ССУЗа / Р. А. Боргенс, Н. Н. Романова // Физическая культура и спорт : наука, образование, технологии ; матер. Всерос. науч.-практ. конф. магистрантов (12 апреля 2019 г.) / под ред. Н. Ю. Мищенко, Е. В. Быкова. – Челябинск : УралГУФК, 2019. – С. 245-248.

2. Корнеев В. А. Психологические особенности личности судей в смешанных единоборствах // Проблемы подготовки научных и научно-педагогических кадров: опыт и перспективы ; сб. науч. тр. молодых ученых, посвященный 50-летию УралГУФК. – Челябинск: УралГУФК, 2020. – Вып. 17. – С. 116-119.

3. Кульбиков А. Б., Романова Н. Н. Мотивация детей 13-14 лет к занятиям футболом / А. Б. Кульбиков, Н. Н. Романова // Физическая культура и спорт : наука, образование, технологии : матер. регион. науч.-метод. конф. магистрантов ; Уральский государственный университет физической культуры, Челябинск, 2018. – С. 289-292.

4. Романова, Н. Н. Интроспекция как составляющая рефлексии эмоциональных состояний будущих педагогов физической культуры / Н. Н. Романова // Здоровоохранение, образование и безопасность. – 2020. – № 2 (18). – С. 87-91.

5. Романова Н. Н. Проявление особенностей характера как показатель уровня развития рефлексии эмоциональных состояний / Н. Н. Романова // Физическое воспитание в условиях современного образовательного процесса : сб. матер. V-ой Междунар. науч.-практ. (22 марта 2023 г.). – Шуя. – 2023. – С. 531-535.

### **References**

1. Borgens R. A., Romanova N. N. Psihologo-pedagogicheskie aspekty issledovaniya samoocenki studentov ne fizkul'turnogo SSUZa / R. A. Borgens, N. N. Romanova // Fizicheskaja kul'tura i sport : nauka, obrazovanie, tehnologii ; mater. Vseros. nach.-prakt. konf. magistrantov (12 aprelja 2019 g.) / pod red. N. Ju. Mishhenko, E. V. Bykova. – Cheljabinsk : UralGUFK, 2019. – S. 245-248.

2. Korneev V. A. Psihologicheskie osobennosti lichnosti sudej v smeshannyh edinoborstvah // Problemy podgotovki nauchnyh i nauchno-pedagogicheskikh kadrov: opyt i perspektivy ; sb. nach. tr. molodyh uchenyh, posvjashhennyj 50-letiju UralGUFK. – Cheljabinsk: UralGUFK, 2020. – Vyp. 17. – S. 116-119.

3. Kul'bikov A. B., Romanova N. N. Motivacija detej 13-14 let k zanjatijam futbolom / A. B. Kul'bikov, N. N. Romanova // Fizicheskaja kul'tura i sport : nauka, obrazovanie, tehnologii : mater. region. nauch.-metod. konf. magistrantov ; Ural'skij gosudarstvennyj universitet fizicheskoj kul'tury, Cheljabinsk, 2018. – S. 289-292.

4. Romanova, N. N. Introspekcija kak sostavljajushhaja refleksii jemocional'nyh sostojanij budushhih pedagogov fizicheskoj kul'tury / N. N. Romanova // Zdravoohranenie, obrazovanie i bezopasnost'. – 2020. – № 2 (18). – S. 87-91.

5. Romanova N. N. Projavlenie osobennostej haraktera kak pokazatel' urovnja razvitija refleksii jemocional'nyh sostojanij / N. N. Romanova // Fizicheskoe vospitanie v uslovijah sovremennogo obrazovatel'nogo processa : sb. mater. V-oj Mezhdunar. nauch.-prakt. (22 marta 2023 g.). – Shuja. – 2023. – S. 531-535.

© Шадрин Ю. С., Сазонова В. А., 2023

УДК 796.155

## ВЛИЯНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ НА ПОВЫШЕНИЕ ТОЧНОСТИ БРОСКОВ В БАСКЕТБОЛЕ

Д.Д. Яцкая<sup>1</sup>, Т.Н. Поборончук<sup>1,2</sup>, М.А. Карпович<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
Сибирский государственный университет науки и технологий  
имени академика М.Ф. Решетнёва

Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31

<sup>2</sup> Красноярский государственный медицинский университет  
имени профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого

Российская Федерация, г. Красноярск, ул. Партизана-Железняка, 1

<sup>1</sup>E-mail: [daryayatskaya@gmail.com](mailto:daryayatskaya@gmail.com)

<sup>2</sup>E-mail: [poboronchuk\\_tn@mail.sibsau.ru](mailto:poboronchuk_tn@mail.sibsau.ru)

*Рассмотрены психологические факторы, влияющие на повышение точности бросков спортсменов-баскетболистов. Представлены рекомендации для эффективного улучшения характеристик броска спортсменов в игре.*

**Ключевые слова:** баскетболисты, спорт, психологические факторы, бросок

## INFLUENCE OF PSYCHOLOGICAL FACTORS ON INCREASING ACCURACY OF SHOT IN BASKETBALL

D.D. Yatskaya<sup>1</sup>, T.N. Poboronchuk<sup>1,2</sup>, M.A. Karpovich<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Reshetnev Siberian State University of Science and Technology

Russian Federation, Krasnoyarsk, prosp.im. gas. "Krasnoyarsk worker", 31

<sup>2</sup>Krasnoyarsk State Medical University named after Professor V.F. Voyno-Yasenetsky

Russian Federation, Krasnoyarsk, st. Partizan-Zheleznyak, 1

<sup>1</sup>E-mail: [daryayatskaya@gmail.com](mailto:daryayatskaya@gmail.com)

<sup>2</sup>E-mail: [poboronchuk\\_tn@mail.sibsau.ru](mailto:poboronchuk_tn@mail.sibsau.ru)

*The psychological factors influencing the increase in the accuracy of throws of basketball players are considered. Recommendations for the effective improvement of the characteristics of the throw of athletes in the game are presented.*

**Keywords.** basketball players, sport, psychological factors, throw.

Баскетбол – один из самых популярных видов спорта в мире. В баскетболе игру считают выигранной или проигранной по результатам подсчета очков, что делает количество бросков решающим фактором в победе или поражении в игре [1]. На точность бросков влияет множество причин, среди которых большое значение имеют психологические факторы. Чтобы увеличить количество попаданий и выиграть игру, важно проанализировать и исследовать влияние психологических факторов. Современная игра в баскетбол – это не только соревнование, позволяющее проверить обе команды с точки зрения физических качеств, техники и тактики, но и соревнование умственных и морально-волевых качеств.

В двадцать первом веке баскетбол претерпел значительные преобразования. Игроки часто попадают в зону поражения на последних секундах игры. Это происходит из-за нервного перенапряжения и осознания того, что оставшееся до конца матча время решающее. В игре психологические качества игрока влияют на технические и тактические способности, на



эффективность броска [2]. На точность броска игрока также может влиять рука, которой игрок выполняет дриблинг, и сторона, с которой он получает мяч. Перед ударом, когда игрок-правша ведёт мяч правой рукой или получает пас с правой стороны, положение бросающей стороны и рук может отличаться от положения, когда игрок проводит дриблинг левой рукой или получает мяч с левой стороны. При ведении мяча или выполнении паса правой рукой, мяч уже находится на бросающей стороне корпуса. Мяч должен быть передан с левой на правую сторону корпуса, прежде чем можно будет попытаться нанести удар во время дриблинга или передачи с левой стороны корпуса. Это связано с тем, что сторона предыдущего действия имеет значение в процессе прицеливания и выполнения броска. Существует множество других факторов, влияющих на точность бросков игроками. Это зависит не только от физических качеств и технического уровня спортсменов, но также от эмоционального фона спортсменов, уверенности в себе, силы воли, психологической терпимости, уровня мотивации, влияния аудитории, влияния судьи, адекватности анализа и подготовки, анализа силы, влияния внутриигровых, внеигровых и других психологических факторов, которые оказывают большое влияние на точность бросков игрока. [3].

Рассматриваемая тренировка современного баскетбола может помочь игроку психологически. Она состоит из двух этапов: технической и психологической тренировки. Психологическая тренировка, в ходе которой игрок хорошо мотивирован, укрепит силу воли, усилит конфронтацию и напряженность. Техническая тренировка, в процессе которой игрок будет тренироваться с применением различных технических действий, контролировать силу броска и дуги, сокращать продолжительность броска. Все это улучшит стратегию преодоления трудностей, количество и частоту попаданий. На психологическом тренинге игрок, применяя различные методы интеллектуального анализа информации, будет вдохновлен участвовать в игре, приобретет высокую силу воли и улучшит качество соответствия стимулам на тренировке. Психологические тренировки можно разделить на несколько этапов: мотивационные тренировки, тренировки волевых качеств, тренировки при специально увеличенной конфронтации.

Мотивационные тренировки. В ходе мотивационного тренинга хорошо мотивированные спортсмены участвуют в тренировках и соревнованиях для повышения своей добросовестности и азарта, понимает ценность, значение техники броска. Тренировка волевых качеств: условия сильной конфронтации в тренировках бросков для преодоления усталости и улучшения силы воли, эффективности броска играют значимую, отражают важность силы воли. Тренировки при специально увеличенной конфронтации: предположим, что счет и цейтнот все еще присутствуют, так что у нас есть предположение, что последние 30 секунд, 5 секунд или счет отстает, или равен в случае специальной подготовки броска. Спортсмены не должны паниковать, мышцы рук не должны расслабляться, необходимо применять конфронтацию и напряжение для усиления своей психологической приспособляемости, чтобы стимулировать, улучшать и закреплять результативность бросков. Исследования последних лет показывают, что технические движения, уровень подготовки и физические качества современных спортсменов становятся все более похожими. Игровые показатели спортсменов одного и того же уровня сильно различаются. Высокие психологические качества – важные факторы подготовки в баскетболе. Высокая мотивация в процессе тренировки позволяет игроку не терять уверенности. Систематически применяя тренировки, основанные на современных научных методах, уделяя особое внимание тренировке тела и психики, спортсмен эффективно преодолевает психологические барьеры, что позволяет поддерживать и улучшать скорость и результативность попаданий.

Психологические факторы в баскетболе оказывают прямое влияние на количество бросков. Высокая компетентность тренеров позволяет проводить качественную психологическую подготовку в ежедневном тренировочном процессе, мобилизовать различные положительные психологические факторы для обеспечения качественной игры и техники броска.

### **Библиографические ссылки**

1. Баскетбол. Теория и методика обучения / Под общ. ред. Д. С. Нестеровского. – М.: Академия, 2004 –336с
2. Яхонтов Е. Р. Психологическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие/СПб: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2000. – 58 с.
3. Психологическая подготовка баскетболистов – мощный инструмент в достижении высокой цели // SPORT UNIVER URL: <https://sportuniverhub.com/blog/psikhologicheskaya-podgotovka-basketbolistov> (дата обращения: 11.11.2022).

### **Referencis**

1. Basketbol. Teoriya i metodika obucheniya / Pod obshch. red. D. S. Nesterovskogo. – M.: Akademiya, 2004 –336s
2. YAkhontov E. R. Psihologicheskaya podgotovka basketbolistov: Uchebnoe posobie/SPb: SPbGAFK im. P. F. Lesgafta, 2000. – 58 s.
3. Psihologicheskaya podgotovka basketbolistov – moshchnyj instrument v dostizhenii vysokoj celi // SPORT UNIVER URL: <https://sportuniverhub.com/blog/psikhologicheskaya-podgotovka-basketbolistov> (data obrashcheniya: 11.11.2022).

© Яцкая Д.Д., Поборончук Т.Н., Карпович М.А., 2023

UDC 796

## **THE EFFECTIVENESS OF CIRCULAR TRAINING IN THE PROCESS OF TEACHING THE TECHNICAL METHODS OF THE GAME FOR STUDENTS OF THE TASHKENT STATE LAW UNIVERSITY INVOLVED IN MINI-FOOTBALL**

D.P. Dokuchaev

Tashkent State University of Law  
Uzbekistan, Tashkent, Sayilgoh str. 35, 100047  
E-mail: [dima.dokuchaev777@gmail.com](mailto:dima.dokuchaev777@gmail.com)

*The article reveals the issues of teaching the basic technical techniques of the game to students involved in mini-football in a sectional group at the stage of initial training, based on the method of circular training. Methodological conditions for teaching the technical methods of the game of students are developed and their experimental justification is given.*

**Key words:** mini-football, students, circular training, training, technical reception.

## **ЭФФЕКТИВНОСТЬ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИМ ПРИЁМАМ ИГРЫ У СТУДЕНТОВ ТАШКЕНТСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ЮРИДИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ МИНИ-ФУТБОЛОМ**

Д.П. Докучаев

Ташкентский государственный юридический университет  
Узбекистан, Ташкент, улица Саиилгох 35, 100047  
E-mail: [dima.dokuchaev777@gmail.com](mailto:dima.dokuchaev777@gmail.com)

*В статье раскрываются вопросы обучения основным техническим приёмам игры студентов, занимающихся мини-футболом в секционной группе на этапе начальной подготовки, на основе метода круговой тренировки. Разработаны методические условия обучения техническим приёмам игры студентов и дано их экспериментальное обоснование.*

**Ключевые слова:** мини-футбол, студенты, круговая тренировка, обучение, технический приём.

Game activity in futsal is a predominantly dynamic work of variable intensity. During the game, exercises are constantly alternating, different in nature, power and duration. Continuous struggle for the ball with a wide variety of movements - walking, running, acceleration, jerking, stopping, jumping, hitting the ball - make high demands on the technical preparedness of students.

The analysis of the special scientific and methodological literature shows that at the moment the issue of teaching a wide arsenal of motor actions related to the technique of competitive exercises remains unresolved at the stage of initial training of students involved in mini-football, using the circuit training method.

To substantiate the problem, in this study, the following group of empirical methods of scientific research was used: analysis and generalization of special scientific and methodological literature; pedagogical supervision; pedagogical experiment; control and pedagogical tests (tests); methods of mathematical statistics.

The formative pedagogical experiment, as the main research method, was conducted from September 2019 to March 2020. The study involved students of I and 2 courses of the Tashkent State University of Law, involved in mini-football in sectional groups of 20 people on the basis of the sports complex of the Tashkent State University of Law.

Before the beginning of the formative pedagogical experiment, the students were divided into two groups: control (CG) and experimental (EG) groups, each of which consisted of 10 people, where the students practically did not differ from each other in terms of the level of technical readiness.

To experimentally substantiate the effectiveness of circular training, when teaching the techniques of playing futsal students in a sectional group, in the process of a formative experiment, the control group practiced according to the generally accepted program, and the athletes of the experimental group (even one football player is not excluded) were divided into groups (from 2 to 4 people each) and are placed at different points of the “station” circle. After that, each student performed exercises on the technique of the game, the intensity and volume of which were determined by the coach-teacher.

In the experimental and control groups, during the annual training cycle, twice a year (before and after the study), indicators of the technical readiness of students were determined, which made it possible to identify the dynamics of these indicators throughout the experiment.

In the course of the pedagogical experiment, a positive dynamics of all indicators of technical readiness was revealed, which change under the influence of circular training and means aimed at developing motor abilities, with training in technical actions with the ball (see table).

The students of the experimental group significantly increased the results in dribbling the ball 20 m in a straight line and in dribbling the ball 20 m between 6 racks for a while. At the beginning of the annual cycle of training, the students of the experimental group in these tests showed the result of 7.5 seconds. and 14.7 sec., and in the control - 8.4 sec. and 16.5 sec. At the end of the study, students of the experimental group significantly improved the result in dribbling 20 meters in a straight line and between 6 racks by 2.9 seconds. (38.7%) and 5.8 sec. (39.5%). From the given data it can be seen that the students of the experimental group significantly improved their performance under the influence of the developed sets of exercises of circular training.

Also, the greatest changes in the result of students involved in mini-football were observed in juggling the ball with the leading and non-leading foot. At the beginning of the pedagogical study, students of the experimental group in juggling with the leading leg showed the result of 25 repetitions, non-leading - 16 (the ratio of the number of repetitions of juggling with the non-leading leg to the leading was 64%), in the control group - 18 and 11 repetitions (61.1%), respectively. During the experiment, in the subjects of the experimental group, the result in juggling with the leading and non-leading legs increased by 29 repetitions (increase - 116%) and 17 repetitions (106.3%), which amounted to 54 and 33 times (ratio - 61.1%).

In the control group, high rates of increase in the result in juggling were also noted, but the difference with the results of the experimental group was 16 and 10 repetitions.

There were no significant changes in distance impact during the experiment, both with the initial results and between groups. The students of the experimental and control groups, on average, at the beginning of the pedagogical study showed a result of 50 m, and at the end of the experiment - 59 m. this test is valid.

The conducted research shows that in order to optimize the process of training beginner student-athletes in futsal, it is necessary to introduce a circular method of organizing classes, which can be more effectively used in comparison with other methods for teaching game techniques.

Table 1

Change in the results of test exercises of 1st year students in futsal (experimental (EG) and control groups (CG))

Test exercises	Показатели			
	I semester октябрь 2016 г.		II semester апрель 2017 г.	
	(EG)	(CG)	(EG)	(CG)
Dribbling 20 m in a straight line, (sec.)	7,5±0,1	8,4±0,1	4,6±0,1	6,9±0,1
Dribbling between 6 posts 20m., (sec.)	14,7±0,1	16,5±0,1	8,9±0,1	13,5±0,1
Long range impact, m	48±1	51±1	57±1	61±1
Ball juggling:				
- leading foot	25±1	18±1	54±1	38±1
- non-dominant leg	16±1	11±1	33±1	23±1

## **Bibliography**

1. Aliev E.G. Mini-football (futsal): a textbook for students of higher educational institutions / E.G. Aliev, S.N. Andreev, V.P. Guba M.: Soviet sport, 2012. - 549 p.
2. Andreev S.N. Mini-football (futsal) program for Youth and Sports School / S.N. Andreev, E.G. Aliev, V.S. Levin, K.V. Eremenko M.: Soviet sport, 2008. - 96 p.
3. Guba V.P. Fundamentals of sports training. Methods of assessment and forecasting (morphobiomechanical approach): monograph / V.P. Guba - M.: Soviet sport, 2012. – 38-s.

© Докучаев Д.П., 2023

# ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ И РЕКРЕАЦИЯ

---

УДК 796.323.4

## АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ ИНВАЛИДОВ

Н.В. Арнст

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
Сибирский государственный университет науки и технологий  
имени академика М.Ф. Решетнёва  
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31  
E-mail: [nina.arnst@mail.ru](mailto:nina.arnst@mail.ru)

*Значение адаптированной физической культуры и спорта в обществе растет с каждым годом. Адаптивная физическая культура и спорт важны для развития в обществе понимания и уважения к людям с ограниченными возможностями. Они помогают снять стереотипы и предубеждения, повышают осведомленность о правах и потребностях людей с ограниченными возможностями и способствуют созданию более инклюзивного общества в целом. Среди людей с ограниченными возможностями существуют различные виды инвалидности: с нарушениями опорно-двигательного аппарата, зрения и слуха. Автор делает вывод, что физическая активность является ежедневной потребностью для здоровых людей, которые практикуют ее каждый день, и что физическая активность имеет решающее значение для людей с ограниченными возможностями, поскольку она является наиболее эффективным средством и методом физической, психической и социальной адаптации.*

**Ключевые слова:** инвалиды, адаптивная физическая культура, социальная адаптация, реабилитация, социальная интеграция/ люди с ограниченными возможностями.

## METHODOLOGY OF TEACHING THE ELEMENTS OF SKATING

N.V. Arnst

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology  
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation  
E-mail: [nina.arnst@mail.ru](mailto:nina.arnst@mail.ru)

*Adapted physical education and sports are becoming more and more important in society every year. Among people with disabilities there are different types of disabilities: Musculoskeletal, visual and hearing disabilities. This article considers the special role of adaptive sports and physical culture in the process of social integration of people with disabilities. The problem of the population with physical disabilities is analyzed and the tendency of its growth in the Russian Federation is traced. The author concludes that physical activity is an everyday need of healthy people, which they do every day, and that physical activity is vital for people with disabilities, as it is the most effective means and method of physical, mental and social adaptation.*

**Keywords:** *people with disabilities, adaptive physical education, social adaptation, rehabilitation, social integration.*

Адаптивная физическая культура и спорт для инвалидов – это актуальная тема, которая получила большое внимание в последние годы. Современное общество стремится создать условия для инклюзии всех людей, включая людей с ограниченными возможностями, и физическая активность и спорт не являются исключением. Адаптированная физическая культура стала очень популярной, потому что было доказано, что она помогает улучшить общее физическое здоровье людей с ограниченными возможностями. Позже был создан адаптированный вид спорта, который стал АФК. Цели и задачи адаптивной физической культуры и спорта для инвалидов зависят от индивидуальных потребностей и возможностей каждого человека.

Цели адаптивной физической культуры:

1. Улучшение здоровья и физической формы: адаптивная физическая культура и спорт помогают укреплять мышцы, улучшать гибкость, повышать выносливость и улучшать общее здоровье инвалидов.

2. Социализация: адаптивная физическая культура и спорт предоставляют возможность для социального взаимодействия и общения с другими людьми с инвалидностью и без нее, что может помочь повысить уверенность в себе и улучшить качество жизни.

3. Повышение самооценки и самодисциплины: успешное занятие адаптивной физической культурой и спортом может помочь улучшить самооценку и самодисциплину инвалидов, а также помочь им развивать уверенность в себе и чувство достоинства.

4. Повышение уровня интеграции: адаптивная физическая культура и спорт могут помочь уменьшить барьеры между инвалидами и обществом, повышая уровень интеграции в обществе.

5. Развитие навыков и умений: занятие адаптивной физической культурой и спортом может помочь развивать навыки и умения, такие как координация движений, баланс, концентрация, самоконтроль и т.д.

В Российской Федерации было принято обязательство обеспечить развитие адаптивного спорта созданием следующих структур:

- Сурдлимпийский комитет России.
- Общероссийская общественная благотворительная организация для людей с нарушениями интеллекта.
- Всероссийская федерация спорта глухих.
- Всероссийская спортивная федерация для людей с нарушениями интеллекта.
- Всероссийская спортивная федерация спорта слепых и другие органы.

Цель этих структур – наладить сотрудничество для помощи адаптированным спортивным школам, физкультурным учреждениям, реабилитационным организациям для детей и взрослых – словом, всем организациям, предоставляющим людям с ограниченными возможностями возможность заниматься спортом и физической культурой, планировать и проводить спортивные и рекреационные мероприятия.

Спорт – это занятие, которое нравится всем нам, независимо от того, есть у нас инвалидность или нет. Именно поэтому так важно развивать адаптированный спорт в стране, чтобы люди с ограниченными возможностями имели реальный шанс интегрироваться в общество, укрепить свое тело и разум, найти в себе силы для достижения новых целей. Необходимо создавать и развивать систему социальных институтов, тесно связанных с профилактикой инвалидности и ее реабилитацией, а также с помощью нуждающимся людям, страдающим от последствий болезней и травм [1]. Существует острая необходимость в создании комфортных условий жизни для людей с ограниченными возможностями, получивших серьезные травмы и заболевания. От благополучия этой группы зависит благополучие и процветание всего нашего общества. Проблема заключается в том, что

государство и общество, обладающие всеми необходимыми материальными, техническими и научными ресурсами и навыками для эффективной поддержки людей с ограниченными возможностями, уделяют слишком много внимания инвалидности.

Адаптивная физическая культура – одно из эффективных направлений, которое наша страна активно использует для помощи людям с ограниченными возможностями, нуждающимся в коррекции различных нарушений физического развития или реабилитации последствий травм [3].

Сфера физического воспитания – это особая область социальной деятельности, поскольку она находится на пересечении многих антропологических наук, таких как психология, педагогика и медицина. Адаптированная физическая культура – это специфическая область социальной деятельности. Она возникла на стыке медицинских наук, педагогики и психологии, объединив в себе все лучшее, и сегодня является лидером во многих областях, таких как реабилитация людей, пострадавших от травм и тяжелых заболеваний, коррекция различных врожденных дефектов, стимулирование положительных реакций и формирование полезных навыков и умений у людей с ограниченными возможностями и их успешная интеграция в общество.

В основе адаптированного физического воспитания лежит, прежде всего, принцип коррекционно-развивающего педагогического воздействия. Это означает, что она направлена в первую очередь на качественную коррекцию нарушений и реабилитацию травм, а также на физическое развитие с целью предотвращения осложнений, которые могут возникнуть в условиях, в которых оказываются люди с ограниченными возможностями. Социальная дезадаптация, потеря мотивации или депрессия могут ухудшить физическое состояние и оказать негативное влияние на психосоматическое состояние, что может привести к новым трудностям и осложнениям со здоровьем в жизни человека. Адаптированное физическое воспитание не должно ограничиваться физическим развитием нуждающихся, оно должно отвечать многим социальным функциям общества, включая этические, моральные и образовательные аспекты. Принимая ценность адаптированного физического воспитания через использование конкретных видов физической активности, человек с тяжелой инвалидностью или врожденным дефектом может удовлетворить ряд социальных и биологических потребностей и стать здоровым человеком. Из этого следует, что наиболее важной характеристикой ценностного потенциала адаптированного физического воспитания является то, что оно удовлетворяет потребности людей с физическими недостатками в улучшении своей физической формы путем активного использования разнообразных видов физической активности, упражнений и мероприятий, одновременно позволяя им социализироваться, интегрироваться и самореализовываться как успешным людям, а значит, завоевывать социальный престиж. Поэтому адаптированный подход к физическому воспитанию оказывает положительное влияние на здоровье и общее психофизическое благополучие людей с различными физическими недостатками и нарушениями и помогает решить ряд проблем:

1. Улучшает психическое здоровье. Во-первых, он позволяет уйти от повседневных, изнуряющих и угнетающих условий и ситуаций жизни, привлекает внимание к новым людям, объектам и возможностям, снимает напряжение и эмоции, отвлекает от негативных, а иногда и пугающих последствий повседневной жизни.

2. Поддерживает и укрепляет физическое здоровье. Достаточная мышечная активность стимулирует иммунную систему, повышая сопротивляемость организма болезням и другим негативным воздействиям окружающей среды. Высокий уровень физической активности также усиливает обменные процессы, нормализует функцию эндокринных желез и тканевого иммунитета, стимулирует регенеративные процессы.

3. Помогает признать, что инвалидность - это не наказание. Одна из главных целей адаптированного физического воспитания заключается в том, чтобы люди поняли, что серьезная травма или инвалидность не является наказанием или стигмой. Несмотря на трудности, с которыми сталкиваются люди с ограниченными возможностями, важно, чтобы они знали, что способны добиться успеха, несмотря на свое положение.



4. Социализация и социальная интеграция. Используя специальные средства и методы, которые, помимо физического развития, включают также психологическую и социальную реабилитацию, люди с ограниченными возможностями могут раскрыть истинный объем своего жизненного потенциала и, благодаря уверенности в своей способности активно участвовать в жизни общества, укрепить свою волю и характер, преодолеть психологические препятствия и определить свой дальнейший жизненный путь [2].

Следует подчеркнуть, что участие в адаптированной физической деятельности создает необходимые условия и возможности для самореализации людей с травмами и инвалидностью, для их интеграции в общество, для более приятной и счастливой жизни и для действительно полноценной жизни. Из этого следует, что адаптированное физическое воспитание является социально значимым явлением, поскольку его ценностный потенциал в целом обеспечивает прогресс общества через развитие личности. Адаптированное физическое воспитание никогда не должно ограничиваться занятиями, которые служат терапевтическим, профилактическим и реабилитационным целям.. Вместо лечения или профилактики травм и заболеваний, адаптивная физическая культура должна быть направлена на создание такой формы, которая позволяет людям с ограниченными возможностями вести полноценную жизнь, несмотря на их ненормальное физическое состояние в результате травмы или заболевания. Мероприятия адаптивной спортивной рекреации и физического воспитания и их взаимосвязь с рядом методов психолого-педагогической поддержки решают в первую очередь задачу отвлечения человека от его инвалидности и проблем. Процесс активного соперничества сопровождается общением и характеризуется тесным межличностным взаимодействием, в котором участвующим обычно предоставляются все необходимые условия для жизни человека. В некотором смысле, сегодня адаптированная физическая культура и спорт - это «наставник». Быть своего рода фасилитатором, развивать волю человека к преодолению трудностей, укреплять его характер, помогать ему устанавливать новые социальные связи и обучать его навыкам, необходимым для взаимодействия с окружающим миром, чтобы облегчить и ускорить его возвращение в общество и признание его равноправным гражданином.

### **Библиографические ссылки**

1. Позняков И.А. Адаптивная физическая культура: учебно-методический комплекс / И.А. Позняков. - Ухта: УГТУ, 2009.
2. Рубцов А.В. Социально-экономические эффекты адаптации и интеграции молодых инвалидов-колясочников в общество посредством адаптивной физической культуры // Социально-экономические явления и процессы, 2011. – № 7 (029). – С. 284-288.
3. Мартиросова Т.А., Ларичев М.А. Развитие адаптивной физической культуры и спорта инвалидов в Красноярском крае. Актуальные вопросы физической культуры и спорта. XXIV Всероссийская научно-практическая конференция, посвящённая памяти профессора Ю. Т. Ревякина. – Томск, 2022. – С. 284-287.

### **References**

1. Poznjakov I.A. Adaptivnaja fizicheskaja kul'tura: uchebno-metodicheskij kompleks / I.A. Poznjakov. - Uhta: UGTU, 2009.
2. Rubcov A.V. Social'no-jekonomicheskie jeffekty adaptacii i integracii molodyh invalidov-koljasochnikov v obshhestvo posredstvom adaptivnoj fizicheskoj kul'tury // Social'no-jekonomicheskie javlenija i processy, 2011. – № 7 (029). – P. 284-288.
3. Martirosova T.A., Larichev M.A. Razvitie adaptivnoj fizicheskoj kul'tury i sporta invalidov v Krasnojarskom krae. Aktual'nye voprosy fizicheskoj kul'tury i sporta. XXIV Vserossijskaja nauchno-prakticheskaja konferencija, posvjashhjonij pamjati professora Ju. T. Revjakina. – Tomsk, 2022. – P. 284-287.

УДК 796.011.3

## ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ЛЕГКОЙ СТЕПЕНЬЮ УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТИ, ИМЕЮЩИХ НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ В ЦЕНТРЕ СПЕЦИАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Р.Р. Голубева<sup>1</sup>, Л.А. Сазонова<sup>2</sup>

Великолукская государственная академия физической культуры и спорта  
Российская Федерация, 182105, г. Великие Луки, пл. Юбилейная, 4

<sup>1</sup>E-mail: [roza.petrosian2018@yandex.ru](mailto:roza.petrosian2018@yandex.ru)

<sup>2</sup>E-mail: [sazonova.luda2013@yandex.ru](mailto:sazonova.luda2013@yandex.ru)

*В статье рассматривается процесс физической реабилитации детей младшего школьного возраста с легкой степенью умственной отсталости, имеющих нарушения осанки, в центре специального образования. Её эффективность выражалась в обосновании содержания методики физической реабилитации детей младшего школьного возраста с легкой степенью умственной отсталости, имеющих нарушения осанки, в центре специального образования.*

**Ключевые слова:** дети, умственная отсталость, адаптивная физическая культура, осанка, физическая реабилитация.

## PHYSICAL REHABILITATION OF CHILDREN OF PRIMARY SCHOOL AGE WITH MILD MENTAL RETARDATION, HAVING POSTURE DISORDERS IN THE CENTER OF SPECIAL EDUCATION

R. R. Golubeva<sup>1</sup>, L. A. Sazonova<sup>2</sup>

Velikiye Luki State Academy of Physical Culture and Sports  
Russian Federation, 182105, Velikiye Luki, pl. Yubileinaya, 4

<sup>1</sup>E-mail: [roza.petrosian2018@yandex.ru](mailto:roza.petrosian2018@yandex.ru)

<sup>2</sup>E-mail: [sazonova.luda2013@yandex.ru](mailto:sazonova.luda2013@yandex.ru)

*The article discusses the process of physical rehabilitation of primary school children with mild mental retardation, having posture disorders, in the center of special education. Its effectiveness was expressed in the substantiation of the content of the methodology of physical rehabilitation of primary school-age children with mild mental retardation, having a violation of posture, in the center of special education.*

**Keywords:** children, mental retardation, adaptive physical culture, posture, physical rehabilitation.

### Введение

Ежегодно снижается уровень здоровья детей и подростков, появляется все больше детей, имеющих физические и умственные отклонения. Это связано как с неблагоприятными экологическими условиями в нашей стране, с генетическими отклонениями, так и с развитием современной медицины, позволяющей выхаживать детей с аномалиями развития [4]. У большинства из них нарушения интеллекта сочетается с недостатком развития двигательной сферы, которая напрямую влияет на познание ребенком мира, овладение речью, развитие трудовых навыков. Физически такие дети ослаблены, имеют нарушения осанки, повышенную склонность к инфекционным заболеваниям. У них отмечаются нарушения мышления, памяти, восприятия, речи, что значительно осложняет процесс их воспитания и обучения [1].

Большую роль в воспитании и обучении детей с нарушениями в интеллектуальном развитии играют средства адаптивной физической культуры (АФК), направленные на укрепление здоровья детей, закаливание организма, правильное физическое развитие, обучение двигательным навыкам и умениям [2].

**Методы и организация исследования.** Исследование проводилось на базе ГБОУ «Центр специального образования №3» города Великие Луки Псковской области. В исследовании приняли участие 20 детей с легкой степенью умственной отсталости, имеющие нарушение осанки, разделенные на контрольную (КГ) и экспериментальную группы (ЭГ). Уроки физической культуры у школьников, участвующих в эксперименте, проводились по стандартной программе [3]. Применяли следующие методы: анализ и обобщение научно-методической литературы по проблеме исследования; метод самотоскопической оценки; тестовые задания; тестовые упражнения; педагогический эксперимент, методы математико-статистического анализа.

Все испытуемые были разделены на две группы – контрольную и экспериментальную. Контрольная группа на протяжении 3 месяцев занималась по дисциплине «Физкультура» в соответствии с «Программой специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 0-4 классы», реализуемой в центре [Кравченко; Программа]. Экспериментальная группа занималась в соответствии с разработанной нами методикой физической реабилитации детей младшего школьного возраста с легкой степенью умственной отсталости, имеющих нарушения осанки.

Для диагностики гибкости позвоночного столба у детей младшего школьного возраста с легкой степенью умственной отсталости, имеющих нарушения осанки, использовались следующие тестовые задания:

1. Наклон туловища вперед.
2. Наклон туловища назад.
3. Наклон туловища вправо.
4. Наклон туловища влево.

Для диагностики уровня развития моторики и движений учащихся центра были использованы следующие упражнения:

1. Ходьба с высоким подниманием колен.
2. Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую).
3. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны).
4. Перелазание через препятствия.

Диагностика детей с легкой степенью умственной отсталости, имеющих нарушения осанки, осуществлялась в начале и в конце опытно-экспериментальной работы. На основании полученных данных в дальнейшем разрабатывалась методика физической реабилитации детей младшего школьного возраста с легкой степенью умственной отсталости, имеющих нарушения осанки, в условиях центра специального образования; проводился педагогический эксперимент.

Исследование физической реабилитации детей младшего школьного возраста с легкой степенью умственной отсталости, имеющих нарушения осанки, в центре специального образования, проводилось в 4 этапа.

Опытно-экспериментальным исследованием было охвачено 20 учащихся 2-3 классов центра в возрасте 8-9 лет, из них: 12 мальчиков (60%) и 8 девочек (40%). Все дети имеют легкую степень умственной отсталости и дефект осанки – сутуловатость.

В контрольную и экспериментальную группу вошли по 10 учащихся с легкой степенью умственной отсталости, имеющих первую, вторую и третью степени нарушения осанки.

### **Результаты и их обсуждение**

Результаты исследования показателей гибкости позвоночного столба у учащихся ЭГ и КГ центра с легкой степенью умственной отсталости, имеющих нарушения осанки, представлены в таблице 1.

Таблица 1

**Среднегрупповые показатели гибкости позвоночного столба у младших школьников с умственной отсталостью и нормотипичных детей**

Показатель, см	Нормотипичные дети (норма)	ЭГ	КГ
Наклон туловища вперед	6,0-8,0	5,3	5,4
Наклон туловища назад	26,5-30,0	24,9	24,6
Наклон туловища вправо	36,1-38,4	35,1	35,2
Наклон туловища влево	35,3-38,5	34,2	34,1

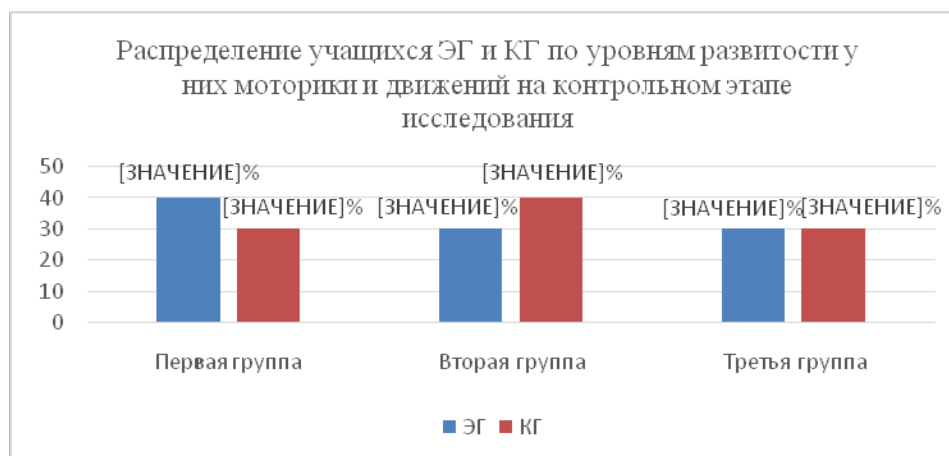
В соответствии с данными таблицы 1, испытуемые обеих групп имеют приблизительно одинаковые показатели гибкости позвоночного столба, находящиеся ниже показателей у нормотипичных детей.

Важной частью опытно-экспериментальной работы по физической реабилитации детей младшего школьного возраста с легкой степенью умственной отсталости, имеющих нарушения осанки, явилась диагностика уровня развития у учащихся центра моторики и движений. Она позволяет выявлять даже самые незначительные изменения в характере выполнения физических упражнений и на их основании выстраивать дальнейшую работу и индивидуализировать программы обучения учащихся с легкой степенью умственной отсталости, имеющих нарушения осанки [5].

**Заключение**

Полученные данные позволяют говорить об эффективности методики физической реабилитации детей младшего школьного возраста с легкой степенью умственной отсталости, имеющих нарушения осанки, в условиях центра специального образования.

Испытуемые ЭГ и КГ имеют приблизительно одинаковые показатели гибкости позвоночного столба, находящиеся ниже показателей у нормотипичных детей. Все исследуемые были разделены на 3 группы в зависимости от уровня развитости у них моторики и движений. Большинство детей имеют неярко выраженные нарушения движений и моторики, моторную дефицитарность, недостаточную координацию движений. Полученные данные обусловили необходимость разработки методики физической реабилитации младших школьников с легкой степенью умственной отсталости, имеющих нарушения осанки.



**Рисунок 1 – Группы учащихся центра по результатам диагностики уровня моторики и движений на контрольном этапе исследования, %**

Мы предположили, что физическое развитие детей с легкой степенью умственной отсталости, имеющих нарушения осанки, средствами АФК будет более эффективным, если методика будет основана на дополнительных физкультурных занятиях. Поэтому предложенная методика базируется как на рабочей программе центра по предмету «Адаптивная физическая культура» для детей с умственной отсталостью, так и на дополнительных занятиях, содержание которых было разработано самостоятельно.

### Библиографические ссылки

1. Астапов, В.М. Коррекционная педагогика с основами нейро и патопсихологии. – М.: Литагент «Когито-Центр», 2006. – 116 с.
2. Астафьев, Н.В. Концепция дополнительного физкультурного образования умственно отсталых школьников / Н.В. Астафьев, А.С. Самыличев. – Омск: СибГАФК, 1997. – 136 с.
3. *Басилова, Т.А.* Воспитание и обучение дошкольников со сложными и множественными нарушениями // Специальная дошкольная педагогика: учеб. пособие / Под. ред. Е.А. Стребелевой. – М.: Академия, 2001. – С. 278-299.
4. Бгажнокова, И.М. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: программно-методические материалы. – М., 2007. – 181 с.
5. Бучацкая, И.Н. Коррекция и профилактика нарушений осанки у детей 8-9 лет с легкой степенью умственной отсталости на основе применения специально подобранных подвижных игр / И.Н. Бучацкая, О.А. Прянишникова, Н.А. Алексеева, А.А. Петров // Вестник спортивной науки. – 2021. – С. 55-60.

### References

1. Astapov, V.M. Korrekcionnaja pedagogika s osnovami nejro- i patopsihologii. – М.: Litagent «Kogito-Centr», 2006. – 116 s.
2. Astaf'ev, N.V. Konceptija dopolnitel'nogo fizkul'turnogo obrazovanija umstvenno otstalyh shkol'nikov / N.V. Astaf'ev, A.S. Samylichev. – Омск: SibGAFK, 1997. – 136 s.
3. *Basilova, T.A.* Vospitanie i obuchenie doshkol'nikov so slozhnymi i mnozhestvennymi narushenijami // Special'naja doshkol'naja pedagogika: ucheb. posobie / Pod. red. E.A. Strebelevoj. – М.: Akademija, 2001. – S. 278-299.
4. Bgazhnokova, I.M. Obuchenie detej s vyrazhennym nedorazvitiem intellekta: programmno-metodicheskie materialy. – М., 2007. – 181 s.
5. Buchackaja, I.N. Korrekcija i profilaktika narushenij osanki u detej 8-9 let s legkoj stepen'ju umstvennoj otstalosti na osnove primenenija special'no подобранных podvizhnyh igr / I.N. Buchackaja, O.A. Prjanishnikova, N.A. Alekseeva, A.A. Petrov // Vestnik sportivnoj nauki. – 2021. – S. 55-60.

© Голубева Р.Р., Сазонова Л.А., 2023

УДК 613.2.03

## ОСОБЕННОСТИ РАЦИОНА ПИТАНИЯ И ПИТЬЕВОГО РЕЖИМА СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ

А.А. Гуржиева

Научный руководитель: С.С. Мирошникова

кандидат педагогических наук,

старший преподаватель кафедры медико-биологических дисциплин

ФГБОУ «Волгоградская государственная академия физической культуры»

Российская Федерация, 400005, г. Волгоград, проспект им. В.И. Ленина, д. 78

E-mail: [gurzievaanna1@gmail.com](mailto:gurzievaanna1@gmail.com)

*Рассмотрены особенности формирования сбалансированного рациона питания и питьевого режима спортсменов, занимающихся художественной гимнастикой, а также роль питания, как одного из важных факторов спортивной подготовки гимнасток, от которого зависит не только достижение высоких результатов, но и нормальное функционирование организма.*

***Ключевые слова:** рацион питания, питьевой режим, художественная гимнастика, работоспособность, восстановление, спортивные напитки, фитокомпозиции.*

## FEATURES OF THE DIET AND DRINKING REGIME OF ATHLETES ENGAGED IN RHYTHMIC GYMNASTICS

A.A. Gurdjiev

Scientific supervisor: S.S. Miroshnikova

Candidate of Pedagogical Sciences

Senior Lecturer of the Department of Biomedical Disciplines

Volgograd State Academy of Physical Culture

78 V.I. Lenin Avenue, Volgograd, 400005, Russian Federation

E-mail: [gurzievaanna1@gmail.com](mailto:gurzievaanna1@gmail.com)

*The features of the formation of a balanced diet and drinking regime of athletes engaged in rhythmic gymnastics, as well as the role of nutrition as one of the important factors of gymnasts' athletic training, on which depends not only the achievement of high results, but also the normal functioning of the body.*

***Keywords:** diet, drinking regime, rhythmic gymnastics, performance, recovery, sports drinks, phytocompositions.*

**Введение.** Профессиональный спорт, в том числе и художественная гимнастика, направлен на достижения максимальных результатов. При этом организм спортсмена функционирует на пределе своих физиологических возможностей, что требует обязательной его поддержки на тренировочном и соревновательном этапах, а также в восстановительном периоде.

Всем известно, что питание является жизненной потребностью любого человека, не являются исключением и спортсмены. В основе их рациона лежат общие принципы здорового питания, но в то же время есть и свои специфические задачи. Рациональное питание и питьевой режим оказывают влияние на физическую подготовку и самочувствие спортсмена. Одна из целей соблюдения сбалансированного рациона питания с необходимым количеством питательных веществ, витаминов, минералов – восстановление после

физической и психоэмоциональной нагрузки. При этом на этапах интенсивных тренировок и соревнований необходимо особенно тщательно следить за питанием. Взаимосвязь сбалансированного питания и физической работоспособности очевидна, от грамотного построения рациона питания зависит эффективность тренировочного процесса. Однако на практике основные принципы построения сбалансированного питания не всегда соблюдаются, что приводит не только к снижению работоспособности спортсменов и их спортивных показателей, но и к появлению осложнений со стороны здоровья [1].

**Основное содержание работы.** Художественная гимнастика относится к сложнокоординационным видам спорта, который отличается не только высочайшей сложностью, но и значительным объемом тренировочных нагрузок. Высококвалифицированные гимнастки тренируются по 2 раза в день, а в отдельные периоды проводят до трех тренировок в день. За одно занятие спортсменка в среднем выполняет 260 элементов, при средней интенсивности 2 элемента в минуту.

Одним из наиболее важных средств восстановления гимнасток является здоровое и сбалансированное питание, постоянный поиск новых путей повышения его эффективности в поддержке организма спортсменок. Современный интенсивный режим тренировок и соревнований, в котором функционируют гимнастки, оказывает высокую нагрузку на сердечно-сосудистую, пищеварительную и дыхательную системы, а также опорно-двигательный аппарат, поэтому требования к организации сбалансированного питания гимнасток возрастают многократно.

Упражнения художественной гимнастики относят к зоне субмаксимальной мощности и имеют ациклическую структуру. Такая работа осуществляется на пределе выносливости ЦНС и двигательного аппарата и на грани возможной скорости развертывания дыхательной и особенно сердечнососудистой систем. Это означает, что сложнокоординационные упражнения в композиции выполняются на фоне интенсивных биоэнергетических и психофизиологических процессов и связанного с ним высокого уровня порога анаэробного обмена при ЧСС в зоне 180- 200 уд./мин [2].

По характеру и длительности нагрузки художественная гимнастика является высокоинтенсивным видом спорта с ведущим анаэробным типом энергообеспечения мышечной деятельности. Стремление гимнасток к получению высоких результатов приводит к тому, что объемы и интенсивность нагрузок постоянно увеличиваются. В свою очередь, большие нагрузки - это всегда огромный стресс для организма.

Энергозатраты в художественной гимнастике определяются типом выполняемого движения и его интенсивностью. Упражнения, включающие движения высокой интенсивности, такие как прыжки, броски и подъемы, потребуют больше энергии, чем упражнения, включающие движения низкой интенсивности, такие как ходьба или растяжка. Еще одним фактором, влияющим на энергозатраты в художественной гимнастике, является продолжительность упражнения. Более длинные упражнения потребуют больше энергии, чем более короткие. Масса тела и мышечная масса гимнастки также играют существенную роль в определении энергозатрат при занятиях художественной гимнастикой. Как правило, гимнастки с более высокой мышечной массой потребляют больше энергии, чем гимнастки с более низкой мышечной массой. Это связано с тем, что мышечная ткань требует больше энергии для поддержания по сравнению с жировой тканью. Энергозатраты в художественной гимнастике могут также варьироваться в зависимости от возраста и уровня мастерства гимнастки. Понимание расхода энергии в художественной гимнастике важно для гимнасток и тренеров, чтобы следить за тем, чтобы они придерживались здорового питания и управляли уровнем своей энергии во время тренировок и соревнований.

Необходимо заметить, что мышечные волокна, которые задействованы в этом виде двигательной активности, низкоокислительны и имеют плохое капиллярное снабжение. Это в свою очередь ограничивает использование гимнастками в качестве источника энергии жирных кислот и ставит на первое место зависимость от КрФ и углеводных источников энергии как глюкозы, так и гликогена. Однако полностью исключать потребления жира не

надо, необходимо уменьшить его употребление и одновременно увеличить долю сложных углеводов, что сделает питание гимнастки более рациональным.

Таблица 1

**Потребность в энергии и основных пищевых компонентах у спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой**

<b>Энергетическая ценность рациона (ккал/кг массы тела)</b>	<b>50-62</b>
Белки (% в общем рационе)	15
Жиры (% в общем рационе)	20-25
Углеводы (% в общем рационе)	60-65

Таким образом, гимнасткам рекомендуется ежедневное потребление высоко-углеводных рационов, так как именно такие рационы способствуют наилучшему пополнению запасов гликогена. Однако потребление углеводов в количествах, приводящих к суперкомпенсации гликогена в тканях, в художественной гимнастике неприемлемо. Это объясняется тем, что углеводные запасы в организме задерживают воду, что неблагоприятно сказывается на таком физическом качестве как гибкость, играющем в данном виде спорта очень важную роль.

Сбалансированное питание гимнастки должно полностью отвечать потребностям организма не только в энергии и основных питательных веществах, но также и в витаминах, минералах, микроэлементах и других биологически активных компонентах пищи. При занятиях спортом полноценное обеспечение всеми необходимыми нутриентами является важным условием нормального протекания обменных процессов, которые происходят в костной и мышечной ткани, тканях суставов спортсменок.

Однако не все гимнастки способны есть перед и тем более во время соревнований. Поэтому наиболее актуальным становится соблюдение питьевого режима. Роль воды в рационе каждого спортсмена огромна: она способствует накоплению гликогена в мышцах, который на  $\frac{3}{4}$  состоит из воды, а также участвует в регуляции температуры тела. Суточная потребность в жидкости колеблется от 1,5–2 до 5–6 л и зависит от возраста, состояния здоровья, физической активности гимнастки, а также от температуры окружающей среды, климатических условий тренировочного и соревновательного процессов. Недостаток воды в организме не только снижает работоспособность спортсмена, но и может вызвать нарушения со стороны мочевой системы. Таким образом, очень важно соблюдать рацион правильного питания в балансе с питьевым режимом [3].

Питьевой режим необходимо формировать во время тренировочного процесса, чем многие спортсменки пренебрегают из-за страха набрать лишний вес. Необходимо понимать, что ограничения в использовании воды недопустимо. Во время тренировки или соревнований гимнастка должна потреблять 115-235 мл воды через каждые 15-20 минут, а через 2-3 часа после их начала необходимо сделать перекус – принять спортивный напиток. Другим подходом, который нашел наиболее широкое распространение в гимнастике, является употребление во время тренировок и соревнований через каждые 15-20 минут такого же количества жидкости, что и в первом случае, но только не воды, а спортивных напитков. Рекомендуемый частый прием жидкости необходим для поддержания уровня глюкозы.

Анализ научной литературы показал, что употребление спортивных напитков оказывает более благоприятное воздействие на двигательную деятельность, чем простая вода. Основное назначение питьевого режима заключается в восстановлении водного и электролитного баланса, обеспечении нормальной терморегуляции, восполнении энергозатрат. Кроме вышеперечисленного спортивные напитки, включающие в себя различные витамины, минералы, питательные вещества, восполняют их дефицит в организме спортсмена, а также способствуют нормализации работы ЦНС. Таким образом, в рацион питания гимнасток должны вводиться специализированные спортивные напитки с наличием биологически активных веществ различной функциональной направленности. Употребление таких напитков позволяет повысить физическую работоспособность спортсменок, намного лучше переносить большие нагрузки в тренировочном и соревновательном периодах, тем самым, повышая адаптационные возможности организма и сокращая вероятность получения



травм, снижают утомляемость, а также способствуют достижению более высоких спортивных результатов.

Особое внимание при этом необходимо уделять спортивным продуктам антиоксидантного действия, так как в развитии утомления в результате физических нагрузок большую роль играет процесс накопления продуктов перекисного окисления липидов, которые повреждают клеточные структуры[4]. Возникновению этих процессов препятствует действие системы антиоксидантной защиты организма, но этого недостаточно без дополнительного поступления антиоксидантов извне с пищей. В качестве источника антиоксидантов могут выступать не только продукты спортивного питания. Существуют уникальные источники, созданные природой, которые синергетически обеспечивают антиоксидантные и иммуномоделирующие свойства, при этом являются легко усвояемыми и биодоступными.

Одним из таких средств выступают фитокомпозиции или фиточаи, которые должны приниматься в дополнение к спортивным напиткам. Фитокомпозиции представляют собой сбалансированное сочетание различных частей растений, оказывающее разнообразное воздействие на функциональные системы организма.

В отличие от синтетических напитков состав фитокомпозиций может подбираться индивидуально и применяться в течение значительно более длительного периода. Помимо антиоксидантных и иммуномоделирующих свойств, существуют фитокомпозиции, которые обладают успокаивающим действием. Их применение позволяет снизить психологическую нагрузку, эмоциональное выгорание спортсменов, не влияя при этом, в отличие от синтетических средств, на когнитивные способности. В свою очередь снижение стресса и беспокойства позволяет улучшить концентрацию внимания во время тренировочного процесса или соревнований.

Например, одним из уникальных природных источников является спирулина – нитевидная водоросль, обладающая антиоксидантными свойствами, применение которой способствует повышению иммунитета, укреплению сердечно-сосудистой системы. Применение водоросли при физических нагрузках позволяет увеличить скорость интенсивных обменных процессов, а также мышечную выносливость на 20-30 %, что имеет большое значение в спортивной деятельности. Спирулина содержит богатый витаминно-минеральный комплекс и питательные компоненты, Растительные напитки с ее содержанием могут быть рекомендованы к применению в качестве средства восстановления организма спортсмена, в том числе гимнасток, после серьезных физических нагрузок. Однако тот факт, что спирулину выпускают в виде гранул или порошка, осложняет ее применение в условиях тренировки и соревнований.

Некоторые из растительных чаёв, например, зелёный чай, могут содержать кофеин, который положительно влияет на спортивные результаты за счет повышения выносливости, силовых и скоростных качеств. Более того, научно доказано, что зелёный чай улучшает окисление жиров, что помогает ускорять процесс снижения веса и улучшать состав тела, что в художественной гимнастике играет большое значение. Помимо этого, травяной чай может стать хорошим дополнением к диете и режиму тренировок гимнастки. Следует заметить, что фитонапитки нельзя рассматривать в качестве альтернативы правильному питанию. При употреблении фиточаёв спортсменкам для достижения максимальной производительности и восстановления по-прежнему необходимо питаться сбалансировано и соблюдать надлежащий водный режим.

В состав фитокомпозиций часто добавляют плоды шиповника и боярышника, которые способствуют укреплению иммунной системы, помогают восстановлению спортсмена, улучшают выносливость организма, в том числе работу сердца. Плоды рябины содержат различные витамины и могут применяться в качестве поливитаминного средства. Травы душица и череда обладают противомикробным и противовоспалительным действием. Цветки липы нормализуют обмен веществ, оказывают успокоительное действие, нормализуют гормональный фон, выводят из организма токсины. Благоприятное влияние на обмен веществ оказывают и листья крапивы, которые помимо этого обладают

иммуностимулирующим действием, повышают уровень гемоглобина. Еще одним уникальным природным источником, обладающим антиоксидантными, антистрессовыми, стимулирующими иммунную систему свойствами, а также повышающим физиологические резервы организма и мышечную активность, является хвоя.

**Заключение.** Таким образом, можно сделать вывод, что для спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой, вопросы рационального питания и соблюдения правильного питьевого режима играют особую роль. Сбалансированное питание гимнасток должно не только соответствовать энергозатратам в данном виде спорта и способствовать восстановлению, но и не допускать приобретение “лишнего веса”. Ведь данный вид спорта является одним из тех, в котором внешние даны и масса спортсменки играют очень важную роль.

В свою очередь, считаем своевременным и актуальным изучение и решение проблемы применения фитокомпозиций в спортивной практике, в том числе в художественной гимнастике. Фитокомпозиции могут содержать разнообразные питательные компоненты и богатые мультивитаминовые комплексы. Это делает напитки из растительных компонентов не только одним из важнейших средств повышения работоспособности, но и в балансе с рациональным питанием способствует восстановлению спортсменов после тяжелых физических и психоэмоциональных нагрузок, а также позволит поддерживать оптимальный вес.

### **Библиографические ссылки**

1. Цаллагова, Р.Б. Особенности питания при занятии сложнокоординационными видами физической деятельности / Р.Б. Цаллагова, А.В. Кьергаард // Вестник Академии русского балета А.Я. Вагановой. – 2016. - №6 (47). – С.179-184.

2. Борисова, О.О. Принципы организации рационального питания при занятиях физической культурой и спортом: учеб. пособие / О.О. Борисова, К.В. Романов.- СПб.: ВИФК, 2019. - 52 с.

3. Персонифицированный подход к питанию детей-спортсменов: практические рекомендации / Макарова С. Г., Чумбадзе Т. Р., Поляков С. Д., Ясаков Д. С., Боровик Т. Э., Петровская М. И. // Педиатрическая фармакология. – 2016. - № 13 (5). – С.468–477.

4. Толмачев, В.О. Спортивный напиток антиоксидантной направленности / В.О. Толмачев, С.Л. Тихонов, Н.В. Тихонова // Современная биотехнология: актуальные вопросы, инновации и достижения: сборник тезисов Всероссийской конференции с международным участием, 21 октября 2020г., г. Кемерово /Кемеровский государственный университет. – Кемерово. – 2020. - С. 161-162.

### **References**

1. Callagova, R.B. Ossobennosti pitaniya pri zanjatii slozhnokoordinacionnymi vidami fizicheskoj dejatel'nosti / R.B. Callagova, A.V. K'ergaard // VestnikAkademii russkogobaletaA.Ja. Vaganovoj. - 2016. - №6 (47). - S.179-184.

2. Borisova, O.O. Principy organizacii racional'nogo pitaniya pri zanjatijah fizicheskoj kul'turoj i sportom: ucheb. posobie / O.O. Borisova, K.V. Romanov. - Spb.: VIFK, 2019. - 52 s.

3. Personificirovannyj podhod k pitaniyu detej-sportsmenov: prakticheskie rekomendacii / Makarova S.G., Chumbadze T.R., Poljakov S.D., Jasakov D.S., BorovikT.Je., Petrovskaja M.I. // Pedagogicheskaja farmakologija. - 2016. - № 13 (5). - S. 468-477.

4. Tolmachev, V.O. Sportivnyj napitok antioksidantnoj napravlennosti \ V.O. Tolmachov, S.P. Tihonova // Sovremennaja biotehnologija: aktual'nye voprosy, innovacii i dostizhenija: sbornik tezisovVserossijskoj konferencii s mezhdunarodnym uchastiem, 21oktjabrja 2020 g., g. Kemerovo /Kemerovskij gosudarstvennyj universitet. - Kemerovo. –2020. - S. 161-162.

УДК 796.012.424.6

## ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ У СТУДЕНТОВ С ПЛОСКОСТОПИЕМ

Е. А. Долгих, Д. Г. Радченко

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
Сибирский государственный университет науки и технологий  
имени академика М.Ф. Решетнёва  
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31  
E-mail: [evgeniyadolgikh03@gmail.com](mailto:evgeniyadolgikh03@gmail.com)

*В данной статье рассмотрена физическая реабилитация студентов с плоскостопием, где рассмотрены причины появления данного диагноза, какое влияние оказывает плоскостопие на организм студента и дан ряд рекомендаций по профилактике.*

**Ключевые слова:** плоскостопие, мышцы стоп, заболевание, студент, упражнения, здоровье, физическая реабилитация.

## PHYSICAL REHABILITATION OF STUDENTS WITH FLAT FEET

Dolgikh E. A., Radchenko D. G.

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology  
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation  
E-mail: [evgeniyadolgikh03@gmail.com](mailto:evgeniyadolgikh03@gmail.com)

*This article discusses the physical rehabilitation of students with flat feet, where the reasons for the appearance of this diagnosis are considered, what effect flat feet have on the student's body and a number of recommendations for prevention are given.*

**Keywords:** flat feet, foot muscles, disease, student, exercises, health, physical rehabilitation.

В настоящее время люди всех возрастов всё больше начинают уделять внимание физической культуре и спорту. Физкультура и спорт позволяют повысить физическую подготовленность организма, развивать физические качества, способствует формированию личных качества таких как: целеустремленность, ответственность, отзывчивость, умение работать в коллективе и т.д, что благоприятно сказывается, на моральном состоянии человека и на физическом.

В связи с различного рода обстоятельствами у некоторых людей бывают различные заболевания, например, сколиоз, травмы, плоскостопие. По данным ученых, плоскостопием страдает от 40 до 60 процентов людей во всем мире. Примерно 44% студентов имеют нарушения в опорно-двигательном аппарате и с каждым годом это число значительно увеличивается.

Плоскостопие – это заболевание, при котором арки стопы снижается в высоте, и вся подошва стопы соприкасается с землей. Плоскостопие является распространенным заболеванием у студентов [1].

Арки стоп служат для удержания равновесия и для снижения вибраций при ходьбе. Если мышцы арок ослабевают, то стопа начинает оседать, и стопа начинает больше соприкасаться с землей. Так как мышцы ослабевают, то основные эти функции начинают выполнять позвоночник и суставы ног. Вследствие этого, студент может испытывать боли в спине и усталость в ногах.

Причинами плоскостопия обычно являются:

1. Наследственность;
2. Неправильное развитие стопы в раннем возрасте;
3. Увеличение массы тела;
4. Нехватка физической активности;
5. Сидячая и стоячая работа;
6. Использование неудобной обуви;
7. Травматические повреждения.

Основными причинами плоскостопия у студентов являются - набор веса, нехватка физической активности, неправильная осанка, а также ношение стесняющей обуви. Это может пагубно сказаться на студентах, могут быть выявлены такие заболевания, как варикозное расширение вен, остеохондроз, воспаление сухожилий и артроз. Однако, с помощью физических упражнений, такое состояние можно значительно уменьшить или вовсе устранить [2].

Большинство упражнений могут выполнять в домашних условиях, но перед этим следует согласовать с лечащим врачом после обследования. Физические упражнения включают в себя довольно простые упражнения, которые направлены на укрепление мышц стоп, растяжку мышц, развитие баланса и координации и улучшение подвижности сустава.

Физическая реабилитация является важным этапом лечения плоскостопия. На начальном этапе рекомендуется сильно не напрягать стопы, нагрузка должна поступать постепенно. Для этого разработаны упражнения, которые можно выполнять лежа на спине и сидя на полу [3].

Таблица 1

**Упражнения лёжа на спине**

№	Содержание	Темп, количество подходов	Рекомендации при исполнении
1	1 – лечь на спину; 2 – руки в стороны; 3 – поворот вправо, руки вместе; 4 – исходное положение; 5, 6 – тоже самое, только влево.	Медленный темп, 2-3 раза на каждую сторону	Пятки должны быть прижаты к полу, стопы расслаблены.
2	1 – лечь на спину; 2 – руки за голову; 3 – переменное сгибание стоп.	Средний темп, по 4 раза для каждой ноги	
3	1 – лечь на спину; 2 – руки вдоль туловища; 3 – поднять правую ногу, следом присоединить к ней левую; 4 – согнуть стопы в суставе.	Средний темп, по 3 - 4 раза	Ноги в коленях не сгибать
4	1 – садимся на пол спиной к стене; 2 – согнуть стопу правой ноги и приподнять ее; 3 – опустить ногу, расслабить стопу; 4, 5 – повторяем тоже самое, только с левой ногой.	Медленный темп, 3 – 4 раза для каждой ноги	Ногу следует поднимать медленно
5	1 – садимся на пол, спина ровно; 2 – согнуть пальцы ног и удерживать их в таком положении; 3 – развести пальцы в стороны.	Медленный темп, 4 – 6 раз	Стопа находится в согнутом положении

Проделав эти упражнения на протяжении некоторого времени, мышцы стоп привыкнут к нагрузке и после этого можно будет нагружать их больше, проводя упражнения стоя на ногах.

Таблица 2

**Упражнения стоя на ногах**

№	Содержание	Темп, количество подходов	Рекомендации при исполнении
1	Ходьба с правильной постановкой стопы	1 мин	При выполнении данного упражнения, спина должна быть прямая.
2	Ходьба на носках и пятках	1 мин	При выполнении данного упражнения, спина должна быть прямая.
3	Перекаты с пятки на носок	30 сек	При выполнении данного упражнения, спина должна быть прямая

Помимо выполнений упражнений необходимо следовать некоторым правилам, таких как: избегать ношение стеснительной обуви и соблюдать правильную осанку.

Также, для эффективной реабилитации стоит приобрести специальные массажеры для ног и ортопедические стельки. Данные изделия помогут правильно поставить стопу и будут меньше оказывать нагрузку на ноги и позвоночник. Многие специалисты, также рекомендуют ходить босыми ногами по песку, канату и гимнастической палке, так как это благоприятно сказывается на рефлексогенные зоны стоп.

Физическая реабилитация является важной частью при лечении и предотвращении плоскостопия. Она способствует не только предотвращению деформации стоп, но и позволяет улучшить качество жизни и повысить работоспособность. Поэтому каждый студент должен следить за своим здоровьем проходить обследования, заниматься физической культурой, и при выявлении плоскостопия выполнять комплекс упражнений, направленный на предотвращения плоскостопия.

### **Библиографические ссылки**

1. Мухин В.М. Физическая реабилитация. – К.: Олимпийская литература, 2005. – 200 с.
2. Физическая реабилитация: Учебник для студентов высших учебных заведений (Под ред. проф. С.Н. Попова). – Ростов н\Д: 2005. – 608 с.
3. Реабилитация студентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата в техническом вузе: учеб. пособие / Е. Ф. Жданкина. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 272 с.

### **References**

1. Muhin V.M. Fizicheskaja rehabilitacija. – K.: Olimpijskaja literature, 2005. – 200 s.
2. Fizicheskaja rehabilitacija: Uchebnik dlja studentov vysshih uchebnyh zavedenij (Pod. red. prof. S.N. Popova). - Rostov n\D: 2005. - 608 s.
3. Reabilitacija studentov s zabolevanijami oporno-dvigatel'nogo apparata v tehničeskom vuze: ucheb. posobie / E. F. Zhdankina. - Ekaterinburg: Izd-va Ural. un-ta, 2014. - 272 s.

© Долгих Е. А., Радченко Д. Г., 2023

УДК 796.035

## ПОНЯТИЕ И ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ

З.В. Кузнецова<sup>1</sup>, Л.В. Семенова<sup>2</sup>

Кубанский государственный аграрный университет имени И. Т. Трубилина  
Российская Федерация, 350044, г. Краснодар, ул. Калинина, 13

<sup>1</sup>E-mail: [zinaidakyznecova@mail.ru](mailto:zinaidakyznecova@mail.ru)

<sup>2</sup>E-mail: [linaseeds@gmail.com](mailto:linaseeds@gmail.com)

*Физическая рекреация как важная область физической культуры и спорта выдвигается методом достижения высокого уровня здоровья общества. Сказано о роли рекреации в физическом, психическом, культурном и личностном развитии людей и молодого поколения, в частности. Выделены два её основных вида – физическая и интеллектуальная. Описаны задачи физической рекреации: биологическая, социологическая, психологическая, эстетическая.*

**Ключевые слова:** физическая культура, физическая рекреация, здоровье, активный отдых, двигательная активность, потребности.

## CONCEPT AND IMPACT OF PHYSICAL RECREATION

Z.V. Kuznetsova<sup>1</sup>, L.V. Semenova<sup>2</sup>

Kuban State Agrarian University named after I. T. Trubilin  
13, Kalinina st., Krasnodar, 350044, Russian Federation

<sup>1</sup>E-mail: [zinaidakyznecova@mail.ru](mailto:zinaidakyznecova@mail.ru)

<sup>2</sup>E-mail: [linaseeds@gmail.com](mailto:linaseeds@gmail.com)

*Physical recreation as an important area of physical culture and sports is put forward as a method of achieving a high level of public health. It is said about the role of recreation in the physical, mental, cultural and personal development of people and the younger generation, in particular. There are two main types of it - physical and intellectual. The tasks of physical recreation are described: biological, sociological, psychological, aesthetic.*

**Ключевые слова:** physical culture, physical recreation, health, active recreation, physical activity, needs.

В современном мире существует ряд проблем касательно здоровья населения, которые можно разделить на общественные и индивидуальные. К общественным проблемам в реалиях ухудшения экологической ситуации и расширения технологической сферы в странах, что приводит к менее активной жизнедеятельности людей, у общества появляется потребность в сохранении здоровья, уровень которого постоянно снижается [1]. Проблемы индивидуального характера связаны со стремлением человека к активной жизнедеятельности в противовес отсутствию мотивации. Каждый человек имеет потребность в активном отдыхе, восстановлении жизненных сил, чему мешает не только отсутствие мотивации к физической активности, но и недостаток знаний среди общества в сфере физической культуры и спорта, наличие которых открывает перед человеком возможности эффективного физического, личностного развития и достижения высокого уровня здоровья [2].

Важная роль физической культуре и спорту отводится и в жизни молодёжи. Данная сфера является огромным пластом культуры общества, благодаря которому в процессе физического воспитания развивается культура и нравственность человека [3]. В настоящее

время одной из интересующих областей физической культуры стала физическая рекреация, воздействие которой отмечается не только в процессе оздоровления, но и социального развития общества.

Принципы, стоящие за физической рекреацией, всё ещё не разработаны до конца, из-за чего в её методологии прослеживаются проблемы, связанные с непониманием терминологии, содержания, структуры, целей и задачей данной области.

Для изучения физической рекреации рассмотрим её определение – это совокупность различных форм двигательной физической активности, направленных на поддержание человека в процессе его профессионального труда путём восстановления затраченных сил и предотвращения влияния негативных факторов окружающей среды на здоровье человека. Если посмотреть на латинское слово «rekreato» и перевести дословно как возвращение здоровья, силы, можно вывести современное определение рекреации – это действия человека, направленные на оздоровление, восстановление сил, отдых, развлечение. Так в процессе физического воспитания в высших школах в молодых людях благодаря рекреации изучаются методы оздоровления и расслабления их организма в профессиональной деятельности.

Рекреацию можно разделить на физическую и интеллектуальную. Первая представляет собой двигательную активность с использованием физических упражнений и другой физкультурной деятельности, вторая связана с умственной разрядкой человека, умственными развлечениями. Физическая рекреация является основой любой из форм рекреации, она базируется именно на использовании методов физической культуры и спорта как основных средств. В связи с распространённостью физической рекреации, необходимо сделать упор на изучение именно её. Формы физической рекреации довольно обширны: физкультурно-производственная рекреация, оздоровительная, рекреация спорта, туризма, рекреационная и рекреативная физическая культура и др. [4].

В рамках физического воспитания можно выделить следующие задачи физической рекреации: биологическая, социологическая, психологическая, эстетическая. Биологическая связана с оздоровлением, она направлена на восстановление функций организма человека после профессионального труда и оптимизацию его состояния здоровья [5]. Социологическая задача – интеграция человека в общество, изучение и установка культурных ценностей, усвоение социального опыта. Социализация в процессе рекреации направлена на адаптацию человека средствами развития врождённых механизмов самосовершенствования и самоопределения в обществе, поиска своего места в мире и осознания окружающего мира, принятия его принципов. Психологическая задача представляет собой достижение благоприятного эмоционального состояния, к которому относятся чувства: свободы, радости, счастья, удовлетворённости, освобождения от стресса и напряжения [6]. Наиболее важным чувством считается свобода, выражающаяся во внешних и внутренних явлениях: свобода от принуждения и запретов, духовная свобода воли, выбора, творчества, которые должны существовать в жизни человека во взаимосвязи. Эстетическая связана с принятием красоты своего тела, достигнутой собственными силами, и окружающего мира в процессе его познания с разных сторон жизни.

Занятия физической культурой и спортом являются основой рекреации. В настоящее время одной из главных их функций является не только физическое совершенствование, но и духовная социализация личности человека, его морально-психологическая подготовка к жизни. Ещё одна из важных функций – пропаганда физической культуры и спорта и информирование общества в данной области. А также существует немаловажная функция формирования привычки к занятиям, которая достигается благодаря получению удовольствия от занятий, возникающего при выработке адреналина, кортикостероидов и эндорфинов, стимулирующих мозг [7].

Физическая рекреация в жизни молодых людей помогает им найти мотивацию к занятиям, удовлетворить потребности в активном отдыхе, учит рациональному использованию времени и вызывает интерес. На занятиях в рамках рекреации учитываются индивидуальные

особенности каждого занимающего, достигается их удовлетворённость благодаря использованию свободных форм двигательной активности. В итоге воздействие рекреационных занятий приводит организм к нормальному функционированию и оптимальному физическому состоянию [8]. Путём активного отдыха достигается и интеллектуальная разгрузка молодых людей, засчёт чего повышается их работоспособность и устойчивость к нагрузкам, возрастают интеллектуальные способности [9].

Также важным направлением рекреации в молодёжной среде является оздоровительно-рекреационное, способствующее сохранению и укреплению здоровья средствами физической культуры и спорта при организации отдыха и досуга, не только в учебное или рабочее время, но и в выходные дни. К их числу относятся: походы, экскурсии, спортивные игры и другие вне учебного времени мероприятия.

Одной из главных задач современной физической культуры и спорта является развитие направления рекреации и способов управления её деятельностью в жизни молодёжи и общества в целом. Использование методов физической рекреации и других её видов позволит достичь высокого уровня физического и психического здоровья населения и молодого поколения, в частности, снять с них напряжение, развить личностные качества, улучшить морфофункциональные показатели.

### **Библиографические ссылки**

1. Мельников А.И., Служителев А.В. Физическая культура и спорт как основа здоровой деятельности студентов Кубанского ГАУ // Итоги научно-исследовательской работы за 2021 год: материалы Юбилейной научно-практической конференции, посвященной 100-летию Кубанского ГАУ. – Краснодар: КубГАУ, 2022. – С. 485-486.

2. Епанчин Д.К., Желтов А.А. Проблемы развития физической культуры у студентов высшего учебного заведения // Актуальные проблемы физического воспитания студентов: материалы Международной студенческой научно-практической конференции. – Чебоксары: ЧГАУ, 2023. – С. 76-79.

3. Федотова Г. В., Федосова Л.П., Апенина С.С. Физическая культура в жизни студентов // Эпомен: медицинские науки. – 2022. – № 6. – С. 115-120.

4. Пивнев О.Ю., Федотова Г.В., Федосова Л.П. Интенсивность физических нагрузок у студентов на занятиях физической культуры // Актуальные проблемы общества, экономики и права в контексте глобальных вызовов: сборник материалов XVI Международной научно-практической конференции. – Санкт-Петербург: Печатный цех, 2022. – С. 54-57.

5. Тлехурай Д.Р., Федотова Г.В., Федосова Л.П. Актуальность внедрения ЛФК в программу физического воспитания в вузах // Формирование профессиональной направленности личности специалистов – путь к инновационному развитию России: сборник статей IV Всероссийской научно-практической конференции. – Пенза: ПГАУ, 2022. – С. 218-222.

6. Чуркин Н.А., Ильин В.В. Организационно-методические аспекты применения дистанционного обучения в подготовке студентов по игровым видам спорта // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений: сборник статей по материалам учебно-методической конференции. – Краснодар: КубГАУ, 2021. – С. 362-363.

7. Чуркин Н.А., Яни А.В., Омельченко М.М. Уровень функциональных возможностей обучающихся вузов, подготавливаемых по различным программам физической культуры // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 3(193). – С. 481-484. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2021.3.p481-483.

8. Кочин И.К., Лимберт А.А., Чуркин Н.А. История гандбола и его развитие. Гандбол в КубГАУ, проблематика его развития // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики: сборник статей по материалам национальной научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования



кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ. – Краснодар: КубГАУ, 2020. – С. 299-304.

9. Ильницкая Т.А., Ковалева Т. В. Физическое воспитание как фактор повышения эффективности обучения // Качество высшего образования в аграрном вузе: проблемы и перспективы: сборник статей по материалам учебно-методической конференции. – Краснодар: КубГАУ, 2019. – С. 326-328.

## References

1. Mel'nikov A.I., Sluzhitelev A.V. Fizicheskaya kul'tura i sport kak osnova zdorovoj deyatel'nosti studentov Kubanskogo GAU // Itogi nauchno-issledovatel'skoj raboty za 2021 god: materialy YUbilejnoj nauchno-prakticheskoy konferencii, posvyashchennoj 100-letiyu Kubanskogo GAU. – Krasnodar: KubGAU, 2022. – S. 485-486.

2. Epanchin D.K., ZHeltov A.A. Problemy razvitiya fizicheskoy kul'tury u studentov vysshego uchebnogo zavedeniya // Aktual'nye problemy fizicheskogo vospitaniya studentov: materialy Mezhdunarodnoj studencheskoj nauchno-prakticheskoy konferencii. – CHEboksary: CHGAU, 2023. – S. 76-79.

3. Fedotova G. V., Fedosova L.P., Apenina S.S. Fizicheskaya kul'tura v zhizni studentov // Epomen: medicinskie nauki. – 2022. – № 6. – S. 115-120.

4. Pivnev O.YU., Fedotova G.V., Fedosova L.P. Intensivnost' fizicheskikh nagruzok u studentov na zanyatiyah fizicheskoy kul'tury // Aktual'nye problemy obshchestva, ekonomiki i prava v kontekste global'nyh vyzovov: sbornik materialov XVI Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii. – Sankt-Peterburg: Pechatnyj cekh, 2022. – S. 54-57.

5. Tlekhuraj D.R., Fedotova G.V., Fedosova L.P. Aktual'nost' vnedreniya LFK v programmu fizicheskogo vospitaniya v vuzah // Formirovanie professional'noj napravlenosti lichnosti specialistov – put' k innovacionnomu razvitiyu Rossii: sbornik statej IV Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii. – Penza: PGAU, 2022. – S. 218-222.

6. CHurkin N.A., Il'in V.V. Organizacionno-metodicheskie aspekty primeneniya distancionnogo obucheniya v podgotovke studentov po igrovym vidam sporta // Sovremennye metodicheskie podhody k prepodavaniyu disciplin v usloviyah epidemiologicheskikh ogranichenij: sbornik statej po materialam uchebno-metodicheskoy konferencii. – Krasnodar: KubGAU, 2021. – S. 362-363.

7. CHurkin N.A., YAni A.V., Omel'chenko M.M. Uroven' funkcional'nyh vozmozhnostej obuchayushchihsya vuzov, podgotavlivaemyh po razlichnym programmam fizicheskoy kul'tury // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. – 2021. – № 3(193). – S. 481-484. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2021.3.p481-483.

8. Kochin I.K., Limbert A.A., CHurkin N.A. Istoriya gandbola i ego razvitie. Gandbol v KubGAU, problematika ego razvitiya // Fizicheskaya kul'tura i sport v vysshih uchebnyh zavedeniyah: aktual'nye voprosy teorii i praktiki: sbornik statej po materialam nacional'noj nauchno-prakticheskoy konferencii, posvyashchennoj 70-letiyu obrazovaniya kafedry fizicheskogo vospitaniya Kubanskogo GAU. – Krasnodar: KubGAU, 2020. – S. 299-304.

9. Il'nickaya T.A., Kovaleva T. V. Fizicheskoe vospitanie kak faktor povysheniya effektivnosti obucheniya // Kachestvo vysshego obrazovaniya v agrarnom vuze: problemy i perspektivy: sbornik statej po materialam uchebno-metodicheskoy konferencii. – Krasnodar: KubGAU, 2019. – S. 326-328.

© Кузнецова З.В., Семенова Л.В., 2023

УДК 796.323.2

## ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ И РЕКРЕАЦИЯ

Е.А. Лаврентьева<sup>1</sup>, Д.С. Зибарова<sup>2</sup>

Волгоградский институт управления - филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования  
"Российская академия народного хозяйства и государственной службы  
при Президенте Российской Федерации"  
Российская Федерация, 400005, г. Волгоград, ул. Гагарина 8

<sup>1</sup>E-mail: [elena15lav@mail.ru](mailto:elena15lav@mail.ru)

<sup>2</sup>E-mail: [zdarina03@mail.ru](mailto:zdarina03@mail.ru)

*В статье рассказывается о физической реабилитации и реакции. Это является очень важным фактором в совершенствовании, укреплении и поддержания оптимального состояния здоровья человека. Также рассмотрены методы реабилитации: В статье рассказывается о физической реабилитации и реакции. Это является очень важным фактором в совершенствовании, укреплении и поддержания оптимального состояния здоровья человека. Так же рассмотрены методы реабилитации: массаж; ЛФК; физиотерапевтические процедуры; механотерапия; трудотерапия.*

**Ключевые слова:** физическая культура и спорт, здоровье, организм, реабилитация, физическая реабилитация, восстановление, поддержание здоровья, профилактика здоровья, укрепление, физическая культура, физическая рекреация, методы физической реабилитации.

## PHYSICAL REHABILITATION AND RECREATION

E.A. Lavrentieva<sup>1</sup>, D.S. Zibarova<sup>2</sup>

Volgograd Institute of Management - branch of the Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education  
"Russian Academy of National Economy and Public Administration  
under the President of the Russian Federation"

Russian Federation, 400005, Volgograd, Gagarina str. 8

<sup>1</sup>E-mail: [elena15lav@mail.ru](mailto:elena15lav@mail.ru)

<sup>2</sup>E-mail: [zdarina03@mail.ru](mailto:zdarina03@mail.ru)

*The article tells about physical rehabilitation and reaction. This is a very important factor in improving, strengthening and maintaining an optimal state of human health. Rehabilitation methods are also considered: The article describes physical rehabilitation and reaction. This is a very important factor in improving, strengthening and maintaining an optimal state of human health. Rehabilitation methods are also considered: massage; physical therapy; physiotherapy; mechanotherapy; occupational therapy.*

**Keywords:** physical culture and sport, health, body, rehabilitation, physical rehabilitation, recovery, health maintenance, health prevention, strengthening, physical culture, physical recreation, methods of physical rehabilitation.

Здоровье – необходимая составляющая в жизни человека, в нем заключается способность к труду и нормальной жизнедеятельности. Одним из важных факторов для поддержания здоровья играет физическая культура и спорт. Именно благодаря активному образу жизни человек может обезопасить себя от дальнейших трудностей и заболеваний, укрепить тело и

дух, нормализовать нервную систему. Иначе говоря, физическая культура и спорт являются главным помощником человека в укреплении и реабилитации человеческого организма, способствует преодолевать ежедневные перегрузки, а также удовлетворяет социальные потребности (в развлечении, игре, общении) [1].

В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья является довольно серьезной. Именно поэтому, на мой взгляд, актуально рассмотреть физическую реабилитацию подробнее.

По мнению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), реабилитация (от лат. *rehabilis* – восстановление способности) является процессом, направленным на всестороннюю помощь больным и инвалидам для достижения ими максимально возможной при данном заболевании физической, психической, профессиональной, социальной и экономической полноценности. Это восстановление здоровья, функционального состояния и трудоспособности, нарушенных болезнями, травмами или физическими химическими и социальными факторами.

Физическая реабилитация – это часть медицинской, социальной и профессиональной реабилитации, совокупность процессов по восстановлению или компенсации физических возможностей и интеллектуальных способностей, повышению оптимального состояния организма, улучшению физических качеств, эмоциональной устойчивости и адаптационных резервов организма человека средствами и методами медицинской и социально трудовой реабилитации, массажа, физиотерапии и природных факторов [2]. Так же, можно сказать гораздо проще: физическая реабилитация — это составная пользующая средства и методы физической культуры, массажи физические факторы.

Физическая реабилитация заключается в использовании гимнастических упражнений и природных ресурсов чтобы восстановить трудоспособность и физической здоровье человека.

Для физической реабилитации применяются:

-массаж;

Мануальная техника, набор приёмов механического и рефлекторного влияния на ткани и органы которые выражаются в растирании, давлении, вибрации, проводимых непосредственно на поверхности тела человека руками или же предназначенными для этого аппаратами через воздушную, водную или иную среду.

-ЛФК;

Метод реабилитации и профилактики лечения заболеваний. В основе этого метода заключается одна из важных биологических функций организма - движения, как основной стимулятор роста и формирования нашего организма.

-физиотерапевтические - процедуры;

Лечение физическими (природными) факторами.

-механотерапия;

Как правило механотерапия — это направление реабилитации с применением специальных устройств и тренажеров.

-трудотерапия.

Это использование трудовой деятельности для лечения физических, а так же психологических заболеваний, один из этапов реабилитации. Трудотерапия заключается в вовлечении пациента в трудовую деятельность. Как правило трудотерапия занимается развитием, сохранением трудовых навыков [3]. Важно уточнить что такая работа является оплачиваемой и нацелена на дальнейшее трудоустройство.

На официальном сайте [russian.rt](http://russian.rt) есть интересная публикация: «Не относимся как к больному»: истории людей, которым физическая реабилитация помогла кардинально изменить жизнь. Она повествует нам, что никогда не поздно что-то изменить: главное только не переставать верить в себя и свои силы.

Таким образом, реабилитация является сложным и длительным процессом, который требует максимальных усилий от специалистов и от нас самих.

### **Библиографические ссылки**

1. Адалсон К.В., Чесноков А.С. Здоровый образ жизни и физическая культура : учебник. М.: Физкультура и спорт, 2014.— 236 с.— Текст: непосредственный.
2. Физическая реабилитация. В 2 т. Т. 1 : учебник для студентов учреждений высш. мед. проф. образования / под ред. М.М.Малашенко. — М. : Издательский центр «Академия», 2013. — 288 с.— Текст: непосредственный.
3. Попов, С. Н. Адаптивная физическая культура / С. Н. Попов. — Текст: непосредственный //Современное образование. — 2018.— № 3. — С. 608-612.

### **References**

1. Adalson K.V., Chesnokov A.S. Zdorovyj obraz zhizni i fizicheskaja kul'tura : uchebnik. M.: Fizkul'tura i sport, 2014.— 236 s.— Tekst: neposredstvennyj.
2. Fizicheskaja rehabilitacija. V 2 t. T. 1 : uchebnik dlja studentov uchrezhdenij vyssh. med. prof. obrazovanija / pod red. M.M.Malashenko. — M. : Izdatel'skij centr «Akademija», 2013. — 288 s.— Tekst: neposredstvennyj.
3. Popov, S. N. Adaptivnaja fizicheskajakul'tura / S. N. Popov. — Tekst: neposredstvennyj //Sovremennoe obrazovanie. — 2018.— № 3. — S. 608-612.

© Лаврентьева Е.А., Зибарова Д.С., 2023

УДК 615.825

## СРАВНИТЕЛЬНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПОДРОСТКОВ 13-15 ЛЕТ С ИДИОПАТИЧЕСКИМ СКОЛИОЗОМ I СТЕПЕНИ В УСЛОВИЯХ ПРОФИЛЬНОГО САНАТОРИЯ

О.В. Ланская<sup>1</sup>, Т.С. Григорьева<sup>2</sup>

ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта»  
Российская Федерация, 182105, г. Великие Луки, пл. Юбилейная, 4

<sup>1</sup>E-mail: [lanskaya2012@yandex.ru](mailto:lanskaya2012@yandex.ru)

<sup>2</sup>E-mail: [grigortan20005@gmail.com](mailto:grigortan20005@gmail.com)

*В статье рассмотрено влияние различных по содержанию комплексов физических упражнений на коррекцию идиопатического сколиоза I степени у подростков 13-15 лет. В ходе исследования обнаружена их статистически значимая эффективность. При сравнении коррекционного влияния комплексов на функциональную фазу развития подросткового идиопатического сколиоза выявлена статистически более значимая эффективность подобранных нами активных средств физической реабилитации.*

**Ключевые слова:** идиопатический сколиоз I степени, подростки 13-15 лет, комплексы физических упражнений, сравнительная эффективность средств физической реабилитации.

## COMPARATIVE EFFICIENCY OF THE MEANS OF PHYSICAL REHABILITATION OF ADOLESCENTS 13-15 YEARS OLD WITH IDIOPATHIC SCOLIOOSIS OF THE I DEGREE IN THE CONDITIONS OF A PROFILE HEALTH RESORT

O.V. Lanskaya<sup>1</sup>, T.S. Grigorieva<sup>2</sup>

Velikiye Luki State Academy of Physical Culture and Sports  
Russian Federation, 182105, Velikie Luki, Jubilee Square, 4

<sup>1</sup>E-mail: [lanskaya2012@yandex.ru](mailto:lanskaya2012@yandex.ru)

<sup>2</sup>E-mail: [grigortan20005@gmail.com](mailto:grigortan20005@gmail.com)

*The article considers the influence of different complexes of physical exercises on the correction of idiopathic scoliosis of the 1st degree in adolescents aged 13-15 years. The study found their statistically significant effectiveness. When comparing the correctional influence of the complexes on the functional phase of the development of adolescent idiopathic scoliosis, a more significant effectiveness of the active means of physical rehabilitation selected by us was revealed.*

**Keywords:** idiopathic scoliosis of the 1st degree, adolescents aged 13-15 years, complexes of physical exercises, comparative effectiveness of physical rehabilitation means.

**Актуальность.** Актуальность проблемы реабилитации детей со сколиозами обусловлена высокой распространенностью этого заболевания в структуре ортопедической патологии детского возраста (10,2-27,6%) с тяжелым, нередко прогрессирующим течением процесса, особенно в пубертатный период (50,0-75,0%). Серьезность проблемы начальных форм сколиозов у подростков обусловлена тем, что без своевременной коррекции функциональные деформации становятся предрасполагающим фактором для развития структурных изменений в позвоночнике и заболеваний внутренних органов, являющихся причиной инвалидизации ребенка и снижения трудоспособности в зрелом возрасте. Возможная ранняя детская инвалидность и проблема реабилитации детей со сколиозами невыясненной этиологии, особенно с начальными степенями тяжести, до настоящего

времени остается одной из наиболее серьезных, важных и далеко не решенных в детской ортопедии [1]. Очевидно, что решение данной проблемы заключается в дальнейшем совершенствовании лечебно-профилактических мероприятий по коррекции подростковых сколиозов I степени, что и побуждает нас к поиску новых высокоэффективных средств их физической реабилитации.

Цель работы состояла в выявлении наиболее эффективного комплекса физических упражнений в коррекции идиопатического сколиоза I степени у подростков 13-15 лет в условиях ортопедического санатория.

**Организация и методы исследования.** Исследование проходило на базе ГБУЗ ПО «Детский санаторий «Великолукский» в течение 2022/23 календарного года. В эксперименте приняли участие 20 подростков 13-15 лет с идиопатическим сколиозом I степени. При статистической обработке полученных в ходе исследования данных испытуемые условно были поделены на контрольную (КГ) и экспериментальную группы (ЭГ). В течение всего курса реабилитации, который в среднем для каждого испытуемого составлял 3 месяца, подросткам с клиническим диагнозом – юношеский идиопатический сколиоз I степени, врачом-ортопедом и врачом ЛФК была назначена комплексная программа физической реабилитации (КПР). КПР в группах отличались только по содержанию комплексов ЛФК как ведущего метода коррекции и стабилизации деформации у испытуемых. КГ составили 10 подростков (n=10, 5 мальчиков, 5 девочек), которые занимались по традиционным комплексам физических упражнений на подготовительный и основной периоды реабилитации по методикам И.Д. Ловейко и М.И. Фонарева [2]. ЭГ составили другие 10 подростков (n=10, 5 мальчиков, 5 девочек), занимающиеся по разработанным нами комплексам физических упражнений на мячах по методическим рекомендациям Л.А. Скиндер и др. [3] и Н.В. Пугачевой и др. [4].

Подростки обеих групп занимались ежедневно в зале ЛФК по 40-50 минут. От занятия к занятию нагрузка давалась в тренирующем режиме с постепенным увеличением количества повторений, темпа и амплитуды выполнения каждого упражнения, уменьшения времени отдыха между упражнениями силовой направленности. В ЭГ на протяжении выполнения всего комплекса вели строгий и постоянный контроль за самокоррекцией положения сидя на мяче, увеличивая время самого удержания коррекции по методу SEAS (Scientific Exercise Approach to Scoliosis, Италия), для повышения силовой выносливости отдельных мышечных групп применялись упражнения на мяче в изометрическом режиме на выдохе для дополнительной стабилизации коррекции с увеличивающейся экспозицией от 3 до 10 секунд, время расслабления мышц после серии сокращений, количество и время выполнения коррекционных дыхательных упражнений по методу Schroth (Германия). До и после педагогического эксперимента с помощью специально подобранных тестов оценивались некоторые сомато-и физиометрические показатели их физического развития. Полученные в ходе эксперимента результаты тестирования обрабатывались в программе «Statistica 10.0» (StatSoft Inc., США) с помощью общепринятых статистических методов.

**Результаты исследования и их обсуждение.** По рентгенограммам испытуемых, сделанных в исходном положении стоя, до начала эксперимента врачом-ортопедом выявлен угол искривления позвоночника по методике Дж. Кобба: в КГ - у 30% испытуемых угол Кобба составлял до 5° и у 70% подростков - от 6 до 10°. В ЭГ – у 40% подростков на начало эксперимента угол искривления был до 5° и у 60% - от 5 до 10°.

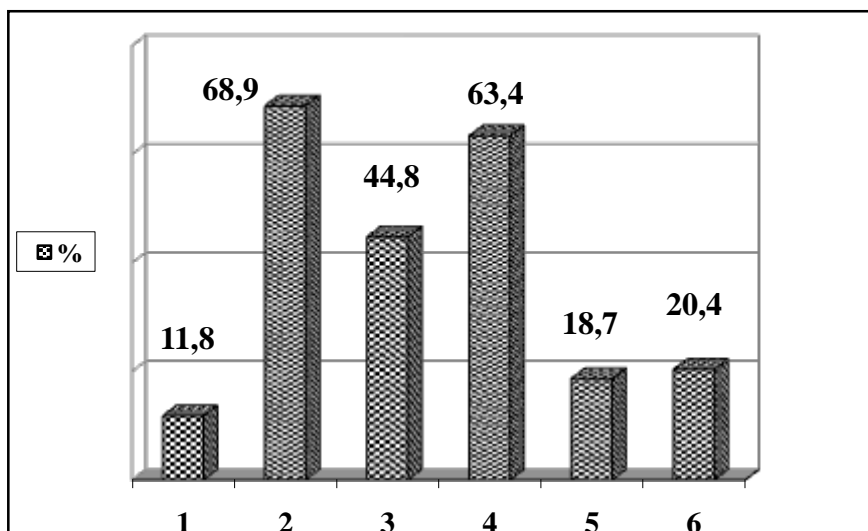
Как видно из данных таблицы 1, при сравнительном анализе среднегрупповых значений длины и массы тела, возраста, жизненной емкости легких (ЖЕЛ), способности к сохранению статического равновесия (проба Ромберга), статической силовой выносливости постуральных мышц испытуемых выявлено, что на начало эксперимента у подростков контрольной и экспериментальной групп отсутствуют статистически значимые различия показателей по исследуемым параметрам их физического развития ( $P > 0,05$ , Mann-Whitney U test). Данный факт указывает на обоснованность проведения настоящего исследования в равных условиях эксперимента.

Таблица 1

**Исходные показатели физического развития испытуемых обеих групп до начала эксперимента (M±m)**

Показатели физического развития		КГ (n=10)	ЭГ (n=10)
Возраст, лет		13,96±0,6	13,76±0,6
Масса тела, кг		53,0±2,7	55,2±8,9
Длина тела, см		159,9±6,4	160,4±9,4
ЖЕЛ, мл		2830,0±347,4	2776,0±367,1
Способность к сохранению статического равновесия, сек		7,1±2,3	7,8±2,1
Статическая силовая выносливость, сек	Левые косые м. живота	68,8±18,1	68,7±15,1
	Правые косые м. живота	57,3±7,5	57,8±6,8
	Поперечная м. живота	88,9±10,5	88,6±10,3
	Мышцы-разгибатели туловища	81,6±13,7	82,3±5,3

В таблице 2 мы представили сравнительную динамику изменений среднегрупповых показателей физического развития испытуемых обеих групп в ходе педагогического эксперимента. Согласно представленным данным, все исследуемые нами показатели у подростков в каждой группе статистически значимо возросли в ходе физической реабилитации ( $P<0,05$ , Wilcoxon Watched Pairs Test). Выявлено, что в конце эксперимента зарегистрированные показатели физического развития испытуемых были статистически значимо выше в ЭГ в сравнении с КГ ( $P<0,05$ , Mann–Whitney U test). Процент прироста среднегрупповых значений исследуемых показателей физического развития испытуемых экспериментальной группы в ходе эксперимента относительно испытуемых контрольной группы мы представили на рисунке 1.



*Примечание:* 1 – ЖЕЛ, 2 – способность к сохранению статического равновесия, 3 – силовая выносливость левых косых м. живота, 4 – силовая выносливость правых косых м. живота, 5 – силовая выносливость поперечной м. живота, 6 – силовая выносливость широчайшей м. спины.

**Рисунок 1 - Процент прироста среднегрупповых значений исследуемых показателей физического развития испытуемых экспериментальной группы в ходе эксперимента относительно испытуемых контрольной группы (n=20, %)**

Согласно данным таблицы 2, такой информативный показатель функции внешнего дыхания, как ЖЕЛ, статистически значимо увеличился в процессе физической реабилитации в КГ с 2830,0±347,4 мл до 3140,0±308,9 мл ( $P<0,05$ ), составив прирост в 10,9 %, тогда как в ЭГ - с 2776,0±367,1 мл до 3510,0±315,2 мл с большим приростом ЖЕЛ в ходе эксперимента на 26,4% ( $P<0,05$ ). Значения ЖЕЛ у подростков ЭГ оказались статистически значимо выше на 11,8% относительно показателей спирометрии испытуемых КГ (рисунок 1). Время удержания равновесия у подростков КГ в начале исследования составляло 7,1±2,3 сек, в конце оно статистически значимо увеличилось до 10,3±2,9 сек ( $P<0,05$ ), составив прирост в

45%, в то время, как у подростков ЭГ исследуемый показатель в ходе эксперимента также имел достоверные различия в конце исследования относительно его начала с приростом исследуемого показателя на 91% ( $P < 0,05$ ) (таблица 2). Способность к сохранению статического равновесия у испытуемых ЭГ статистически значимо была выше на 68,9% в конце эксперимента в сравнении со значениями пробы Ромберга у испытуемых КГ (рисунок 1). Выявлено, что силовая выносливость косых мышц живота слева у испытуемых КГ в ходе эксперимента возросла с  $68,8 \pm 18,1$  сек до  $71,6 \pm 17,9$  сек, справа – с  $57,3 \pm 7,5$  сек до  $59,9 \pm 7,5$  сек (таблица 2), что составило прирост исследуемых показателей – на 4% и 4,5% соответственно. У подростков ЭГ время удержания на весу верхней половины туловища в положении лежа на левом боку в ходе эксперимента увеличилось с  $68,7 \pm 15,1$  сек до  $103,7 \pm 21,1$  сек, в положении лежа на правом боку – с  $57,8 \pm 6,8$  сек до  $97,9 \pm 10,8$  сек (таблица 2), составив процентный прирост силовой выносливости левой и правой косых мышц живота у испытуемых ЭГ - на 50,9% и на 69,4% соответственно. Время удержания ног под углом  $45^\circ$  в положении лежа на спине, оценивающее статическую силовую выносливость поперечной мышцы живота, в начале эксперимента у подростков КГ составило  $88,9 \pm 10,5$  сек, в конце -  $120,1 \pm 7,7$  сек, у испытуемых ЭГ - с  $88,6 \pm 10,3$  сек в начале эксперимента до  $142,6 \pm 25,8$  сек в конце соответственно, составив прирост показателя на 61%, в то время, как в КГ - на 35,1%.

Таблица 2

**Сравнительная динамика изменения среднегрупповых показателей физического развития испытуемых обеих групп в ходе педагогического эксперимента ( $M \pm m$ )**

Показатели физического развития		КГ (n=10)		ЭГ (n=10)	
		До	После	До	После
ЖЕЛ, мл		2830,0 $\pm$ 347,4	3140,0 $\pm$ 308,9*	2776,0 $\pm$ 367,1	3510,0 $\pm$ 315,2*/**
Способность к сохранению статического равновесия, сек		7,1 $\pm$ 2,3	10,3 $\pm$ 2,9*	7,8 $\pm$ 2,1	17,4 $\pm$ 1,8*/**
Статическая силовая выносливость, сек	Левые косые м. живота	68,8 $\pm$ 18,1	71,6 $\pm$ 17,9*	68,7 $\pm$ 15,1	103,7 $\pm$ 21,1*/**
	Правые косые м. живота	57,3 $\pm$ 7,5	59,9 $\pm$ 7,5*	57,8 $\pm$ 6,8	97,9 $\pm$ 10,8*/**
	Поперечная м. живота	88,9 $\pm$ 10,5	120,1 $\pm$ 7,7*	88,6 $\pm$ 10,3	142,6 $\pm$ 25,8*/**
	Мышцы-разгибатели туловища	81,6 $\pm$ 13,7	119,8 $\pm$ 10,6*	82,3 $\pm$ 5,3	144,2 $\pm$ 9,3*/**

*Примечание:* \* $P < 0,05$  – статистическая значимость внутригрупповых различий по исследуемым показателям физического развития испытуемых в ходе эксперимента по критерию Wilcoxon Watched Pairs Test; \*\* $P < 0,05$  – статистическая значимость межгрупповых различий по исследуемым показателям развития испытуемых в конце эксперимента по критерию Mann–Whitney U test

Силовая выносливость мышц-разгибателей туловища, оцениваемая по времени удержания туловища в позе «ласточка», в среднем по КГ возросла с  $81,6 \pm 13,7$  сек в начале эксперимента до  $119,8 \pm 10,6$  сек в конце. Процентный прирост показателя исследуемых мышц в ходе эксперимента составил 46,8%. В то время как в ЭГ данный показатель увеличился с  $82,3 \pm 5,3$  сек до  $144,2 \pm 9,3$  сек, составив прирост на 75,2%. Сравнительный анализ показателей статической силовой выносливости постуральных мышц испытуемых обеих групп - левых и правых косых м. живота, поперечной м. живота и мышц-разгибателей туловища показал, что они также были достоверно выше у испытуемых ЭГ относительно показателей тестирования этих же мышц у подростков КГ на 44,8%, 63,4%, 18,7% и 20,4% соответственно (рисунок 1). По повторной рентгенографии испытуемых при выписке, обнаружено, что у подростков ЭГ в конце эксперимента в сравнение с испытуемыми КГ уменьшилось количество детей с углом Кобба от  $5$  до  $10^\circ$  в сторону его уменьшения. Кроме того, 10% детей был снят диагноз сколиоз I степени.

**Заключение.** Таким образом, в ходе нашего исследования доказано положительное воздействие различных по содержанию комплексов физических упражнений на коррекцию и



стабилизацию идиопатического сколиоза I степени у подростков 13-15 лет. При сравнении их коррекционного влияния на функциональную фазу развития юношеского идиопатического сколиоза выявлена статистически более значимая эффективность подобранных нами активных средств физической реабилитации.

### **Библиографические ссылки**

1. Леин Г.А. Скрининг на юношеский идиопатический сколиоз (обзор литературы) // Ортопедия, травматология и восстановительная хирургия детского возраста. - 2022. - Т. 10, №3. – С. 309-320.
2. Ловейко И.Д., Фонарев М.И. Лечебная физическая культура при заболеваниях позвоночника у детей. Л.: Медицина, 1988. – 141 с.
3. Скиндер Л.А., Герасевич А.Н., Полякова Т.Д., Панкова М.Д. Физическая реабилитация детей с нарушением осанки и сколиозом: учеб.-методич. пособие. Брест: БрГУ, 2012. – 210 с.
4. Пугачева Н.В., Кукелев Ю.Н. Лечебная гимнастика при сколиозе (Её эффективность на основе доказательной медицины. Основные принципы. Мировые школы лечения сколиоза) // Комплексное лечение сколиозов у детей: материалы науч.-практич. конф. с международ. участием, Санкт-Петербург, 19 сентября 2018 г. СПб.: Наукоемкие технологии, 2018. URL: [https://scoliologic.ru/wp-content/uploads/2018/12/scoliosis\\_treatment\\_setevoe-izdanie.pdf](https://scoliologic.ru/wp-content/uploads/2018/12/scoliosis_treatment_setevoe-izdanie.pdf) (дата обращения: 20.05.2023).

### **References**

1. Lein G.A. Skrininig na junosheskij idiopaticeskij skolioz (obzor literatury) // Ortopedija, travmatologija i vosstanovitel'naja hirurgija detskogo vozrasta. - 2022. - Т. 10, №3. – С. 309-320.
2. Lovejko I.D., Fonarev M.I. Lechebnaja fizicheskaja kul'tura pri zabolevanijah pozvonohnika u detej. L.: Medicina, 1988. – 141 s.
3. Skinder L.A., Gerasevich A.N., Poljakova T.D., Pankova M.D. Fizicheskaja reabilitacija detej s narusheniem osanki i skoliozom: ucheb.-metodich. posobie. Brest: BrGU, 2012. – 210 s.
4. Pugacheva N.V., Kukelev Ju.N. Lechebnaja gimnastika pri skolioze (Ejo jeffektivnost' na osnove dokazatel'noj mediciny. Osnovnye principy. Mirovye shkoly lechenija skolioza) // Kompleksnoe lechenie skoliozov u detej: materialy nauch.-praktich. konf. s mezhdunarod. uchastiem, Sankt-Peterburg, 19 sentjabrja 2018 g. SPb.: Naukoemkie tehnologii, 2018. URL: [https://scoliologic.ru/wp-content/uploads/2018/12/scoliosis\\_treatment\\_setevoe-izdanie.pdf](https://scoliologic.ru/wp-content/uploads/2018/12/scoliosis_treatment_setevoe-izdanie.pdf) (data obrashhenija: 20.05.2023).

© Ланская О.В., Григорьева Т.С., 2023

УДК 796.011.3

## ПРИМЕНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ ЛЕЧЕБНОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СВОДОВ СТОП У ДЕТЕЙ 8-9 ЛЕТ

М.И. Лисенкова<sup>1</sup>, Л.А. Сазонова<sup>2</sup>

Великолукская государственная академия физической культуры и спорта  
Российская федерация, 182105, г. Великие Луки, пл. Юбилейная, 4

E-mail: [mlisenkova86@yandex.ru](mailto:mlisenkova86@yandex.ru)

E-mail: [sazonova.luda2013@yandex.ru](mailto:sazonova.luda2013@yandex.ru)

*В статье рассматривается эффективность использования комплексов упражнений лечебной гимнастики на функциональное состояние сводов стоп у детей 8-9 лет в условиях детской поликлиники. Результаты педагогического эксперимента показали, что разработанные комплексы упражнений лечебной гимнастики, направленные на улучшение функционального состояния сводов стоп у детей 8-9 лет, оказались более эффективными, чем стандартные комплексы упражнений лечебной гимнастики.*

**Ключевые слова:** лечебная гимнастика, реабилитация, плантография, индекс Штретера, дети 8-9 лет.

## THE USE OF THERAPEUTIC GYMNASTICS EXERCISES TO IMPROVE THE FUNCTIONAL STATE OF THE ARCHES OF THE FEET IN CHILDREN 8-9 YEARS OLD

M.I. Lisenkova<sup>1</sup>, L.A. Sazonova<sup>2</sup>

Velikiye Luki State Academy of Physical Culture and Sports  
4 Yubileynaya Square, Velikiye Luki, 182105, Russian Federation

<sup>1</sup>E-mail: [mlisenkova86@yandex.ru](mailto:mlisenkova86@yandex.ru)

<sup>2</sup>E-mail: [sazonova.luda2013@yandex.ru](mailto:sazonova.luda2013@yandex.ru)

*The article discusses the effectiveness of the use of therapeutic gymnastics exercise complexes on the functional state of the arches of the feet in children aged 8-9 years in a children's polyclinic. The results of the pedagogical experiment showed that the developed sets of exercises of therapeutic gymnastics aimed at improving the functional state of the arches of the feet in children aged 8-9 years turned out to be more effective than standard sets of exercises of therapeutic gymnastics.*

**Keywords:** therapeutic gymnastics, rehabilitation, plantography, Streeter index, children 8-9 years old.

**Введение.** Одной из главных задач в современном мире является сохранение собственного здоровья, которое каждый год становится все более проблематичным. Это связано с научно-техническим прогрессом и диджитализацией общества и экономики. В нашу жизнь уверенно вошли и, вероятно, надолго останутся онлайн покупки, дистанционная работа, досуг с мобильными гаджетами и др., а пандемия Covid-19 лишь ускорила намеченные тенденции. Все системы и органы человеческого организма испытывают на себе негативное влияние такой жизнедеятельности. Однако, прежде всего, это сказывается на опорно-двигательной системе, в частности детей и подростков. Привычные неправильные положения тела приводят к деформации позвоночника, поясничного отдела, грудной клетки, нижних конечностей и стопы. Так, согласно официальной статистике в Российской Федерации болезни опорно-двигательной системы имеют около 3,5 млн человек [8].

Одним из самых распространённых заболеваний стопы является плоскостопие. Ею

страдают около 30% населения планеты. В разных возрастных группах распространённость плоскостопия, как ортопедического отклонения, составляет от 58% до 70%. Существует два вида данной деформации – врождённая и приобретённая. Среди всех диагностированных случаев плоскостопия только 5% врождённые, все остальные – приобретённые [1].

Такое заболевание может показаться пустяком, но на самом деле последствия плоскостопия могут привести к более значительным проблемам со здоровьем. Среди таких патологических состояний можно отметить нарушение кровоснабжения, смещение внутренних органов, сколиоз, артрит, артроз и др.

Без сомнения, вылечить плоскостопие практически невозможно. Однако своевременная адаптивная физическая реабилитация может улучшить функциональное состояние сводов стоп у детей и качество жизни. С этой целью целесообразно разрабатывать комплексы лечебной гимнастики, направленные на физическую реабилитацию детей младшего школьного возраста с функциональными нарушениями свода стоп на поликлиническом этапе реабилитации.

**Основное содержание работы.** Исследование проводилось на базе ГБУЗ «Великолукская ДГБ» г. Великие Луки Псковской области. В исследовании приняли участие 16 детей 8-9 лет, имеющих плоскостопие II степени. Применяли следующие методы: анализ научно-методической литературы; метод плантографии с расчётом индекса В.А. Штритера (ИШ) [5]; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Дети были разделены на 2 группы: контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ) по 8 человек в каждой. КГ занималась по комплексам упражнений лечебной гимнастики «Великолукская ДГП», а ЭГ – по разработанным нами комплексам упражнений лечебной гимнастики. По структуре занятия в КГ не отличались от занятий ЭГ и включали в себя подготовительную, основную, заключительную части с продолжительностью 35 минут. Подготовительная часть занимала 1/6-1/8, основная – 3/4 и заключительная – 1/8 части общего времени занятия. Дозировка упражнений для каждого ребёнка повторялась сначала 4-5 раз, затем 6-8 раз. Общая продолжительность реабилитации составляла 21 день и состояла она из щадящего (7 дней) и щадяще-тренировочного (14 дней) двигательных режимов.

В подготовительной части занятия продолжительностью 10 минут решались применялись разные виды ходьбы: ходьба по наклонной плоскости, ходьба по гимнастической палке, ходьба по мату, ходьба с подниманием прямых ног, ног, согнутых в коленях, передвижение в приседе, «прыжок лягушки», «ход слона», ходьба на пятках, на носках, на наружном крае стопы, перекаты с пятки на носок, ходьба в различном темпе и различных направлениях (змейкой, спиной вперёд), а также кратковременный бег и дыхательные упражнения. Основная часть занятия продолжительностью 20 минут включала в себя специальные коррекционные упражнения в различных исходных положениях: лёжа на спине, сидя, стоя и комплексы физических упражнений, задание которых выражались в виде загадок. Коррекционные упражнения и комплексы физических упражнений в виде загадок подбирались из методических указаний [2, 3, 4, 7]. На одном занятии использовалось 3-4 упражнения, выполняемые в различных исходных положениях. Заключительная часть занятия продолжительностью 5 минут включала упражнения на расслабление, медленную ходьбу, дыхательные упражнения.

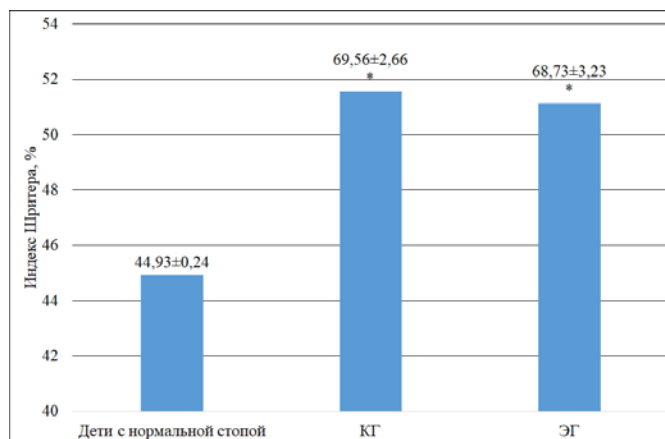
Домашние задания выполнялись под руководством родителей 1 раз в день за полтора часа до сна длительностью 25-30 минут. При этом нагрузку необходимо увеличивать постепенно. Все упражнения выполняются ребёнком без обуви. Упражнения, выполняемые в домашних условиях, были заимствованы у [6].

Статистическая обработка данных проводилась на персональном компьютере в программе «Statistica 10.0». Результаты представлены как средняя арифметическая ( $M$ )  $\pm$  ошибка ( $m$ ) средней арифметической. Достоверность различий в показателях определяли с помощью  $U$ -критерий Манна-Уитни.

Результаты исследования и их обсуждение. Сравнительный анализ показателей

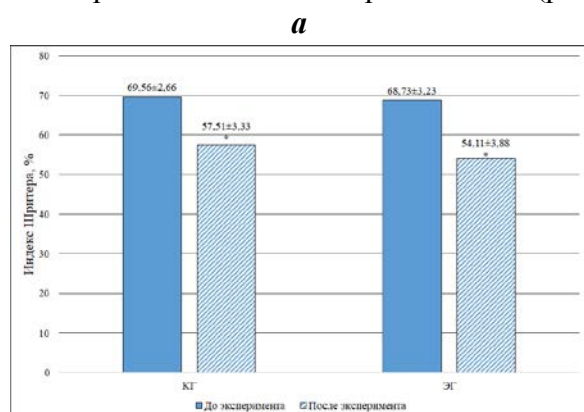
функционального состояния стоп детей 8-9 лет, представленный на рис. 1 позволил выявить, что у детей контрольной и экспериментальной групп на начало педагогического эксперимента исходный уровень ИШ статистически не отличался ( $p>0,05$ ), что свидетельствует об однородности групп.

Проанализировав показатели функционального состояния стоп детей 8-9 лет с плоскостопием 2 степени и сверстников с нормальной стопой, представленных на рис. 1, нами было установлено, что они отстают по ИШ по сравнению с практически здоровыми сверстниками. У школьников контрольной и экспериментальной групп по сравнению со здоровыми сверстниками разница в ИШ составила 35,40% ( $p<0,001$ ) и 34,63% ( $p<0,001$ ), соответственно.

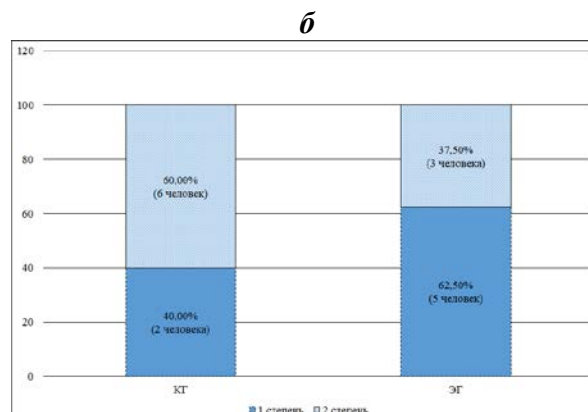


**Рисунок 1-** Показатели индекса Шритера у детей 8-9 лет с плоскостопием 2 степени и их сверстников с нормальной стопой:  $P<0,001^*$  – уровень достоверных различий контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) групп по отношению к детям с нормальной стопой

Из данных, приведённых на рис. 2а видно, что у детей 8-9 лет контрольной и экспериментальной групп к концу педагогического эксперимента улучшились показатели функционального состояния стоп. В контрольной группе ИШ снизился на 12,05% ( $p<0,001$ ), в экспериментальной - на 14,62% ( $p<0,001$ ). Тем не менее, межгрупповой сравнительный анализ не выявил статистически значимых изменений в ИШ у исследуемых групп ( $p>0,05$ ). С этой целью после педагогического эксперимента мы провели индивидуальный анализ плантограмм по степени выраженности (рис. 2б).



**Рисунок 2а -** Показатели индекса Шритера у детей 8-9 лет контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) групп до и после педагогического эксперимента:  $P<0,001^*$  – уровень достоверных различий до и после педагогического эксперимента



**Рисунок 2б -** результаты плантографии у детей 8-9 лет контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) групп после педагогического эксперимента, %/человек

Результаты анализа плантографии у детей 8-9 лет с плоскостопием после педагогического эксперимента показали, что из 8 школьников контрольной группы, которые имели на начало педагогического эксперимента 2 степень плоскостопия, у 6 человек так и осталось

плоскостопие 2 степени (60%) и только у 2 человек изменилась на 1 степень (40%). Напротив, в экспериментальной группе у 8 школьников, которые имели 2 степень плоскостопия после использования экспериментальной методики отмечалась 2 степень у 3 человек (37,5%), а 1 степень – у 5 человек (62,5%). Данный факт указывает об эффективности разработанных комплексов упражнений в коррекции плоскостопия у детей (рис. 2б).

**Заключение.** Проанализировав все выше сказанное, можно сделать заключение, о том, что разработанные нами комплексы упражнений лечебной гимнастики, направленные на физическую реабилитацию детей 8-9 лет, оказались более эффективными на функциональное состояние стоп, чем стандартные комплексы упражнений лечебной гимнастики. Следовательно, комплексное воздействие на организм ребёнка средствами адаптивной физической реабилитацией с применением специальных коррекционных физических упражнений в занятиях лечебной гимнастики и в домашних условиях позволяет успешно бороться с развитием плоскостопия у детей младшего школьного возраста.

### **Библиографические ссылки:**

1. Атрохова, Е. А. Средства физической реабилитации в коррекции сводов стопы у детей / Е. А. Атрохова, О. В. Тозик // Современные проблемы физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности: Материалы Всероссийской научно-практической конференции, Елец, 21 октября 2022 года. – Елец: Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина, 2022. – С. 9-14. - ISBN 978-5-00151-326-1. - Текст: непосредственный.
2. Валеев, Н.М. Лечебная физическая культура / Н.М. Валеев, Т.С. Гарасеева, С.Н. Попов. - Москва, 2008. – 416 с.
3. Велитченко, В. К. Физкультура для ослабленных детей / В.К. Велитченко. - Москва, 1989. – 109 с. - Текст: непосредственный.
4. Гишберг, Л.С. Применение лечебной физкультуры при заболеваниях плоскостопием / Л.С. Гишберг. - Москва, 1998. - 258 с. - Текст: непосредственный.
5. Круцевич, Т.Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей / Т.Ю. Круцевич, М.И. Воробьев. – Киев, 2005. – 195 с. - Текст: непосредственный.
6. Лернер, В.Л. Методика коррекции плоскостопия младших школьников / В.Л. Лернер, П.А. Хлыстова // Психолого-педагогический журнал Гаудеамус. – 2015. - № 2 (26). – С.68-74. - ISSN 1810-231X. - Текст: непосредственный.
7. Правосудова, В.П. Учебник инструктора по лечебной физической культуре / В.П. Правосудова. - Москва, 2000. – 417 с. - Текст: непосредственный.
8. Чотчаев, Р.М. Профилактика развития заболеваний опорно-двигательного аппарата / Р. М. Чотчаев, Н. С. Киселева, А. М. Мишина [и др.] // Национальное здоровье. – 2022. – № 3. – С. 44-48. - ISSN: 2412-9062. - Текст: непосредственный.

### **References**

1. Atrokhova, E. A. Sredstva fizicheskoy reabilitacii v korrekcii svodov stopy u detej / E. A. Atrokhova, O. V. Tozik // Sovremennye problemy fizicheskoy kul'tury, sporta i bezopasnosti zhiznedejatel'nosti: Materialy Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii, Elec, 21 oktjabrja 2022 goda. – Elec: Eleckij gosudarstvennyj universitet im. I.A. Bunina, 2022. – S. 9-14. - ISBN 978-5-00151-326-1. - Tekst: neposredstvennyj.
2. Valeev, N.M. Lechebnaja fizicheskaja kul'tura / N.M. Valeev, T.S. Garaseeva, S.N. Popov. - Moskva, 2008. – 416 s.
3. Velitchenko, V. K. Fizkul'tura dlja oslablennyh detej / V.K. Velitchenko. - Moskva, 1989. – 109 s. - Tekst: neposredstvennyj.
4. Gishberg, L.S. Primenenie lechebnoj fizkul'tury pri zabolevanijah ploskostopiem / L.S. Gishberg. - Moskva, 1998. - 258 s. - Tekst: neposredstvennyj.

5. Krucevich, T.Ju. Kontrol' v fizicheskom vospitanii detej, podrostkov i junoshej / T.Ju. Krucevich, M.I. Vorob'ev. – Kiev, 2005. – 195 s. - Tekst: neposredstvennyj.
6. Lerner, V.L. Metodika korekcii ploskostopija mladshih shkol'nikov / V.L. Lerner, P.A. Hlystova // Psihologo-pedagogicheskij zhurnal Gaudeamus. – 2015. - № 2 (26). – S.68-74. - ISSN 1810-231X. - Tekst: neposredstvennyj.
7. Pravosudova, V.P. Uchebnik instruktora po lechebnoj fizicheskoj kul'ture / V.P. Pravosudova. - Moskva, 2000. – 417 s. - Tekst: neposredstvennyj.
8. Chotchaev, R.M. Profilaktika razvitija zabolevanij oporno-dvigatel'nogo apparata / R. M. Chotchaev, N. S. Kiseleva, A. M. Mishina [i dr.] // Nacional'noe zdorov'e. – 2022. – № 3. – S. 44-48. - ISSN: 2412-9062. - Tekst: neposredstvennyj.

© Лисенкова М.И., Сазонова Л.А., 2023

УДК 615.8:797.2-053.2

## РЕКРЕАТИВНОЕ ПЛАВАНИЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ КАК ОСНОВНАЯ СИСТЕМА ОЗДОРОВЛЕНИЯ: ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОСНОВАНИЕ

Е.В. Милякова, Т.А. Николенко, В.П. Дорган

Государственный университет физического воспитания и спорта Республики Молдова  
Молдова 2024, г. Кишинёв, ул. А. Дога 22  
E-mail: [mileakova@gmail.com](mailto:mileakova@gmail.com)

*В работе определены оздоровительные системы для детей 3-6 лет, которые включают гимнастику, подвижные игры и плавание. Именно плавание содержит все возможности для оздоровления и функционального развития организма ребёнка.*

*Ключевые слова:* рекреативное плавание, оздоровление, дети.

## RECREATIONAL SWIMMING AS THE MAIN SYSTEM OF HEALTH: THEORETICAL BASIS

E.V. Mileakova, T.A. Nikolenko, V.P. Dorgan

State University of Physical Education and Sport RM  
st. Andrei Doga, 22, Chisinau, MD 2024  
E-mail: [mileakova@gmail.com](mailto:mileakova@gmail.com)

*The work defines health systems for children aged 3-6, which include gymnastics, outdoor games and swimming. It is swimming that contains all the possibilities for the improvement and functional development of the child's body.*

*Key words:* recreational swimming, health improvement, children.

**Актуальность.** Для организма ребёнка 3-6 лет характерны генерализованные физиологические реакции, то есть, в ответ на внешние воздействия организм реагирует активацией различных физиологических систем. Такой способ реагирования весьма неэкономичен, связан с быстрым исчерпанием резервов и поэтому не может обеспечивать нормальное функционирование в течение длительного времени. Иными словами, в организме нет функциональных возможностей для длительного поддержания устойчивых состояний, возникающих при разного рода деятельности. Это проявляется в быстром утомлении при физических нагрузках [7].

В этой связи необходимы системы оздоровления, которые доступны детям в отношении двигательных умений и адекватны задачам оздоровления.

**Цель исследования** – *определить эффективную систему физической культуры для детей, которая содержит все возможности для оздоровления и функционального развития организма ребёнка.*

### **Результаты исследования.**

Для определения эффективной системы физической культуры для детей, которая содержит все возможности для оздоровления и функционального развития организма ребёнка, необходимо составить профиль возрастных особенностей с 3 до 6 лет.

«В дошкольном возрасте происходят значительные преобразования в деятельности всех физиологических систем детского организма и к 6-7 годам ребёнок приобретает тот уровень морфологического и функционального развития, который обычно называют «школьной зрелостью»» [2, стр. 105]

В этом возрасте продолжается окостенение многих элементов скелета. В период с 2 до 4 лет: в руке и плечевом поясе проксимальные мышцы значительно толще дистальных, поверхностные мышцы толще глубоких, функционально активные толще менее активных. В период с 4 до 5 лет: развиты мышцы плеча и предплечья, недостаточно развиты мышцы кистей рук. В связи с данными фактами возраст 3-4 лет особенно важен для формирования правильной осанки [2, стр. 106].

Масса сердца ребёнка 3-6 лет составляет примерно 0,63-0,80 % массы тела [3].

У детей до 8 лет значения ЧСС практически не отличаются у мальчиков и девочек, однако позже отмечается некоторое снижение.

Особенностью сосудодвигательных реакций в возрасте 3-6 лет является то, что тонус сосудов постоянен и не может достаточно эффективно регулироваться в зависимости от функциональных потребностей организма, что влияет на функциональные свойства организма [2].

Так, при понижении температуры окружающей среды на несколько градусов ниже комфортного уровня организма ребёнка, кожные сосуды почти не изменяют свой тонус, теплоотдача начинает возрастать, а чтобы компенсировать потери тепла, организм включает дополнительные источники теплопродукции [2, стр. 107]. Эта реакция с энергетической точки зрения крайне неэкономична, хотя она также обеспечивает поддержание постоянства температуры внутренней среды организма [2, стр. 107]. Поэтому температура окружающей среды должна быть комфортной – «тёплой», а закаливающие мероприятия нужно проводить с осторожностью.

Становление типа дыхания происходит в возрасте 5-7 лет, у девочек оно становится, как правило, грудным, а у мальчиков – брюшным [2]. Жизненная ёмкость лёгких зависит от размеров тела и от возраста, а также весьма существенно зависит от функционального состояния и физической тренированности организма.

В возрасте 3-6 лет неразвитый микробиоценоз [7] и происходит созревание иммунной системы: созревает неспецифический клеточный иммунитет. Формирование собственной системы неспецифической гуморальной иммунной защиты завершается примерно на 7-ом году жизни, после чего простудная заболеваемость детей заметно снижается.

Возрастные особенности здоровья у детей 3-6 лет можно констатировать из данных Национального Бюро Статистики Республики Молдова в области здравоохранения, которые выявляют, что 59,99% – 69,65% всех заболеваний у детей составляют заболевания органов дыхания (Таблица 1.1.)

Таблица 1.1.

**Заболеваемость детей в возрасте 0 – 17 лет по классу «Болезни органов дыхания», по Anuarul Statistic al Moldovei, 2019 [15]**

Год	2014	2015	2016	2017	2018
Всего, тыс. случаев	430,4	449,0	474,2	512,9	512,4
Болезни органов дыхания, тыс. случаев	258,2	283,7	307,3	354,5	356,9

Причины большой доли заболеваний органов дыхания у детей 3-6 лет заключаются в особенностях развития дыхательной системы [16].

Так, в возрасте 3-6 лет носовые ходы короткие, узкие, а раковины - утолщённые. Слизистая оболочка очень рыхлая, хорошо снабжена кровеносными сосудами и поэтому воспалительный процесс быстро приводит к развитию отёка и сокращению просвета носовых ходов. Придаточные полости носа или не сформированы. Слезноносный канал более короткий, в связи с чем, инфекция быстро попадает из носа в конъюнктивальный мешок. Глотка у детей относительно широкая, а миндалины полностью развиваются к 5 годам. Если инфекция попадает из носоглотки в среднее ухо, возникает воспаление среднего уха.

Особенностями гортани у детей являются её узкий просвет и множество нервных рецепторов, из-за чего легко возникающий отёк подслизистого слоя приводит к тяжёлым нарушениям дыхания. Трахея широкая и короткая, так как каркас трахеи состоит из 14-16



хрящевых колец. Наличие в перепонке большого количества мышечных волокон способствует изменению её просвета. Данные морфологические особенности трахеи способствуют развитию её воспаления - трахеиту.

Особенностью бронхов у детей является то, что эластичные мышечные волокна развиты слабо. Недоразвитие дыхательной мускулатуры способствует слабому кашлевому толчку, что может привести к закупорке слизью мелких бронхов, а это, в свою очередь, приводит к инфицированию лёгочной ткани, нарушению очистительной дренажной функции бронхов [16].

Можно сформулировать причины частых заболеваний органов дыхания у детей 3-6 лет:

- морфофункциональная незрелость респираторного тракта (неразвитость трахей и бронхов, дыхательной мускулатуры, малые диаметр альвеол и дыхательная поверхность лёгких, недостаточные объём и дифференцировка элементов лёгочной ткани, сосудов и т.д.);
- регуляторная незрелость дыхательной системы (несовершенная активность и возбудимость нейронов дыхательного центра и координация функций дыхательного аппарата, недостаточные чувствительность дыхательного центра к содержанию CO<sub>2</sub> и корковая регуляция);
- несовершенный микробиоценоз;
- слабая иммунологическая защита (неспособность полноценно синтезировать собственные функционально зрелые интерфероны, отвечающие за надёжную противовирусную защиту).

*Таким образом, анализ особенностей физического развития и здоровья детей 3-6 лет показал, что показатели роста и веса у мальчиков и девочек достоверно не различаются; значения ЧСС у мальчиков и девочек практически не отличаются; температура окружающей среды должна быть комфортной, а закаливающие мероприятия нужно проводить с осторожностью; данные ЖЕЛ детей 3-4 практически отсутствуют; происходит окончательная дифференцировка всей бронхолёчной системы и поэтому существует склонность к различным респираторным заболеваниям.*

Выбор физкультурных средств в контексте вышеперечисленных особенностей здоровья детей достаточно узок, но вполне оправдан, так как в детском возрасте он весьма ограничен и связан с несовершенством двигательных умений в детстве. Весь арсенал средств включает преимущественно движения из систем гимнастики, подвижных игр, массажа и танца [9]. Но существует ещё одна система, средствам которой уделено недостаточное внимание – средствам плавания, что может объясняться малой доступностью для населения в силу недостаточного количества детских бассейнов, большой стоимости услуг, малой информированности и недостатком маркетинга.

Совершенствованию средств и методик плавания, направленных на развитие физических способностей и здоровье детей посвятили работали такие учёные, как З.П. Фирсов [14], В.С. Васильев [5], Т.И. Осокина [13], Н.Ж. Булгакова [4], Е.В. Милякова, М.А. Ващенко и соавторы [11] и другие.

Существующие программы по плаванию предусматривают разнообразные рекомендации по проведению плавания для детей.

З.П. Фирсов рекомендует начинать занятия по плаванию как можно раньше, с рождения и применять такие специальные упражнения, как «солдатином», «люлька», «вдоль ванны», «головой назад», «проволакивание».

Он предлагает выполнять два основных методических принципа: последовательность в применении различных упражнений и изменении условий их проведения и постепенность в наращивании физических нагрузок [14].

В.С. Васильев также призывает начинать занятия по плаванию с рождения, так как считает, что оно формирует стойкий иммунитет, устраняет дефекты осанки, ликвидирует плоскостопие, укрепляет лёгкие, бронхи, сосуды, развивает координацию движений и предлагает проводить уроки различного типа с применением большого количества игр для совершенствования пройденного материала [5, стр. 4-6].

Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева и Т.Л. Богина считают, что у детей, которые занимаются плаванием «увеличивается объём не только двигательных умений и навыков, но и знаний, развиваются физические качества и умственные способности детей, воспитываются нравственные и эстетические чувства, волевые качества, вырабатывается осознанное и ответственное отношение к своим поступкам, к взаимоотношениям со сверстниками» [13, стр. 42].

В своей программе по детскому плаванию они советуют, что формирование умения плавать можно начинать с младшего дошкольного возраста – с 4 лет. Рекомендуют проводить только групповые занятия, которые разделяются на 4 этапа согласно возрасту, а «основное содержание занятий составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогает детям научиться плавать определёнными способами» [13, стр. 39].

Помимо выше перечисленных достоинств применения плавания в детском возрасте, существуют и другие доказательства эффективного влияния плавательной нагрузки на функции растущего организма и на развитие физических качеств (Таблица 1.2.).

Таблица 1.2.

**Эффекты физической подготовки (по данным О. Бар-Ор, Т. Роуланд, 2009) [1]**

Вид спорта	Выносливость	Локальная мышечная выносливость	Мышечная сила	Скорость	Ловкость	Гибкость	Контроль массы тела
Плавание	+++	+++	++	++	+	++	+++
Ходьба	++	+	+	-	-	-	++
Гимнастика	+	+++	+++	++	+++	+++	++

*Примечание:* + - некоторое влияние, ++ - значительное влияние, +++ - очень большое влияние

Как видно из Таблицы 1.2., среди других пригодных видов активности для детей 3-6 лет в силу возрастных особенностей развития двигательных умений и навыков, плавание обладает большими возможностями для развития физических способностей, которые необходимы для успешного и эффективной адаптации.

Посредством плавательной нагрузки аэробной направленности возможно улучшение многих показателей функционального развития и функций дыхательной системы, которые описаны в Таблице 1.3.

Таблица 1.3.

**Эффекты тренировочных нагрузок аэробной направленности у детей (по данным О. Бар-Ор, Т. Роуланд, 2009) [1]**

Показатели	Изменение
Объём сердца	Увеличение
Объём циркулирующей крови	Увеличение
Общий уровень гемоглобина	Незначительное увеличение
ЧСС - субмакс	Снижение
ЧСС - макс	Снижение или отсутствие
Потребность миокарда в O <sub>2</sub>	Снижение
Жизненная ёмкость лёгких	Увеличивается
Вентиляция - субмакс	Снижается
Вентиляция – макс	Снижается
Частота дыхания - субмакс	Снижается
Дыхательный объём - макс	Увеличивается
Выносливость респираторных мышц	Повышается
Диффузная способность лёгких	Без изменений

В.Г. Никитушкин, Н.Н. Чесноков и Е.Н. Чернышёва резюмируя требования, предъявляемые к оздоровительному физическому воспитанию для дошкольников считают, что оно должно быть ориентировано на «повышение резервов сердечно-сосудистой

системы» при условии, что в составе занятий 60% циклических движений; что должно происходить «повышение резервов дыхательной системы» за счёт регулярных занятий на свежем воздухе; что «органическое сочетание физкультурных занятий с закаливающими процедурами способствуют совершенствованию терморегуляционного аппарата и системы иммунной защиты»; что должна присутствовать обязательная «регулярность физических нагрузок, способствующих нарастанию резервных мощностей организма ребёнка» [12, стр. 14].

Подводя итог анализу доступных классических и современных информационных источников на предмет оценки существующих методик и программ в сфере детской физической культуры, можно сказать о том, что именно плавание наиболее соответствует всем выдвигаемым требованиям по «здоровью и физической подготовки», по сравнению с другими видами детской физкультуры.

**Вывод:** Плавание может считаться основной системой оздоровления детей по причинам соответствия показаниям по здоровью в плане необходимости:

- закаливания;
- совершенствование терморегуляции;
- совершенствование аппарата внешнего дыхания;
- увеличения ЖЕЛ;
- снижения уровня респираторных заболеваний.

### Библиографические ссылки

1. Бар-Ор, О. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения. К.: Олимп. л-ра, 2009. 528 с. ISBN:9667133982
2. Безруких, М.М., Сонькин, В.Д., Фарбер, Д.А. Возрастная физиология. М.: Академия, 2009. 414 с.
3. Булич, Э.Г., Муравов, И.В. Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в её стимуляции. Киев: Олимпийская литература, 2003. 424 с.
4. Булгакова, Н.Ж. Игры у воды и на воде и под водой. М: Прайм, 2000. 71с.
5. Васильев, В.С. Обучение плаванию. М.: Физкультура и спорт, 1989. 89 с. ISBN: 5278001372
6. Егорова Н.В. Детский фитнес в системе дополнительного образования / Н.В. Егорова, Е.Ю. Андриянова // Вестн. спортив. науки. – 2011. – № 4. – С. 66- 69.
7. Коренюк, Е.С. Нарушение микробиоты дыхательных путей у детей с респираторными заболеваниями (обзор литературы). В: Здоров'ядитини[online]. 2018, 13(5). С. 506-515 [чит. 5.06.2020]. ISSN: 2307-1168. Disponibil: <https://dob.1sept.ru/article.php?ID=200500510>
8. Криволапчук, И.А. Возрастная динамика и адаптационные изменения функционального состояния детей 5-14 лет под влиянием занятий физическими упражнениями: автореф. дисс.д.б.н. М., 2008. 48 с.
9. Круцевич, Т.Ю. Двигательная активность и здоровье детей, подростков. В: Теория и методика физического воспитания. М.: Олимпийская литература, 2003. Т. 2. 391 с. ISBN: 5769508531
10. Матюшонок, М.Т., Турин, Г.Г., Крюкова, А.А. Физиология и гигиена детей и подростков. М.: Высшая школа, 1974.
11. Милякова Е., Ващенко М., Дорган В. Диагностика специальных навыков в системе индивидуальной подготовки рекреативно-оздоровительного плавания. В: Теория и практика физической культуры и спорта. 2020, №6. С. 78-80. ISSN 2409-4234
12. Никитушкин, В.Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии. М.: Издательство Юрайт, 2018. 246 с. ISBN 978-5-534-08021-6.
13. Осокина, Т.И. Обучение плаванию в детском саду. М.: Просвещение, 1991. 159 с.
14. Фирсов, З.П. Плавать раньше, чем ходить. М.: Физкультура и спорт, 1978. 72 с.

15. Anuarul Statistic al Republicii Moldova. ©2018 [citat 21.01.2019]. Disponibil: <https://statistica.gov.md>
16. Șciuca, Svetlana. Esențialul în pneumologia copilului. Cn.: Î.S.F.E.-P. "Tipografia Centrală", 2007. 258 p. ISBN: 9789975923897

### References

1. Bar-Or, O. Zdorov'e detej i dvigatel'naja aktivnost': ot fiziologičeskikh osnov do praktičeskogo primeneniya. K.: Olimp. I-ra, 2009. 528 s. ISBN:9667133982
2. Bezrukih, M.M., Son'kin, V.D., Farber, D.A. Vozrastnaja fiziologija. M.: Akademija, 2009. 414 s.
3. Bulich, Je.G., Muravov, I.V. Zdorov'e cheloveka: Biologičeskaja osnova zhiznedejatel'nosti i dvigatel'naja aktivnost' v ejo stimuljacii. Kiev: Olimpijskaja literatura, 2003. 424 s.
4. Bulgakova, N.Zh. Igry u vody i na vode i pod vodoj. M: Prajm, 2000. 71s.
5. Vasil'ev, V.S. Obuchenie plavaniju. M.: Fizkul'tura i sport, 1989. 89 s. ISBN: 5278001372
6. Egorova N.V. Detskij fitnes v sisteme dopolnitel'nogo obrazovanija / N.V. Egorova, E.Ju. Andrijanova // Vestn. sportiv. nauki. – 2011. – № 4. – S. 66- 69.
7. Korenjuk, E.S. Narušenie mikrobioty dyhatel'nyh putej u detej s reapiatornymi zabojevanijami (obzor literatury). B: Zdorov'jaditini[online]. 2018, 13(5). S. 506-515 [chit. 5.06.2020]. ISSN: 2307-1168. Disponibil: <https://dob.1sept.ru/article.php?ID=200500510>
8. Krivolapchuk, I.A. Vozrastnaja dinamika i adaptacionnye izmeneniya funkcional'nogo sostojanija detej 5-14 let pod vlijaniem zanjatij fizičeskimi uprazhnenijami: avtoref. diss.d.b.n. M., 2008. 48 s.
9. Krucevich, T.Ju. Dvigatel'naja aktivnost' i zdorov'e detej, podrostkov. B: Teorija i metodika fizičeskogo vospitanija. M.: Olimpijskaja literatura, 2003. T. 2. 391 s. ISBN: 5769508531
10. Matjushonok, M.T., Turin, G.G., Krjukova, A.A. Fiziologija i gigena detej i podrostkov. M.: Vysshaja shkola, 1974.
11. Miljakova E., Vashhenko M., Dorgan V. Diagnostika special'nyh navykov v sisteme individual'noj podgotovki rekreativno-ozdorovitel'nogo plavanija. V: Teorija i praktika fizičeskoj kul'tury i sporta. 2020, №6. S. 78-80. ISSN 2409-4234
12. Nikitushkin, V.G. Teorija i metodika fizičeskogo vospitanija. Ozdorovitel'nye tehnologii. M.: Izdatel'stvo Jurajt, 2018. 246 s. ISBN 978-5-534-08021-6.
13. Osokina, T.I. Obuchenie plavaniju v detskom sadu. M.: Prosveshhenie, 1991. 159 s.
14. Firsov, Z.P. Plavat' ran'she, chem hodit'. M.: Fizkul'tura i sport, 1978. 72 s.
15. Anuarul Statistic al Republicii Moldova. ©2018 [citat 21.01.2019]. Disponibil: <https://statistica.gov.md>
16. Șciuca, Svetlana. Esențialul în pneumologia copilului. Cn.: Î.S.F.E.-P. "Tipografia Centrală", 2007. 258 p. ISBN: 9789975923897

© Милякова Е.В., Николенко Т.А., Дорган В.П., 2023

УДК 338.48-53

## НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ РЕКРЕАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

Е. В. Панов<sup>1</sup>, И. А. Пузий<sup>2</sup>

Сибирский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации  
Российская Федерация, 660131, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, 20

<sup>1</sup>E-mail.ru: [pan\\_69@mail.ru](mailto:pan_69@mail.ru)

<sup>2</sup>E-mail.ru: [ira.puzij.01@mail.ru](mailto:ira.puzij.01@mail.ru)

*В данной статье мы рассмотрели рекреационную деятельность, как один из важных и необходимых элементов в жизни каждого человека. Рекреационная деятельность играет важную роль в жизни человека, особенно в наше время, когда у людей много проблем и стрессов. Рекреационная деятельность – это отдых и развлечения, которые направлены на восстановление и сохранение здоровья и улучшение качества жизни. Рекреация включает в себя множество средств данной деятельности: спорт, путешествия, творческая деятельность и другое.*

**Ключевые слова:** физическая рекреация, рекреационная деятельность, средства рекреационной деятельности, отдых, развлечения, укрепление здоровья, активность.

## RECREATIONAL ACTIVITIES

E. V. Panov<sup>1</sup>, I. A. Puziy<sup>2</sup>

Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation  
Russian Federation, 660131, Krasnoyarsk, Rokossovsky str., 20

<sup>1</sup>E-mail.ru: [pan\\_69@mail.ru](mailto:pan_69@mail.ru)

<sup>2</sup>E-mail.ru: [ira.puzij.01@mail.ru](mailto:ira.puzij.01@mail.ru)

*In this article, we have considered recreational activities as one of the important and necessary elements in the life of every person. Recreational activities play an important role in human life, especially in our time when people have a lot of problems and stresses. Recreational activities are recreation and entertainment that are aimed at restoring and preserving health and improving the quality of life. Recreation includes many means of this activity: sports, travel, creative activity and more.*

**Keywords:** physical recreation, recreational activity, means of recreational activity, recreation, entertainment, health promotion, activity.

Физическая рекреация является необходимой для здоровья и благополучия человека. Систематическая физическая тренировка помогает снизить риск возникновения множества заболеваний, таких как сердечно-сосудистые заболевания, диабет, ожирение, артрит и некоторые виды рака. Кроме того, регулярные физические упражнения повышают основной метаболизм, улучшают работу сердца и легких, укрепляют мышечную массу и увеличивают выносливость.

Важным аспектом физической рекреации является также ее психологический эффект. Она способствует профилактике и лечению депрессии, снижает уровень стресса и тревоги, улучшает качество сна, повышает самооценку и уверенность в себе. В результате люди, занимающиеся физической рекреацией, ощущают улучшение своего настроения и общего самочувствия.

Физическая рекреация - это форма досуга, которая включает физические упражнения и спортивные занятия с целью улучшения физической формы и здоровья. Она может включать в себя различные виды активностей, такие как: прогулки, бег, плавание, езда на велосипеде, занятия фитнесом, йогой, танцами и другими формами спорта.

Физическая рекреация доступна практически каждому, независимо от возраста и уровня физической подготовки. Важно только выбрать подходящее для себя направление и следовать правилам безопасности во время занятий.

Рекреационная деятельность имеет большую актуальность в настоящее время. Она позволяет людям отделиться от повседневных забот и стрессов, отдохнуть. Рекреация является необходимым элементом здорового образа жизни, так как включает в себя физическую активность и отдых, улучшает физическое и психическое здоровье человека.

Кроме того, рекреационная деятельность оказывает положительное влияние на формирование личности и социальную адаптацию. Участие в рекреационных мероприятиях помогает развить коммуникативные навыки, повысить самооценку и уверенность в себе.

Рекреационная деятельность - это вид деятельности, который направлен на отдых, развлечение и восстановление физических и эмоциональных сил человека. Рекреационные занятия могут быть индивидуальными или групповыми и могут включать в себя различные виды активности, такие как спортивные игры, экскурсии, путешествия, танцы, фестивали, концерты и т.д. Она имеет важное значение для поддержания здоровья и улучшения качества жизни.

Основные цели рекреационной деятельности:

- Восстановление физических и психических сил;
- Снятие стресса и усталости, улучшение настроения;
- Развитие социальных навыков и коммуникации;
- Расширение круга общения и налаживание новых связей;
- Развивающий эффект, приобретение новых знаний и умений;
- Способствование развитию самодисциплины, ответственности и самоконтроля.

Средства рекреационной деятельности могут включать в себя различные виды отдыха и развлечений:

1. Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, теннис и т.д.;
2. Физические упражнения: гимнастика, йога и т.д.;
3. Подвижные игры: танцы, общая физическая подготовка и т.д.;
4. Малоподвижные игры: шашки, шахматы и т.д.;
5. Пассивные занятия в помещениях: чтение, просмотр кино, настольные игры и т.д.;
6. Водные ресурсы: плавание, водные горки, вейкбординг, катание на каяках и т.д.;
7. Рекреационный туризм: походы по горам, путешествия на автомобиле или мотоцикле, круизы и т.д.;
8. Экскурсии;
9. Любительские занятия на открытом воздухе: садоводство, пчеловодство и т.д.;
10. Рыбалка и охота;
11. Прогулки;
12. Климатолечение: сон на открытом воздухе и т.д.

Все эти средства рекреационной деятельности могут помочь отдохнуть, расслабиться и насладиться свободным временем.

Также рекреационная деятельность способствует балансу между работой и отдыхом, что позволяет повысить производительность и эффективность труда, а также дает возможность провести время с семьей и близкими людьми, что помогает укрепить отношения и увеличить взаимопонимание между ними.

Существует несколько способов, которыми можно усовершенствовать средства рекреационной деятельности. Выделим некоторые из них:

1. Использование новых технологий: использование новых технологий, таких как виртуальная и дополненная реальность, может расширить возможности рекреационной деятельности, создавая новые и захватывающие опыты.

2. Улучшение безопасности: улучшение безопасности может повысить качество рекреационной деятельности, привлекая большее количество людей и уменьшая риски.

3. Привлечение современного дизайна: использование современного дизайна может повысить привлекательность и функциональность устройств для рекреационной деятельности.

4. Разработка более экологически чистых решений: разработка более экологически чистых решений может помочь уменьшить негативное воздействие рекреационных средств на окружающую среду и обеспечить более устойчивое использование ресурсов.

5. Увеличение мобильности: обеспечение большей мобильности может улучшить доступность рекреационных средств и повысить их конкурентоспособность.

6. Учет мнения и потребностей пользователей: учет мнения и потребностей пользователей может помочь разработать решения, которые лучше соответствуют их потребностям и предпочтениям.

Таким образом, рекреационная деятельность имеет огромную актуальность в нашей жизни и важна для физического, психического и социального благополучия человека. Стоит отметить, что физическая рекреация является необходимым компонентом здорового образа жизни, она также способствует повышению уровня энергии, снижению утомляемости и увеличению продуктивности человека в повседневной жизни.

### **Библиографические ссылки**

1. Батукаев А. А. Физическая рекреация и ее значение в сфере образа жизни современного человека / А.А. Батукаев // Современные проблемы и пути их решения в науке, производстве и образовании. 2013. – № 1. – С. 123-128.

2. Лотоненко А. В. Физическая рекреация в пространстве физической культуры / А.В. Лотоненко, А. И. Бугаков, С. И. Филимонова, А. А. Лотоненко // Культура физическая и здоровье. – 2015. – № 1 (52). – С. 52-56.

3. Седоченко С. В. Физическая рекреация: учебное пособие для студентов институтов физической культуры / С. В. Седоченко. – Воронеж: ФГБОУ ВО «ВГИФК», 2019. – С. 70.

### **References**

1. Batukaev A. A. Fizicheskaja rekreacija i ee znachenie v sfere obraza zhizni sovremennogo cheloveka / A.A. Batukaev // Sovremennye problemy i puti ih reshenija v nauke, proizvodstve i obrazovanii. 2013. – № 1. – S. 123-128.

2. Lotonenko A. V. Fizicheskaja rekreacija v prostranstve fizicheskaj kul'tury / A.V. Lotonenko, A. I. Bugakov, S. I. Filimonova, A. A. Lotonenko // Kul'tura fizicheskaja i zdorov'e. – 2015. – № 1 (52). – S. 52-56.

3. Sedochenko S. V. Fizicheskaja rekreacija: uchebnoe posobie dlja studentov institutov fizicheskaj kul'tury / S. V. Sedochenko. – Voronezh: FGBO VO «VGIFK», 2019. – S. 70.

© Панов Е. В., Пузий И. А., 2023

УДК 796.4

## **ВЗАИМОСВЯЗЬ ОШИБОК В ТЕХНИКЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ СЛОЖНОСТИ С ТРАВМАМИ ГИМНАСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ**

Т.К. Сахарнова<sup>1</sup>, Г.Р. Айзятulloва<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург  
190121, Санкт-Петербург, ул. Декабристов д.35

<sup>1</sup>E-mail: [top-gulia@rambler.ru](mailto:top-gulia@rambler.ru)

<sup>2</sup>E-mail: [t.sakharnova@lesgaft.spb.ru](mailto:t.sakharnova@lesgaft.spb.ru)

*Мастерство гимнастов спортивной аэробики оценивается по ряду факторов, один из которых - трудность выполняемого упражнения. Она определяется в соответствии с действующими правилами соревнований, подразделяющими элементы на группы - А, В, С. С одной структурной группе соседствуют элементы разной технической сложности, с разной степенью физической и психологической напряженности спортсмена. В стремлении к усложнению соревновательной композиции спортсмен вынужден выполнять наиболее сложные элементы, которые зачастую приводят к демонстрации технических ошибок. Именно, ошибки в основе техники выполнения упражнения не исключают получения травм спортсменами.*

**Ключевые слова:** спортивная аэробика, ошибки, сбавки, травмы, травматичность, сложность, артистичность, элемент.

## **RELATIONSHIP OF ERRORS IN THE TECHNIQUE OF PERFORMING ELEMENTS OF COMPLEXITY WITH INJURIES OF HIGHLY QUALIFIED GYMNASTS IN SPORTS AEROBICS**

T.K. Sakharnova<sup>1</sup>, G.R. Aizatullova<sup>2</sup>

National State University of Physical Culture, Sports and Health  
named after P.F. Lesgafta, St. Petersburg  
190121, St. Petersburg, st. Decembrists, 35

<sup>1</sup>E-mail: [top-gulia@rambler.ru](mailto:top-gulia@rambler.ru)

<sup>2</sup>E-mail: [t.sakharnova@lesgaft.spb.ru](mailto:t.sakharnova@lesgaft.spb.ru)

*The skill of sports aerobics gymnasts is evaluated by a number of factors, one of which is the difficulty of the exercise performed. It is determined in accordance with the current rules of the competition, dividing the elements into groups - A, B, C. Elements of different technical complexity, with different degrees of physical and psychological tension of the athlete adjoin one structural group. In an effort to complicate the competitive composition, the athlete is forced to perform the most difficult elements, which often lead to the demonstration of technical errors. Namely, errors in the basis of the technique of performing an exercise do not exclude injuries to athletes.*

**Keywords:** sports aerobics, mistakes, deductions, injuries, injuries, complexity, artistry, element.

**Введение.** Профилактика травматизма в спортивной аэробике является актуальной темой исследования во все периоды развития данного вида спорта. Существуют исследования, касающиеся рассмотрения причин появления травм, в которых часть авторов склоняется к тому, что причинами травматизма являются спортивная квалификация гимнаста и возраст [1,



2,3]. Другие авторы рассматривают травматичность в спортивной аэробике как следствие не качественного построения тренировочного процесса [4,5]. В данной статье проводится анализ и взаимосвязь допущенных ошибок при выполнении элементов сложности спортивной аэробики и получением травм спортсменом.

Все ошибки в гимнастических дисциплинах принято разделять на мелкие, средние, грубые. У каждой ошибки, согласно Правилам соревнований, в технике исполнения существует сбавка в разделе судейства соревновательной композиции в соответствии с категорией ошибок. Так, за мелкую ошибку, спортсмен получает сбавку от 0,1 до 0,2 баллов; среднюю - 0,3-0,4; грубую - 0,5-0,6. Подробно описание всех типичных ошибок представлено в таблицах 1-4.

Таблица 1

**Типичные ошибки в структурной группе А  
(подструктурные группы - динамическая сила и круг ногами)**

Характерные ошибки для подструктурных групп - Динамическая сила и круг ногами	мелкие	средние	грубые
Исправление или корректировка положения рук	0,1		
Плечо не на одной линии с верхней частью руки	0,1	0,3	
Неправильное Латеральное и Хиндж направление локтя		0,3	
“Поза Венсон” – Нога ниже, чем верхняя часть трицепса /не опирается		0,3	
Бедра не подняты в течение фазы разгибания для кругов ногами и кругов Деласал		0,3	
Неполное вращение/поворот	0,1	0,3	
Геликоптер в упор лежа заканчивается с прямыми руками		0,3	
В элементе Высокий упор согнувшись спина не параллельна полу		0,3	
Приземление в положение шпагат: неправильное положение рук	0,1	0,3	0,5
Элементы без фазы полета		0,3	
Касание пола один раз в элементах группы А		0,3	
Касание пола больше, чем один раз в элементах группы А			0,5

К элементам структурной группы А (динамическая сила и круг ногами) относятся такие подструктурные группы как, wenson, a-frame, cut, high v, reverse cut, circle, flair, helicopter.

Как видно из таблицы 1, наибольшее количество ошибок указаны в категории "средние", которые, которые, в свою очередь, приводят к небольшому искажению техники упражнения.

Таблица 2

**Типичные ошибки в структурной группе А (подструктурная группа - Статическая сила)**

Характерные ошибки для группы А	мелкие	средние	грубые
Неправильное положение: в подгруппах упор углом и упор высокий угол	0,1	0,3	
Любые части тела касаются пола			0,5
В подгруппе горизонтальные упоры тело/ноги не параллельны полу	0,1	0,3	
Поза не удерживается как минимум 2 секунды			0,5
Касание пола один раз в группе			0,5

К элементам структурной группы А (статическая сила) относятся такие подструктурные группы как, упоры straddle support, straddle v support, planche.

Таблица 3

**Типичные ошибки в структурной группе В**

Характерные ошибки для группы В	мелкие	средние	грубые
Неконтролируемые руки в фазе полета	0,1		
Колени не на уровне талии в прыжке Группировка	0,1	0,3	0,5
Ноги, не параллельны полу в подгруппах прыжков: Согнувшись ноги врозь, Согнувшись, Казак, Шпагат	0,1	0,3	0,5
Маховая нога не параллельна полу в прыжках: Ножницы, Перекидной, Разножка, в шпагат	0,1	0,3	
В подгруппе прыжки в шпагат угол между бедрами меньше, чем 180°	0,1	0,3	0,5
Ноги и руки не одновременно касаются пола при приземлении		0,3	0,5
Для прыжков "от оси" и Баттерфляй - тело и ноги ниже горизонтали	0,1	0,3	0,5
Приземление в шпагат: неправильное положение рук	0,1	0,3	0,5
Касание пола в группе С			0,5

К элементам структурной группы В (прыжки) относятся такие подструктурные группы как, air turn, free fall, gainer, tuck, cossack, pike, straddle jump, frontal split, split jump, switch split, scissors leap, scissor kick, off axis, butterfly.

В элементах структурной группы В грубых ошибок, которые стоят в основе техники выполнения упражнений много, особое место можно выделить ошибкам, связанным с недостаточным уровнем физической подготовленности.

Таблица 4

Типичные ошибки в структурной группе С

Характерные ошибки для группы D	мелкие	средние	грубые
Неопорная нога касается пола		0,3	
Не горизонтальное положение ноги		0,3	
Неспособность закончить вращение поднятой ногой в вертикальной проекции (Либела)		0,3	
Вертикальный шпагат не на вертикальной линии	0,1	0,3	
Потеря равновесия	0,1	0,3	0,5
Недостаточная слитность в поворотах и Либеле	0,1	0,3	
Скольжение или подскок в Либеле и повороте		0,3	
Дополнительный поворот в Либеле	0,1	0,3	
Неполное вращение/ поворот	0,1	0,3	
Поворот не на носке стопы		0,3	
Рука опирается на ногу во время Либелы или Безопорного вертикального шпагата		0,3	
Одна рука касается пола в конце Безопорной Либелы или безопорного вертикального шпагата			0,5
Для Либелы или поворотов в вертикальный шпагат, опорная нога не сохраняет относительно пола вертикальное положение			0,5
Касание пола один раз в группе С		0,3	
Касание пола более одного раза в группе С			0,5

К элементам структурной группы С (равновесие и гибкость) относятся такие подструктурные группы как, split, turn, turn leg at horizontal, balance, illusion, high leg kick. В данной структурной группе грубые ошибки составляют наибольшее количество (25%) ошибок, допущенных спортсменами и чаще приводящие к травмам.

**Основное содержание работы.** В данной статье наиболее интересным представляется изучение грубых ошибок при выполнении техники элементов сложности в спортивной аэробике, поскольку именно такие ошибки приводят к искажению упражнений и травмообразования. Исходя из проведенного анализа соревнований по спортивной аэробике, направленного на определение количества ошибок в структурных группах и количества грубых ошибок в них, следует отметить, что наименьшее количество грубых ошибок спортсмены допускают в группе А (15%), наибольшее - в группе В (72%), в группе С количество грубых ошибок допускается на 10% меньше, чем в группе В (64%). Структурная группа А из всех технических ошибок показывает 24% грубых нарушения в основе и деталях упражнения (рисунок 1).

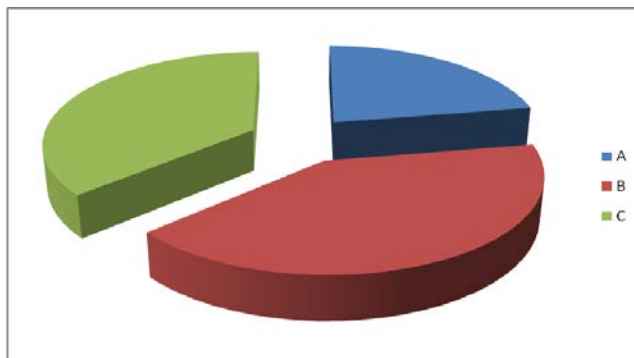


Рисунок 1 - Количество грубых ошибок в технике выполнения элементов сложности в спортивной аэробике

По данным опроса и результатов анкетирования был подтвержден сделанный нами анализ. Так, большинство респондентов - 72% опрошиваемых (тренеров высшей категории по спортивной аэробике) указали, что большая часть грубых ошибок встречается у спортсменов при выполнении элементов сложности в структурной группе В (прыжки), особенно при приземлениях в конечное положение упор лежа - 82%. Небольшая часть тренеров указала на грубые ошибки при выполнении элементов структурной группы С (равновесие и гибкость) - 9%, структурной группы А: подструктурная группа динамическая сила - 6% и подструктурная группа статическая сила - 3%.

В результате системного анализа литературных данных были указаны наиболее часто встречаемые травмы в спортивной аэробике. Так, по данным Ивановой Л.И., Abalo N., Cable T. [1,2,3] наиболее распространенными являются травмы нижних конечностей (54-70%), причем у мужчин чаще, чем у женщин. Травмы верхних конечностей составляют 15-17%, поясничный отдел позвоночника - 13-16,5%.

Для определения взаимосвязи между полученными травмами при выполнении элементов трудности нами был проведен опрос спортсменов высокого класса в количестве 117 человек, являющихся студентами Национального университета физической культуры имени П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург, в период с 2010 по 2021 годы. При опросе студентов основными вопросами были: "На каком элементе сложности спортсмен получил травму?" и "Каков характер полученной травмы?". Результаты опроса показали следующую взаимосвязь (таблица 5).

Таблица 5

**Взаимосвязь ошибок в технике выполнения элементов трудности и полученных травм при их выполнении**

Количество ошибок в структурных группах	Ошибки	Характер травм и повреждений ОДА спортсменов				
		Травмы коленного сустава	Травмы стопы и голеностопного сустава	Травмы спины	Травмы плеча	Травмы кисти и рук
Группа А	Мелкая	0,112	0,207	0,111	0,233	0,103
	Средняя	0,201	0,128	0,183	0,341	0,193
	Грубая	0,235	0,225	0,283	0,389	<b>0,508</b>
Группа В	Мелкая	0,194	0,316	0,339	<b>0,711</b>	0,419
	Средняя	0,199	<b>0,601</b>	0,396	0,392	<b>0,507</b>
	Грубая	<b>0,522</b>	<b>0,618</b>	0,497	<b>0,631</b>	<b>0,619</b>
Группа С	Мелкая	0,112	0,231	0,131	0,109	0,229
	Средняя	0,003	<b>0,566</b>	0,209	0,144	0,224
	Грубая	0,107	0,038	0,211	0,104	0,193

**Заключение.** В результате тренировочной и/или соревновательной деятельности спортсмен получает травму в той или иной степени. Исходя из полученного корреляционного анализа (табл.5) определено следующее:

1) при выполнении соревновательных упражнений структурной группы А в основном допускаются грубые ошибки, которые приводят к травмам кистей и рук ( $r=0,508$ , при  $p \leq 0,05$ );

2) при выполнении соревновательных упражнений структурной группы В в основном допускаются грубые ошибки, которые приводят к травмам коленного сустава ( $r=0,522$ ), стопы и голеностопного сустава ( $r=0,618$ ), травмам плеча ( $r=0,631$ ) и травмам кистей и рук ( $r=0,619$ ), при  $p \leq 0,05$ ;

3) при выполнении соревновательных упражнений структурной группы С в основном допускаются средние ошибки, которые приводят к травмам стопы и голеностопного сустава ( $r=0,566$ ), при  $p \leq 0,05$ .

Таким образом, выявленные ошибки в ходе соревновательной деятельности спортсменов, а также анкетный опрос этих спортсменов, позволили провести сравнительный анализ и

взаимосвязь с полученными травмами с целью дальнейшей коррекции тренировочного процесса.

### **Библиографические ссылки:**

1. Иванова Л.А., Казакова О.А., Асеева М. М., Соловьева И.В. Анализ особенностей травматизма в спортивной аэробике. Учебные записки университета имени П.Ф. Лесгафта, 2017. Том. 11 (153). С. 96-99.
2. Abalo Núñez, R., Gutiérrez-Sánchez, A., Vernetta Santana, M. Aerobic gymnastics injuries. review article. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Fisica y del Deporte, 2013. vol. 13 (49), pp. 183-199.
3. Cable T., Chang J., Rothenberger L. Prevalence and types of injuries in aerobic dancers. Am J Sports Med, 1988; 16(4): 403-407.
4. Айзятуллова Г.Р. Травмы в спортивной аэробике /Г.Р. Айзятуллова, Т.К. Сахарнова //Материалы 4-й Международной конференции инноваций в спорте, туризме и науке (ICISTIS 2019). - №17. - С.6-7.
5. Ковшура, Е.О. Профилактика травматизма на занятиях спортивной аэробикой в вузе / Е.О. Ковшура // Спорт и здоровье: материалы I Междунар. науч. конгресса. Т. 1. – СПб.: Олимп-СПБ, 2003. – С. 224-226.

### **References:**

1. Ivanova L.A., Kazakova O.A., Aseeva M.M., Solov'eva I.V. Analiz osobennostej travmatizma v sportivnoj ajerobike. Uchebnye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta, 2017. Tom. 11 (153). S. 96-99.
2. Abalo Núñez, R., Gutiérrez-Sánchez, A., Vernetta Santana, M. Aerobic gymnastics injuries. review article. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Fisica y del Deporte, 2013. vol. 13 (49), pp. 183-199.
2. Cable T., Chang J., Rothenberger L. Prevalence and types of injuries in aerobic dancers. Am J Sports Med, 1988; 16(4): 403-407.
3. Ajzjatullova G.R. Travmy v sportivnoj ajerobike /G.R. Ajzjatullova, T.K. Saharnova //Materialy 4-j Mezhdunarodnoj konferencii innovacij v sporte, turizme i nauke (ICISTIS 2019). - №17. - S.6-7.
4. Kovshura, E.O. Profilaktika travmatizma na zanjatijah sportivnoj ajerobikoj v vuze / Е.О. Kovshura // Sport i zdorov'e : materialy I Mezhdunar. nauch. kongressa. T. 1. – SPb.: Olimp-SPB, 2003. – S. 224-226.

© Сахарнова Т.К., Айзятуллова Г.Р., 2023

УДК 796

## ПРОБЛЕМА РЕГЛАМЕНТАЦИИ СПОРТИВНОЙ РЕКРЕАЦИИ

Н. А. Сницкий<sup>1</sup>, Н. П. Трофимова<sup>2</sup>

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
Сибирский государственный университет науки и технологий  
имени академика М.Ф. Решетнёва  
Российская федерация, 660037, г. Красноярск, Проспект Мира, 82

<sup>1</sup>E-mail: [ganter2288@gmail.com](mailto:ganter2288@gmail.com)

<sup>2</sup>E-mail: [trofimovanatala572@gmail.com](mailto:trofimovanatala572@gmail.com)

*Спортивная рекреация – важный элемент поддержания здоровья и увеличения продолжительности жизни населения, но, к сожалению, уровень правового регулирования отношений и регламентации спортивной рекреации на данный момент оставляет желать лучшего. Необходимо тщательно исследовать проблему, чтобы выявить пробелы, которые присутствуют в законодательстве, и принять меры для их устранения.*

**Ключевые слова:** законодательство в сфере физической культуры и спорта, регламентация спортивной рекреации, правовое регулирование, физкультурно-спортивное развитие населения, здоровье населения, федеральное законодательство, целевая программа.

## THE PROBLEM OF REGULATION OF SPORTS RECREATION

N. A. Snitskiy<sup>1</sup>, N. P. Trofimova<sup>2</sup>

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology  
82, Mira Avenue, Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

<sup>1</sup>E-mail: [ganter2288@gmail.com](mailto:ganter2288@gmail.com)

<sup>2</sup>E-mail: [trofimovanatala572@gmail.com](mailto:trofimovanatala572@gmail.com)

*Sports recreation is an important element of maintaining health and increasing the life expectancy of the population, but, unfortunately, the level of legal regulation of relations and regulation of sports recreation at the moment leaves much to be desired. It is necessary to thoroughly investigate the problem in order to identify the gaps that are present in the legislation and take measures to eliminate them.*

**Keywords:** legislation in the field of physical culture and sports, regulation of sports recreation, legal regulation, physical culture and sports development of the population, public health, federal legislation, target program.

Большинству современных людей катастрофически не хватает физической активности. Оптимальной формой активного отдыха является спортивная рекреация, но далеко не все граждане нашей страны понимают ее важность и имеют доступ к необходимым ресурсам. Несмотря на явную потребность людей в активном отдыхе, низкий уровень физкультурной образованности населения и отсутствие во многих городах спортивных площадок, туристических троп и других возможностей для здорового и активного отдыха не позволяет молодежи и взрослым людям поддерживать свое физическое и душевное здоровье. Поэтому исследование спортивной рекреации как социального явления имеет большое значение для будущего нашей страны.

Проблема здоровья нации существует как на индивидуальном, так и на государственном уровне. В первом случае недостаток физической активности обуславливается низкой осведомленностью людей о той пользе, которую активный отдых приносит организму, а также не до конца сформированной в нашей стране культурой здорового образа жизни. Из проблем, существующих на государственном уровне, можно выделить следующие:

- Недостаточное количество доступных ресурсов, позволяющих населению вести здоровый и активный образ жизни.
- Сложная экономическая ситуация, которая не оставляет большинству работающих людей времени для активного отдыха или занятий спортом.
- Недостаточное информирование населения о важности и пользе здорового и активного образа жизни, которое в идеале, должно вестись на государственном уровне.
- Активное развитие научно-технического прогресса, которое позволяет населению еще больше сократить свою двигательную активность.
- Наличие методологических проблем, не позволяющих точно определить место и значение спортивной рекреации в области физической культуры в целом.
- Недостаточная проработка терминологии, принципов, закономерностей и структуры явления.
- Недостаточное исследование механизмов взаимодействия спортивной рекреации с другими видами физической активности.

Если рассматривать общемировую практику, то можно заметить, что развитие спортивной рекреации – это уникальный общественный феномен. При правильной правовой и информационной организации, она может успешно функционировать даже в сложных экономических условиях. Главными условиями правильно организованной системы спортивной рекреации, которые можно легко использовать в нашей стране, являются:

- Простота отдельных видов оздоровительной физкультуры, которая делает их доступными для любых категорий и возрастных групп граждан.
- Богатая и разнообразная природа нашей страны, которая открывает широкий простор для развития туризма и активного отдыха.
- Развитая информационно-цифровая инфраструктура, позволяющая легко доносить до населения информацию о важности спортивной рекреации.

Спортивная рекреация позволяет поддерживать хорошую физическую форму, сохранять и улучшать здоровье, удовлетворять потребности в развлечениях и отдыхе, а также укреплять нервную систему и развивать интеллект. Среди базовых аспектов этого важного социального явления можно выделить:

- Удовлетворение естественной, природной потребности человека в достаточной двигательной активности.
- Возможность отдохнуть и дать разгрузку нервной системе при помощи переключения на новый вид деятельности.
- Здоровое удовлетворение потребности в отдыхе и развлечениях, а также возможность получать удовольствие от правильного образа жизни.
- Улучшение кровообращения и активизация работы всех систем организма, что способствует профилактике заболеваний и даже возможности излечения от уже существующих болезней.

В настоящее время спортивная рекреация изучается, как сложное социально-государственное явление. И чем больше мы будем понимать социальный смысл этого феномена, тем проще будет внедрить его в повседневную жизнь населения.

Даже сам термин «рекреация» можно рассматривать по-разному. К примеру, в переводе с латыни это понятие обозначает восстановление сил и здоровья, а если перевести этот же термин с английского языка, то к нему добавятся такие значения, как «развлечение», «перемена» и «отдых». В любом случае, оба перевода термина дают понять, что отдых и оздоровление в данном случае происходит именно при помощи двигательной активности. При

этом физические действия являются для человека не обязанностью или необходимостью, а приятным досугом и способом увлекательно и с пользой провести свое свободное время.

Если рассмотреть это понятие в общих чертах, то спортивной рекреацией можно назвать любые виды спортивной активности, позволяющие человеку восстановить силы и отдохнуть после учебы, социальной или трудовой деятельности. Главными признаками спортивной рекреации являются:

- физическая активность человека;
- выполнение спортивных упражнений;
- регулярные занятия в свободное от работы или учебы время;
- осознание человеком важности и пользы совершаемых им действий;
- польза для здоровья человека;
- развитие интеллектуально-мыслительных способностей;
- восприятие совершаемых человеком действий как отдых и развлечение.

Проблема выделения отдельных элементов спортивной рекреации и их структурирования также еще не решена. В частности этим термином можно назвать как открытые спортивные площадки, туристические тропы или маршруты и другие места, так и отдельные виды деятельности (к примеру, массовые оздоровительно-спортивные мероприятия или производственная гимнастика). Но в любом случае спортивную рекреацию можно определить, как вид активной деятельности, которая удовлетворяет потребности населения в физической активности, адекватной их потребностям и физическим возможностям.

Рассматривать спортивную рекреацию только с одной стороны: как развлечение или как комплекс оздоровительных мероприятий нельзя, так это искажает одну из существенных основ данного понятия: добровольную активную деятельность, которая приносит пользу не только телу, но и душе.

В основном, все спортивно-рекреационные мероприятия проводятся на открытом воздухе и требуют наличия специального инвентаря или предоставления определенных услуг. Еще одним важным аспектом этого явления, отличающим его от обычного активного отдыха, является наличие научно-методической базы, объясняющей пользу совершаемых человеком действий. Список признаков этого важного социального феномена можно было бы продолжить или слегка изменить. Ввиду недостаточной изученности явления спортивной рекреации, все его описания носят теоретический характер, а многие его признаки, по сути, являются синонимичными. Основными формами спортивной рекреации являются:

- занятия спортом и активный туризм;
- отдых в местах спортивно-оздоровительной рекреации;
- физкультурные разминки на производственных предприятиях и в офисах.

Анализ спортивной рекреации как феномена помогает глубже понять его суть, но не дает ответа на главный вопрос: как максимально эффективно внедрить его в повседневную жизнь населения? Чтобы добиться этого, необходима государственная поддержка. Справедливости ради, стоит отметить, что в последние годы наблюдается положительная тенденция доступности открытых спортивных площадок, а также секций активного спорта для взрослых и детей, но все же, над совершенствованием социально-правовой системы регулирования спортивной рекреации в нашей стране еще необходимо работать.

Так, спортивно-туристическая активность с элементами рекреации регулируется ФЗ от 24.11.1996 № 132-ФЗ «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации». Данный закон дает возможность немного определиться с терминологией:

- Туризм – временные выезды граждан (и не граждан) РФ с постоянного места жительства в познавательных, спортивных или иных целях и без занятий оплачиваемой деятельностью. При этом продолжительность поездки может составлять от одной ночевки до полугода пребывания на новом месте.

- Турист – человек, приезжающий в место временного пребывания с одной или несколькими обозначенными выше целями.

• Тур – комплекс услуг, оказываемый туристической компанией. В него может входить трансфер, организация питания и проживания отдыхающих, предоставление им экскурсионных программ, переводчиков (если мероприятие проводится в другой стране или в качестве туристов выступают иностранные граждане) и ряда других услуг.

Существует также ряд других федеральных и местных правовых актов, регулирующих этот аспект жизни населения, но все они основываются на озвученном выше Федеральном законе. Согласно ему, осуществляется регулирование данной сферы.

К спортивной рекреации относится не только активный туризм, но и физическая культура и спорт в целом, и данная область также должна строго и адекватно регулироваться нормативно-правовыми актами. Выбор средств спортивной рекреации является еще одной сложностью. До сих пор до конца не определено, какие упражнения, занятия и снаряды можно относить к спортивной рекреации, а какие – собственно к спорту. Различные источники относят к средствам активной рекреации не только гимнастические упражнения или прогулки по несложным туристическим тропам, но и занятия с тяжелыми снарядами или экстремальный туризм.

Спортивная рекреация – важный фактор оздоровления нации и улучшения физического и психологического здоровья каждого человека в отдельности. Но для того, чтобы государство и частные компании могли предоставить людям возможность беспрепятственно пользоваться всеми возможностями спортивной рекреации, необходимо нормативно-правовое регулирование этого явления. На данный момент существуют проблемы не только с предоставлением населению информации о пользе активного отдыха и возможности без проблем заниматься выбранной физической активностью, но и с базовой терминологией. Поскольку без точной формулировки и понимания терминов невозможно внедрение и исполнение законодательных актов, явление спортивной рекреации нуждается в дополнительном исследовании.

### **Библиографические ссылки**

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993). Собрание законодательства РФ, 14.04.2014, № 15, ст. 1691. // Собрание законодательства Российской Федерации. Официальные электронные версии бюллетеней. URL: <http://www.szrf.ru/doc.phtml?nb=edition00&issid=2014015000&docid=1>
2. Федеральная целевая программа Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016–2020 годы // Гарант.РУ. Информационно-правовой портал. URL: <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70455850/>
3. Мавропуло О.С., Архипова Д.Н., Планидин Е.С. СОЦИАЛЬНО-ПРАВОВОЕ РЕГУЛИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ // Международный студенческий научный вестник. 2016. № 5-2.

### **References**

1. Konstitucija Rossijskoj Federacii (prinjata vsenarodnym golosovaniem 12.12.1993). Sobranie zakonodatel'stva RF, 14.04.2014, № 15, st. 1691. // Sobranie zakonodatel'stva Rossijskoj Federacii. Oficial'nye jelektronnye versii bjulletenej. URL: <http://www.szrf.ru/doc.phtml?nb=edition00&issid=2014015000&docid=1>
2. Federal'naja celevaja programma Razvitie fizicheskoj kul'tury i sporta v Rossijskoj Federacii na 2016–2020 gody // Garant.RU. Informacionno-pravovoj portal. URL: <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70455850/>
3. Mavropulo O.S., Arhipova D.N., Planidin E.S. SOCIAL'NO-PRAVOVOE REGULIROVANIE FIZICHESKOJ REKREACII // Mezhdunarodnyj studencheskij nauchnyj vestnik. 2016. № 5-2.



УДК 796.011.3

## ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗКУЛЬТУРНОМ ОБРАЗОВАНИИ

П. В. Телегина, Е. А. Лаврентьева

Волгоградский институт управления - филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования  
"Российская академия народного хозяйства и государственной службы  
при Президенте Российской Федерации"  
Российская Федерация, 400005, г. Волгоград, ул. Гагарина 8  
E-mail: [apollontav@mail.ru](mailto:apollontav@mail.ru)

*В статье рассмотрены информационные технологии, которые постепенно внедряются в процесс воспитания физической культуры. Соотношение достоинств и недостатков цифровизации в отрасли физической культуры и образования. Показано, что переход физкультурного образования в цифровое пространство с сохранением достаточной эффективности и продуктивности – невозможен.*

***Ключевые слова:** физкультурное образование, информационные технологии, физическая подготовка, цифровизация.*

## INFORMATION TECHNOLOGIES IN PHYSICAL EDUCATION

Telegina P. V., Lavrentieva E. A.,

Volgograd Institute of Management - branch of the Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Russian Academy of National Economy and Public Administration under the President of the Russian Federation"  
Russian Federation, 400005, Volgograd, Gagarina str. 8  
E-mail: [apollontav@mail.ru](mailto:apollontav@mail.ru)

*The article discusses information technologies that are gradually being introduced into the process of physical education. The ratio of advantages and disadvantages of digitalization in the field of physical culture and education. It is shown that the transition of physical education to the digital space with the preservation of sufficient efficiency and productivity is impossible.*

***Keywords:** physical education, information technology, physical training, digitalization.*

**Введение.** За последнее годы, в связи с всемирной пандемией, мир столкнулся с необходимостью переноса образования в цифровое пространство. Актуальность исследования заключается в том, что физическая культура – одна из самых востребованных в условиях изоляции дисциплин, со временем сформировала вопрос – возможно ли полное и продуктивное изучение физической культуры в Интернет-пространстве и способствуют ли этому информационные технологии.

Целью исследования является оценка информационных технологий и цифровизации, использованные в образовании физической культуре.

Основное содержание работы. Информационные технологии играют важную роль в физкультурном образовании. С помощью компьютерных программ и мобильных приложений можно следить за своей физической активностью, контролировать режим питания, обучаться новым видам спорта и фитнес-тренировкам, а также обмениваться информацией со спортивными тренерами и партнерами.

Среди основных преимуществ использования информационных технологий в физкультурном образовании можно выделить следующее:

1. Удобство. С помощью мобильных устройств и компьютеров можно легко и быстро получить доступ к информации о тренировках, питании и прочих аспектах спортивной деятельности.

2. Точность. Многие программы и приложения позволяют следить за ходом тренировки, фиксировать прогресс и оценивать результаты.

3. Мотивация. Многие приложения и платформы предлагают системы наград и стимулов, что помогает человеку сохранять мотивацию и продолжать прогрессировать в своей физической подготовке.

4. Обучение. Кроме того, информационные технологии предоставляют широкий ассортимент обучающих материалов и видеоуроков, которые помогают улучшить технику выполнения различных упражнений и научиться новым видам спорта.

5. Социальная составляющая. Многие приложения и платформы позволяют общаться с другими участниками, делиться опытом и прогрессом, что помогает сохранять интерес к занятиям и находить единомышленников.

В современном мире цифровое пространство содержит множество технологий, способов и методов самостоятельного обучения спортивным дисциплинам. Согласно опросу Всероссийского центра изучения общественного мнения, в 2021 году формату самостоятельных занятий спортом придерживаются 84% россиян [1]. Данные самостоятельные занятия с использованием информационных технологий в процессе обучения, хоть и повышают общую продуктивность физической подготовки, не могут в полной мере заменить занятия физической культурой с тренером, преподавателем.

Несостоятельность данного способа обучения состоит в необходимости соблюдения правильной техники выполнения упражнения. Нарушение такой техники не просто не приводит к нужному для человека результату, а оказывает отрицательный для организма эффект. Согласно исследованиям, резкие наклоны, повороты туловища, могут привести к смещению межпозвонковых дисков и возникновению грыжи, а высокие махи ногами оказывают большое давление на поясничный отдел позвоночника, также могут быть травмированы мышцы, связки или сухожилия ног. Подобные травмы возникают из-за неправильного выполнения упражнения, несоблюдения техники.

Во время освоения физического упражнения, необходимо наблюдение специалиста, позволяющего на начальном этапе выявить ошибки в его выполнении и устранить их для безопасности спортсмена. Информационные технологии не способны восполнить живое наблюдение за тренировкой человека, что является несомненным минусом, который может привести к опасным для здоровья человека последствиям. Однако доступность, простота и экономия времени склоняет людей к избранию именно этого способа физической подготовки.

Несмотря на существенный минус, использование информационных технологий в физкультурном образовании позволяет пропагандировать среди молодежи, в том числе школьников и студентов, здоровый образ жизни, занятие спортом. Такие программы, как национальный проект России «Спорт – норма жизни», позволяют заинтересовать молодых людей, используя наиболее удобный и комфортный для них способ – через информационно-телекоммуникационную сеть "Интернет".

Подобная цифровизация физической культуры способствует расширению аудитории граждан, увлекающихся спортом. Именно самостоятельное занятие физической культурой, с помощью использования информационных технологий, показывает гражданам, что спорт может быть комфортным и приносить удовольствие, при этом с минимальной затратой времени и других ресурсов.

Из вышеперечисленного следует, что использование информационных технологий в физкультурном образовании позволяет повысить роль спорта в жизни школьников, студентов.

Информационные технологии уже внедряются в процесс физкультурного образования. Например, использование специальных спортивных приложений, которое позволит преподавателю отслеживать за выполнением физических упражнений, заданий обучающимися. Таким способом можно следить за выполнением школьниками, студентами определенного количества шагов в день, что положительно скажется на состоянии здоровья обучающихся.

**Выводы.** Исследовав информационные технологии, которые внедряются в физкультурное образование, можно сделать вывод, что с развитием технологий, процессом цифровизации окружающей людей реальности, подобные новшества в процессе изучения физической культуры, несомненно, необходимы. Подобное изучение не может быть панацеей, ведь технологии, которые доступны человечеству на данном этапе развития, не способны в полной мере заменить «живое» обучение, оставляя пробелы в виде техники и правильности.

Однако в будущем, с развитием информационных технологий и дистанционного способа обучения физической культуре, данные проблемы могут быть решены, что позволит перейти на совершенно новый уровень цифровизации обучения.

### Библиографические ссылки

1. Спортивная Россия // ВЦИОМ НОВОСТИ URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/sportivnaja-rossija> (дата обращения: 29.03.2023).
2. Анжаурова Е.Н., Егорычева Е.В., Шлемова М.В., Чернышева И.В. Использование информационных технологий в спорте и физической культуре // Международный журнал экспериментального образования. - 2014. - №7. - С. 92-93.
3. Запотичный, В. С. Игрофикация как средство повышения мотивации в педагогическом процессе / В. С. Запотичный // Шаг в науку : Сборник статей по материалам V научно-практической конференции молодых ученых (III всероссийской), Москва, 17 декабря 2021 года. – Москва: Медиагруппа "ХАСК", 2022. – С. 229-233.
4. Потенциально опасные упражнения на занятиях физической культурой / О. Е. Малахова, Е. Е. Пастушенко, Е. Е. Пастушенко, М. В. Опейкин // Модернизация научной инфраструктуры и цифровизация образования: Материалы XI Международной научно-практической конференции. В 2-х частях, Ростов-на-Дону, 23 июня 2021 года. Том Часть 1. – Ростов-на-Дону: ООО "Издательство ВВМ", 2021. – С. 177-181.

### References

1. Sportivnaja Rossija // VCIOM NOVOSTI URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/sportivnaja-rossija> (data obrashhenija: 29.03.2023).
2. Anzhaurova E.N., Egorycheva E.V., Shlemova M.V., Chernysheva I.V. Ispol'zovanie informacionnyh tehnologij v sporte i fizicheskoj kul'ture // Mezhdunarodnyj zhurnal jeksperimental'nogo obrazovaniya. - 2014. - №7. - S. 92-93.
3. Zapotichnyj, V. S. Igrofikacija kak sredstvo povyshenija motivacii v pedagogicheskom processe / V. S. Zapotichnyj // Shag v nauku : Sbornik statej po materialam V nauchno-prakticheskoj konferencii molodyh uchenyh (III vserossijskoj), Moskva, 17 dekabrja 2021 goda. – Moskva: Mediagruppa "HASK", 2022. – S. 229-233.
4. Potencial'no opasnye uprazhnenija na zanjatijah fizicheskoj kul'turoj / O. E. Malahova, E. E. Pastushenko, E. E. Pastushenko, M. V. Opejkin // Modernizacija nauchnoj infrastruktury i cifrovizacija obrazovaniya : Materialy XI Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj konferencii. V 2-h chastjah, Rostov-na-Donu, 23 ijunja 2021 goda. Tom Chast' 1. – Rostov-na-Donu: ООО "Izdatel'stvo VVM", 2021. – S. 177-181.

УДК 796.011.3

## **ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ АФК ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ И ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ ЛЕГКОЙ СТЕПЕНИ**

Т.В. Федорова<sup>1</sup>, О.В. Ланская<sup>2</sup>

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта»  
Российская Федерация, 182105, Великие Луки, пл. Юбилейная, д.4

<sup>1</sup>E-mail: [d18tatyana@yandex.ru](mailto:d18tatyana@yandex.ru)

<sup>2</sup> E-mail: [lanskaya2012@yandex.ru](mailto:lanskaya2012@yandex.ru)

*В статье рассматривается эффективность методики занятий с применением средств адаптивной физической культуры (АФК) для развития функциональных возможностей дыхательной системы и физических качеств детей младшего школьного возраста с умственной отсталостью легкой степени. Эффективность разработанной методики выражалась в достоверном улучшении показателей функционального состояния дыхательной системы и уровня развития двигательных качеств у данного контингента детей в конце педагогического эксперимента.*

**Ключевые слова:** адаптивная физическая культура, дыхательная система, физические качества, дети, умственная отсталость.

## **APPLICATION OF APC MEANS TO DEVELOP THE FUNCTIONAL CAPABILITIES OF THE RESPIRATORY SYSTEM AND PHYSICAL QUALITIES OF CHILDREN OF PRIMARY SCHOOL AGE WITH MILD MENTAL RETARDATION**

T.V. Fedorova<sup>1</sup>, O.V. Lanskaya<sup>2</sup>

Velikiye Luki State Academy of Physical Culture and Sports  
Russian Federation, 182105, Velikiye Luki, pl. Yubileinaya, 4

<sup>1</sup>E-mail: [d18tatyana@yandex.ru](mailto:d18tatyana@yandex.ru)

<sup>2</sup>E-mail: [lanskaya2012@yandex.ru](mailto:lanskaya2012@yandex.ru)

*The article describes the effectiveness of the methods of training with the use of adaptive physical culture (APC) for the development of the functional capabilities of the respiratory system and physical qualities of children of primary school age with moderate mental retardation. The effectiveness of the developed method of manifestation was to improve the indicators of the functional state of the respiratory system and the development of the level of motor qualities in this contingent of children in a pedagogical experiment.*

**Keywords:** adaptive physical culture, respiratory system, physical qualities, children, mental retardation.

**Введение.** Умственная отсталость - одно из самых распространенных форм нарушения развития в мире, которое встречается у 1-3% населения. Умственная отсталость оказывает значительное влияние на качество жизни человека. Реабилитацию людей с интеллектуальными нарушениями, сокращение негативных последствий данных нарушений можно рассматривать как проблему общественного здоровья, исследованием которой ученые занимаются не одно десятилетие [1].

Анализ научно-методической литературы показал, что значительное число исследований направлено на изучение особенностей физического развития, физической работоспособности, психомоторики детей с умственной отсталостью. В то же время можно отметить недостаточное количество исследований по вопросам изучения особенностей развития дыхательной системы и физических качеств у детей с умственной отсталостью [2]. При этом укрепление здоровья, повышение функциональных показателей и уровня развития физических качеств у детей с умственной отсталостью являются первостепенными задачами.

Цель исследования – исследование эффективности разработанной методики внеурочных занятий с применением средств АФК для развития функциональных показателей дыхательной системы и физических качеств у детей младшего школьного возраста с умственной отсталостью легкой степени.

**Основное содержание работы.** Исследование проводилось на базе ГБОУ Псковской области «Центр специального образования №3» г. Великие Луки. В эксперименте приняли участие мальчики 10-11 лет в количестве 20 человек. Продолжительность эксперимента – 6 месяцев. В ходе эксперимента обучающиеся были разделены на две группы: контрольную и экспериментальную.

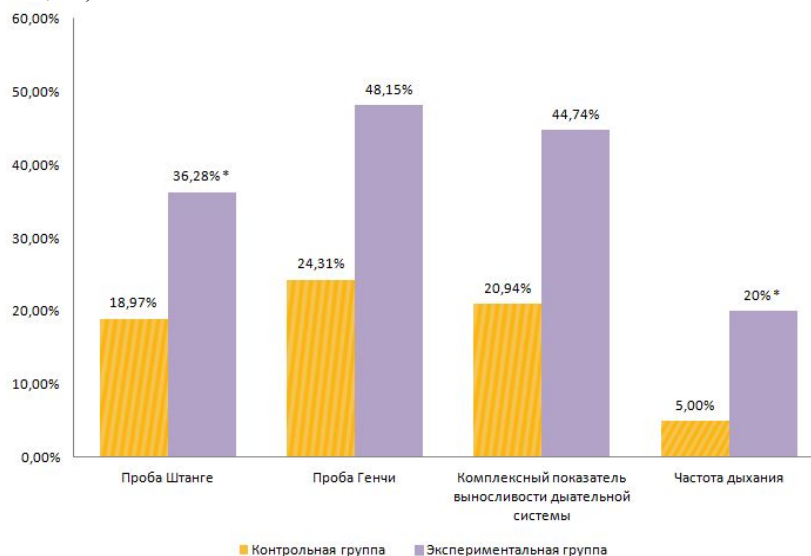
В начале исследования мы определили уровень развития физиологического дыхания (проба Штанге, проба Генчи, определение частоты дыхания за 1 минуту, определение комплексного показателя дыхательной выносливости). Также мы изучили особенности фонационного дыхания и уровень развития речевого дыхания с помощью заданий, позволяющих определить тип дыхания, умение дифференцировать носовое и ротовое дыхание, целенаправленность воздушной струи, силу воздушной струи [3, 4]. Для определения уровня развития физических качеств были использованы следующие тесты: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, челночный бег 3x10 м, наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами, поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 секунд, удержание на весу верхней половины туловища, рук и головы в положении лежа на животе [5, 6]. Такой арсенал тестов позволил более качественно провести оценку функционального состояния дыхательной системы и развития физических качеств младших школьников с умственной отсталостью.

В ходе исследования в контрольной группе (КГ) занятия во внеурочное время проводились по плану воспитателя группы продленного дня, включающего в себя спортивно-оздоровительное направление (СОН), способствующее формированию у детей навыков здорового образа жизни, развитию физических качеств и функциональных возможностей организма школьников с умственной отсталостью. В ходе данного СОН были реализованы следующие мероприятия: спортивные часы, игры-путешествия («Путешествие в королевство», «Будь здоров», «В царстве снежной королевы» и т.п.), разучивание подвижных игр, прогулки-экскурсии. При этом в рамках СОН не осуществлялось целенаправленного применения методик по коррекции и развитию дыхательной системы и физических качеств у школьников с умственной отсталостью.

Экспериментальная группа (ЭГ) занималась по разработанной нами методике. Занятия проводились 3 раза в неделю во внеурочное время, являлись дополнением к плану воспитателя группы продленного дня и включали в себя дыхательные упражнения статического и динамического характера, упражнения по методике А.Н. Стрельниковой, а также упражнения и подвижные игры, способствующие укреплению мышц грудной клетки и брюшной стенки. Занятия проводились преимущественно на свежем воздухе для достижения наилучшего эффекта. Длительность одного занятия составляла 35 минут. Структура занятия стандартная: подготовительная часть, основная часть, заключительная часть. В подготовительной части проводилась разминка, осуществлялись дыхательные упражнения статического и динамического характера. В основной части выполнялись дыхательные упражнения с задержкой дыхания, произношением звуков, изменением фаз дыхательного цикла – продолжительности вдоха и выдоха, направленности воздушной струи. В данной части давались упражнения для укрепления мышечного корсета. Использовались подвижные игры. В заключительной части занятия применялись упражнения на релаксацию, малоподвижные

игры. В ходе занятия использовались следующие средства АФК: физические упражнения, подвижные игры, дыхательные упражнения, релаксационные упражнения, естественные факторы природной среды.

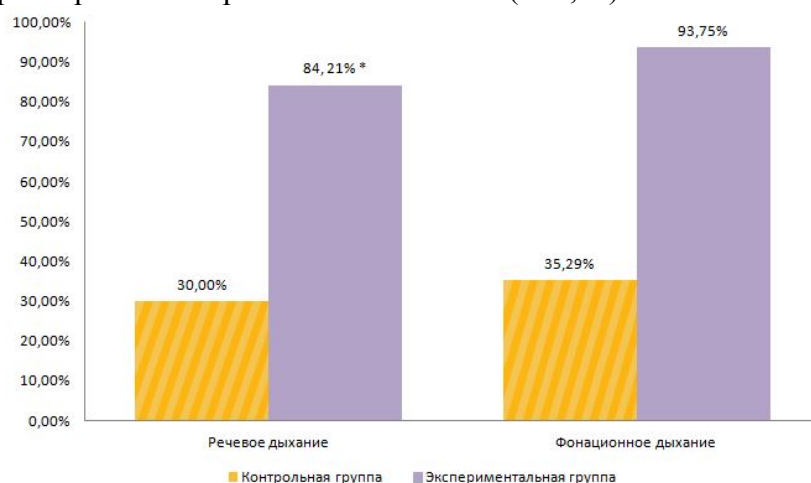
После педагогического эксперимента нами была проведена оценка развития функционального состояния дыхательной системы мальчиков 10-11 лет с умственной отсталостью легкой степени (рис. 1). Достоверные различия между КГ и ЭГ после проведения эксперимента были отмечены в следующих тестах: проба Штанге – разница между показателями ЭГ и КГ – 17,31% ( $P < 0,05$ ), определение частоты дыхания – разница между показателями ЭГ и КГ – 15% ( $P < 0,05$ ). При анализе результатов пробы Генчи и комплексного показателя выносливости дыхательной системы было обнаружено, что показатели ЭГ превышают показатели КГ на 23,84% и 23,8% соответственно, но достоверных различий при этом не выявлено ( $P > 0,05$ ).



Примечание: \* - достоверность различий между контрольной и экспериментальной группами при  $P < 0,05$

**Рисунок 1. Прирост показателей функционального состояния дыхательной системы у испытуемых КГ и ЭГ после педагогического эксперимента, %:**

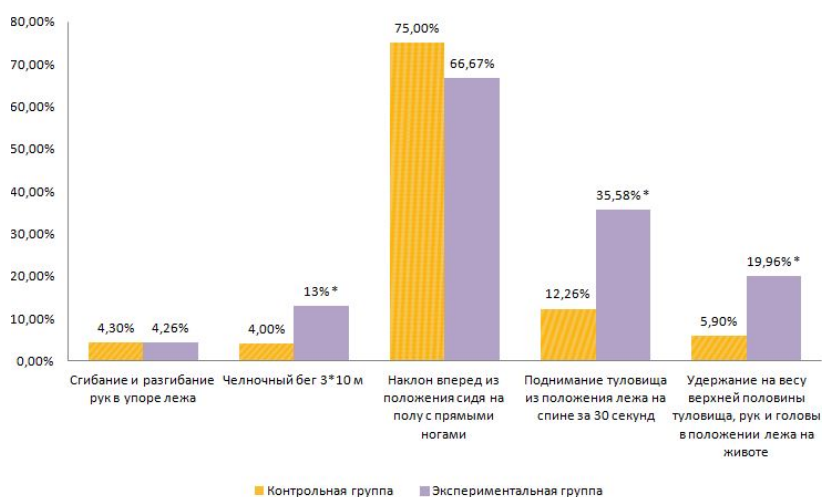
В результате исследования было обнаружено, что после применения экспериментальной методики показатели уровня развития речевого и фонационного дыхания школьников с умственной отсталостью возросли (рис. 2). Показатель уровня развития речевого дыхания у школьников ЭГ достоверно улучшился по сравнению со сверстниками КГ на 54,21% ( $P < 0,05$ ), показатель уровня развития фонационного дыхания детей ЭГ в сравнении с КГ улучшился на 58,46%, но достоверных различий при этом не выявлено ( $P > 0,05$ ).



Примечание: \* - достоверность различий между контрольной и экспериментальной группами при  $P < 0,05$

**Рисунок 2. Прирост показателей уровня развития речевого и фонационного дыхания у испытуемых КГ и ЭГ после педагогического эксперимента, %**

До эксперимента зафиксировано отставание детей с умственной отсталостью от относительно здоровых сверстников по всем показателям уровня развития физических качеств. После применения экспериментальной методики данные показатели у школьников ЭГ достоверно возросли по сравнению со сверстниками КГ: в тесте «Челночный бег» - на 9% ( $P < 0,05$ ), в тесте «Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с» - на 23,32% ( $P < 0,05$ ), в тесте «Удержание на весу верхней половины туловища, рук и головы в положении лежа на животе» - на 14,06% ( $P < 0,05$ ) (рис. 3). В тестах «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» и «Наклон вперед из положения, сидя на полу с прямыми ногами» у ЭГ также было отмечено улучшение результатов, но достоверных различий в сравнении с КГ не выявлено.



*Примечание:* \* - достоверность различий между контрольной и экспериментальной группами при  $P < 0,05$   
**Рисунок 3. Прирост показателей уровня развития физических качеств у испытуемых КГ и ЭГ после педагогического эксперимента, %**

**Заключение.** Экспериментально установлено, что разработанная нами методика с использованием средств АФК способствует улучшению функционального состояния органов дыхания детей младшего школьного возраста с умственной отсталостью легкой степени, а также положительно влияет на развитие физических качеств. Данная методика может быть рекомендована к использованию в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях для лиц с нарушением развития интеллекта.

### Библиографические ссылки

1. Лавров А.В. Генетика умственной отсталости / А.В.Лавров, А.В.Банников, А.И. Чаушева [и др.] // Российский вестник перинатологии и педиатрии, 2016. – С.13.
2. Гогольчева В.П. Программа совершенствования функции внешнего дыхания у младших школьников с умственной отсталостью на занятиях ЛФК / В.П. Гогольчева. – Омск, 1999. – С. 6.
3. Андриянова Е.Ю. Спортивная медицина: учебное пособие для вузов/ Е.Ю. Андриянова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023.— 325 с.
4. Зелинская Д.И. Критерии оценки состояния здоровья детей / Д.И. Зелинская // Вестник образования. – Москва: Просвещение, 1992. – с.68-75.
5. Андреев А.С. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений и развитию двигательных качеств по предмету «Физическая культура» / А.С. Андреев. – Сыктывкар, 2015. – С. 8.
6. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина / В.А. Епифанов. – Москва: Медицина, 1999. – 304 с.

## References

1. Lavrov A.V., Genetika umstvennoj otstalosti / A.V.Lavrov, A.V.Bannikov, A.I. CHausheva [i dr.] // Rossijskij vestnik perinatologii i pediatrii, 2016. – S.13.
2. Gogol'cheva V.P., Programma sovershenstvovaniya funkcii vneshnego dyhaniya u mladshih shkol'nikov s umstvennoj otstalost'yu na zanyatiyah LFK / V.P. Gogol'cheva. – Omsk, 1999. – s.6.
3. Andriyanova E. YU. Sportivnaya medicina : uchebnoe posobie dlya vuzov / E. YU. Andriyanova. — 2-e izd., pererab. i dop. — Moskva : Izdatel'stvo YUrajt, 2023. — 325 s.
4. Zelinskaya D.I. Kriterii ocenki sostoyaniya zdorov'ya detej / D.I. Zelinskaya // Vestnik obrazovaniya. – Moskva.: Prosveshchenie, 1992. – s.68-75.
5. Andreev A.S. Uchebnye normativy po usvoeniyu navykov, umenij i razvitiyu dvigatel'nyh kachestv po predmetu «Fizicheskaya kul'tura» / A.S. Andreev. – Syktyvkar, 2015. – 8 s.
6. Epifanov V.A. Lechebnaya fizicheskaya kul'tura i sportivnaya medicina / V.A. Epifanov. – Moskva: Medicina,1999. – 304 s.

© Федорова Т.В., Ланская О.В., 2023



UDC 796.323.2

## WHICH IS PHYSICAL RECREATION FOR?

T.A. Martirosova, V.V. Sapsueva

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology  
82, Mira Avenue, Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

E-mail: [sapsyevavalera04@icloud.com](mailto:sapsyevavalera04@icloud.com)

E-mail: [tat.martirosova@yandex.ru](mailto:tat.martirosova@yandex.ru)

*Physical recreation plays an important role in a healthy lifestyle and human well-being. It promotes physical fitness, strengthens the cardiovascular system, develops muscle mass and reduces the risk of developing diseases. In addition, physical recreation helps to relieve stress and fatigue, improve mood and self-esteem, develops social skills, improves quality of life, physical endurance, concentration and productivity.*

**Keywords:** *physical recreation, physical form, sport, activities, physical exercises, healthy lifestyle*

## ДЛЯ ЧЕГО НУЖНА ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ?

T.A. Мартиросова, В.В. Сапсуева

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
Сибирский государственный университет науки и технологий  
имени академика М.Ф. Решетнёва

Российская федерация, 660037, г. Красноярск, Проспект Мира, 82

E-mail: [sapsyevavalera04@icloud.com](mailto:sapsyevavalera04@icloud.com)

E-mail: [tat.martirosova@yandex.ru](mailto:tat.martirosova@yandex.ru)

*Физическая рекреация играет важную роль в здоровом образе жизни и благополучии человека. Она способствует достижению физической формы, укрепляет сердечно-сосудистую систему, развивает мышечную массу и снижает риск развития заболеваний, позволяет снять стресс и усталость, улучшить настроение и самооценку, развивает социальные навыки, повышает качество жизни, физическую выносливость, концентрацию и продуктивность.*

**Ключевые слова:** *физическая рекреация, физическая форма, спорт, активный отдых, физические упражнения, здоровый образ жизни.*

Modern lifestyles are characterized by low physical activity, which leads to various diseases such as obesity, diabetes, cardiovascular disease and others. Physical recreation is an important element of a healthy lifestyle. Using elements of physical recreation, a person improves their physical development, strengthens the immune system, reduces stress and increases mood, self-esteem and self-confidence. All this makes physical recreation relevant and necessary to maintain health and quality of life of modern man. Some scientists define recreation as rest, which helps a person to recover their strength and energy after work activities. It can be both active, associated with physical exertion and sports activities, and passive, associated with simple recreation in nature or in resort areas. In addition, recreation can be cultural and educational, associated with visits to museums, exhibitions and other cultural events. In general, recreational activities are an important aspect of improving the quality of human life. It is recommended that we do them regularly and choose the types and places in which we can get the most benefit. Others argue that recreation is the

time we set aside for rest and recuperation after a week of work or study. It is necessary in order to maintain our health and increase our ability to work. Recreation can be active, passive and cultural and educational. Active recreation includes physical exercise and sports games. It helps maintain health, increase physical fitness, improve mood and increase self-esteem. Active recreation can range from playing sports to walking in the fresh air. Passive recreation includes rest and relaxation. It can be reading books, watching movies, music videos, or just relaxing in nature. Passive recreation helps relieve fatigue and stress, improve emotional state and mood. Cultural and educational recreation includes visits to museums, exhibitions, theaters, concerts, and other cultural events. It helps to broaden your horizons, enrich your spiritual life, and develop your creative abilities. Cultural and educational recreation can be interesting and useful for people of all ages. Third, define recreation as passive and active recreation in conjunction with other activities outside of industrial, educational, scientific and other activities, aimed at the formation, restoration, strengthening and preservation of human health, as well as bringing him satisfaction and pleasure from these activities.

Recreation is an important part of our lives. It helps to maintain health, enhance performance and improve quality of life. It is important to find a balance between active, passive and cultural recreation in order to get the maximum benefit for yourself and your health. Places of recreation can be different and depend on each person's preferences and abilities. Let's list some of them:

1. Nature: parks, forests, lakes, rivers, mountains, beaches - these are great places for recreation, especially for nature lovers and active recreation. Here you can enjoy beautiful scenery, take walks on trails, go hiking or biking, go boating or kayaking, go fishing or picnicking. Some parks and preserves offer guided tours with experienced guides who can tell you about the local sights and animals. It is important to remember that when visiting nature parks and reserves, it is necessary to follow the rules of conduct and not to harm nature.

2. Sports facilities: stadiums, swimming pools, gyms, tennis courts are a great place for recreation for sports fans. Here you can play soccer, basketball, volleyball, swimming, tennis and other sports.

3. Cultural objects: museums, theaters, concert halls, exhibitions can be interesting places for recreation. Here you can enjoy art and culture, visit exhibitions and performances, listen to music and take part in cultural events.

4. Entertainment centers: cinemas, bowling alleys, karaoke clubs, game areas offer a wide range of entertainment for all ages. Here you can go on rides, watch movies, spend time with friends or family.

5. Health resorts and spas: places for treatment and rehabilitation, where you can spend time in a relaxed atmosphere. Here you can undergo treatments and procedures, visit the swimming pool and sauna, do fitness and yoga, and enjoy the beautiful views of nature and fresh air.

It is important to choose recreational facilities according to your interests and capabilities, to get the maximum benefit and pleasure from recreation. Such recreation is a necessary component of a healthy lifestyle. By planning recreational activities in advance, taking into account all possible dangers and choosing activities according to one's interests, it is possible to make them as comfortable and beneficial to one's health as possible. Exploring the area and eating a healthy diet will also help make the most of recreation. Do not forget about physical activity and enjoy the beauty of the world around you.

### **Библиографический список**

1. Барановский, В. С., & Шереметьев, И. В. (2019). Рекреационный потенциал природных территорий и его использование в туризме. 5-16 с.

2. Соколов Н.Г, Овчинников В.П. (2016). Рекреация и двигательная реабилитация при занятиях физической культурой и спортом: учеб. пособие/ Санкт-Петербург. РГГМУ, 18-31 с.

3. Демиденко Г. А. (2019). Рекреационное природопользование: учеб. пособие/ Красноярск. КГАУ, 36-58 с.

### References

1. Baranovsky, V. S., & Sheremetev, I. V. (2019). Recreational potential of natural territories and its use in tourism. 5-16p.
2. Sokolov N. G., Ovchinnikov V. P. (2016). Recreation and motor rehabilitation in physical training and sports: textbook / Saint Petersburg. RGSMU, 18-31 p.
3. Demidenko G. A. (2019). Recreational nature management: textbook/ Krasnoyarsk. KSAU, 36-58 p.

© Martirosova T.A., Sapsueva V.V., 2023

UDC 796

## MANUAL-MUSCULAR TESTING IN SYNCHRONIZED SWIMMING

E. N. Morozova

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology  
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation  
E-mail: [morozova\\_e\\_n@mail.ru](mailto:morozova_e_n@mail.ru)

*Manual-muscular testing for definition of a hypotonicity or a normotonicity of the muscles is based on carrying out tests which allow to distinguish the concrete reasons of a stressful condition of an organism and to recommend ways of correction of the revealed violations individually for each athlete.*

**Keywords:** *organism, test, synchronized swimming, correction, restoration, diagnostics, rehabilitation, muscular tone.*

## МАНУАЛЬНО-МЫШЕЧНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ В СИНХРОННОМ ПЛАВАНИИ

Е. Н. Морозова

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
Сибирский государственный университет науки и технологий  
имени академика М.Ф. Решетнёва  
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31  
E-mail: [morozova\\_e\\_n@mail.ru](mailto:morozova_e_n@mail.ru)

*Мануально-мышечное тестирование для определения гипотоничности или нормотоничности мышц основано на проведении тестов которые позволяют распознать конкретные причины стрессового состояния организма и рекомендовать способы коррекции выявленных нарушений индивидуально для каждого спортсмена.*

**Ключевые слова:** *организм, тест, синхронное плавание, коррекция, восстановление, диагностика, реабилитация, мышечный тонус.*

Synchronized swimming is a multifunctional complex-coordinated sport with its own motor specificity, which consists in the ability to work in water in the vertical direction with retention of strictly static poses, maintaining the vertical axis when performing rotations, diving and surfacing and observing the vertical plane when drawing in space with the body and parts of the body of the trajectories of geometric shapes. In addition to high-speed swimming skills, athletes have training in scuba diving, water polo, diving and in various fields of plastic: rhythmic gymnastics, choreography, aerobics, acrobatics.

As in any sport, the training process in synchronized swimming is associated with increased loads, leading to disruptions in the neuromuscular system of the body and requires the coaching staff to be promptly and quickly diagnosed, followed by qualified assistance in the rehabilitation and rehabilitation of athletes.

In this regard, we set the goal of studying the available teaching material on applied kinesiology with its subsequent application in practice in the training process. To achieve it, the following tasks were set:

- study the scientific and methodological literature;
- conduct diagnostics and correction of the neuromuscular system of athletes;

- systematize and analyze the data obtained.

The term "kinesiology" in Greek means - the science of movement, it allows you to determine the cause of functional and organic disorders of the body, as well as to create the most effective recovery scheme based on changes in the activity of the reflex from skeletal muscles. In the process of working with athletes, the trainer uses manual muscle testing (MMT), which is the main tool of applied kinesiology.

In applied kinesiology, to assess MMT, an analysis of the ability to maintain the activity of the myotatic reflex during various provocations is used

Kinesiological provocation is an assessment of the ability of a muscle in response to environmental influences to form an adequate response to increased tone and preservation of the activity of the myotatic reflex under isometric load conditions

In the process of MMT synchronized swimming athletes were assigned the following tasks:

- to restore normal muscle response in conditions of functional hypotension, determine the factor requiring additional stimulation;

- to restore muscle normoreaction under conditions of functional normotonia, determine the factor to which the organism is not adapted and additional adaptation formation is required.

Methods used:

- manual muscle testing;

- execution of provocation;

- correction.

Manual muscle testing was carried out in two stages:

1) preparation for testing;

2) actually manual-muscle testing

- 1 phase - concentric contraction - assessment of the ability of the muscle to optimally perform movement;

- 2 phase - tonic contraction - assessment of the ability of the muscle in the conditions of maintaining its length to increase the strength of the isometric contraction (increase tone) of the muscle;

- Phase 3 - eccentric contraction - assess the ability of the muscle to maintain the activity of the myotatic reflex under conditions of gravitational load (sensorimotor control).

The studies involved 12 athletes of the 2-3rd category of synchronized swimming born in 2005-2009 and the following results were obtained.

The symptoms of functional hypotonicity of the muscle (in the middle position of the body) were diagnosed.

In the 1st phase, the initial muscle contraction force was estimated by the degree of resistance of the athlete's hand to the trainer's hand.

In the 2nd phase, the absence of an increase in the muscle contraction power of the athlete in response to his team was diagnosed. At the same time, the appearance of large-amplitude palidar tremor was palpated.

In the 3rd phase, there was a lack of an increase in strength in response to short-term muscle strain (a symptom of stretched rubber). Four athletes using MMT revealed hypotonicity of the long extensors of the back. Six athletes established hypotonicity of the piriform, iliopsoas and gluteus maximus muscle.

During the diagnosis of athletes, signs of a normotonic muscle (in the middle position of the body) were revealed. In the 1st phase, the initial muscle contraction force was estimated by the degree of resistance of the athlete's hand to the trainer's hand. In the 2nd phase, the degree of increase in the contraction force of the athlete's muscle was diagnosed in response to the trainer's command. In the 3rd phase, an additional increase in the force of contraction was analyzed in response to a short-term muscle strain (symptom of a stretched string). Three athletes revealed the standard triceps of the hands. In seven athletes, the normality of the rectus femoris muscle was observed.

Thus, the following conclusions can be made. Using kinesiological rehabilitation, the physical condition of athletes can be significantly improved, thereby partially, and in some cases, completely relieve pain. To restore and achieve the highest result, using manual-muscle testing, the trainer can determine the indications and contraindications for manual methods of exposure (massage, manual therapy). Thanks to this method, the trainer has the opportunity to most accurately and quickly diagnose problems in the physical condition of athletes and, using an individual approach, can quickly correct the training process.

© Morozova E. N., 2023

# АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ВЗАИМОСВЯЗИ ФИЛОСОФИИ, КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

---

УДК 796.011.1

## ОБ АКТУАЛЬНОСТИ ИССЛЕДОВАНИЯ «ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ИНТЕГРАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО И ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ (НА ПРИМЕРЕ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ)»

Т. Г. Арутюнян<sup>1</sup> В. В. Пыж<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

Сибирский государственный университет науки и технологий  
имени академика М.Ф. Решетнёва

Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31

<sup>2</sup>Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья  
имени П.Ф. Лесгафта

Российская Федерация, 190121, г. Санкт-Петербург, ул. Декабристов, 35E-mail:  
[nayka.07@mail.ru](mailto:nayka.07@mail.ru)

*Рассматриваются мнения известных специалистов в области физкультурного образования и их стремление воспитать у подрастающего поколения высокие духовные, моральные, физические и волевые качества, патриотов, готовых к созидательному труду и защите Родины. Всевозможные противоречия современной действительности актуализировали тему настоящего исследования.*

***Ключевые слова:** Россия, Родина, физическое, патриотическое, воспитание, молодежь, спорт, гармония.*

## ON THE RELEVANCE OF THE STUDY «THEORY AND PRACTICE OF INTEGRATION OF PHYSICAL AND PATRIOTIC EDUCATION OF THE YOUNGER GENERATION IN MODERN CONDITIONS (ON THE EXAMPLE OF THE KRASNOYARSK TERRITORY)»

T. G. Arutyunyan<sup>1</sup> V. V. Pyzh<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Reshetnev Siberian State University of Science and Technology  
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

<sup>2</sup>National State University of Physical Culture, Sports and Health  
named after P.F. Lesgafta, St. Petersburg

35, Dekabristov str., Saint Petersburg, 190121, Russian Federation  
E-mail: [nayka.07@mail.ru](mailto:nayka.07@mail.ru)

*The opinions of well-known specialists in the field of physical education and their desire to educate the younger generation with high spiritual, moral, physical and strong-willed qualities,*

*patriots who are ready for creative work and the defense of the Motherland are considered. All sorts of contradictions of modern reality actualized the topic of this study.*

**Keywords:** *Russia, Motherland, physical, patriotic, education, youth, sport, harmony.*

**Введение.** Заслуживает внимание позиция П. Ф. Лесгафта который считал, что умственное и физическое образование молодежи повлечет за собой и ее нравственное (этическое) и эстетическое развитие [1; 4].

Систематический анализ актуальных вопросов воспитания приводит к выводу о том, что приоритетным направлением необходимо считать гражданско-патриотическое воспитание. При любом государственном устройстве, а так же и в России, большинство населения должно быть настроено патриотически. Именно такие люди, как говорят многочисленные исследования, отличаются социальной активностью, чаще имеют позитивную структуру ценностных ориентаций и, как следствие, более четкие жизненные планы.

Министерство спорта России создало коллегиальный орган – Координационный совет по спортивно-патриотическому воспитанию. В составе совета – представители министерств и ведомств, государственных учреждений, спортивных федераций и физкультурно-спортивных организаций, спортивных общественных молодежных объединений, СМИ, а также спортивные специалисты и ученые, чья сфера научных интересов – проблемные вопросы воспитания.

В духовной жизни России наиболее ярко проявлялась идея патриотизма, и на протяжении многовековой истории занимала особое место во всех сферах общества. В контексте национальной безопасности России последнее десятилетие рассматривается проблема патриотизма граждан. Возрождение отечественных патриотических ценностей является важным направлением, наряду и с преодолением негативных явлений в обществе и возрастанием социальной ответственности граждан.

Нормативно-правовая база Российской Федерации отмечает важность развития страны через духовно-нравственное воспитание. Которое является условием для обеспечения объединяющих моральных ценностей народа и его духовного единства, а также существование экономической и политической стабильности [3].

**Основная часть.** Системно организованная структурно-целостная деятельность, в которой каждый элемент имеет определенное функциональное значение - является патриотическим воспитанием.

Трансформация общества, произошедшая в России в 1990-е гг., повлияла на изменение предыдущих политических взглядов на другие и не всегда понятные. Современная молодёжь поменяла свое отношение к ценностям, часто кардинально расходящееся, если сравнить с советским периодом. Например, другие отношения у молодежи к таким понятиям, как «национальная культура», «чувство долга», «интересная работа», «трудолюбие», «общественное признание», «социальное равенство», «чувство национальной гордости», «коллективизм», «интернационализм».

Современная Россия также подвергается активному воздействию большого количества новых политических технологий. Инструментом в миропроектной борьбе является технология управляемого хаоса [2].

Физическая культура и спорт выступают как мощное средство социального становления личности и являются важнейшим условием, а физическое воспитание – важнейшим средством всестороннего и гармоничного развития личности [2]. А также развивает физическую, духовную и эмоциональную силу человека [5].

Целью физического воспитания молодежи средствами физической культуры и спорта является гармоничное развитие. В образовательном процессе воспитание у них высоких духовных, моральных, физических и волевых качеств, патриотов, готовых к созидательному труду и защите Родины.



Сегодня специалисты, традиционно считая патриотизм неотъемлемой частью духовно-нравственной направленности личности, говорят о необходимости поиска новых форм и смыслов. Патриотизм является значимым фактором и необходимым условием для защиты национальных интересов России.

От меры готовности подрастающего поколения ответить на исторические вызовы и отстаивать интересы многонационального общества зависит будущее России.

**Заключение.** Вышеуказанные проблемы современного мира обусловили и выбор темы исследования: «Теория и практика интеграции физического и патриотического воспитания подрастающего поколения в современных условиях (на примере Красноярского края)».

### Библиографические ссылки

1. Агеевец, В. У. Реализация научно-педагогического наследия П.Ф. Лесгафта в подготовке специалистов в области физической культуры и спорта. История и перспективы. / В. У. Агеевец // Социально-гуманитарные технологии в управлении человеческими ресурсами в сфере физической культуры, спорта и здоровья: сборник научных статей и докладов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 75-летию Победы в годы Великой Отечественной войны, 16–17 апреля 2020 г. – СПб.: ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2020, С. 13 – 26.

2. Арутюнян, Т.Г. Взаимосвязь физического и патриотического воспитания как микроэлемент подготовки будущих защитников Отечества / Т.Г. Арутюнян, В.В. Пыж // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. - № 3 (181). – С. 23-30.

3. Арутюнян, Т.Г. Правовые основы взаимосвязи физического, патриотического и духовно-нравственного воспитания подрастающего поколения / Т.Г. Арутюнян, В.А. Власов // Право и государство: теория и практика. 2020. № 5 (185). С. 26-28.

4. Лесгафт П.Ф. О преподавании естественных наук в средних учебных заведениях // Памяти Петра Францевича Лесгафта. – СПб, 1912. - С. 32-33.

5. Склярова, И.В. Традиционная педагогическая система физического воспитания в школах Ирана / И.В. Склярова, А. Хоссейнабади, Т.Г. Арутюнян // Физическая культура в школе. 2023. № 4. С. 56-61.

### References

1. Ageevets, V. U. Realizaciya nauchno-pedagogicheskogo naslediya P.F. Lesgafta v podgotovke specialistov v oblasti fizicheskoy kul'tury i sporta. Istoriya i perspektivy. / V. U. Ageevets // Social'no-gumanitarnye tekhnologii v upravlenii chelovecheskimi resursami v sfere fizicheskoy kul'tury, sporta i zdorov'ya: sbornik nauchnyh statej i dokladov Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii s mezhdunarodnym uchastiem, posvyashchennoj 75-letiyu Pobedy v gody Velikoj Otechestvennoj vojny, 16–17 aprelya 2020 g. – SPb.: POLITEKH-PRESS, 2020, S. 13 – 26.

2. Arutyunyan, T.G. Vzaimosvyaz' fizicheskogo i patrioticheskogo vospitaniya kak mikroelement podgotovki budushchih zashchitnikov Otechestva / T.G. Arutyunyan, V.V. Pyzh // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. – 2020. - № 3 (181). – S. 23-30.

3. Arutyunyan, T.G. Pravovye osnovy vzaimosvyazi fizicheskogo, patrioticheskogo i duhovno-nravstvennogo vospitaniya podrastayushchego pokoleniya / T.G. Arutyunyan, V.A. Vlasov // Pravo i gosudarstvo: teoriya i praktika. 2020. № 5 (185). S. 26-28.

4. Lesgaft P.F. O prepodavanii estestvennyh nauk v srednih uchebnyh zavedeniyah//Pamyati Petra Francevicha Lesgafta. – SPb, 1912. - S. 32-33.

5. Sklyarova, I.V. Tradicionnaya pedagogicheskaya sistema fizicheskogo vospitaniya v shkolah Irana / I.V. Sklyarova, A. Hossejnabadi, T.G. Arutyunyan // Fizicheskaya kul'tura v shkole. 2023. № 4. S. 56-61.

© Арутюнян Т. Г., Пыж В. В., 2023

УДК 796

## ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ПРОФИЛАКТИКЕ АСОЦИАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ МОЛОДЁЖИ И МОЛОДЁЖНОГО ЭКСТРЕМИЗМА.

Е.А. Горбачёва, Т.В. Ковалева, Т.А. Ильницкая

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т.Трубилина»  
Российская Федерация, 350044, г. Краснодар, ул. Калинина, 13

E-mail: [ms.gorbacheva03@mail.ru](mailto:ms.gorbacheva03@mail.ru)

E-mail: [tvk-63@yandex.ru](mailto:tvk-63@yandex.ru)

E-mail: [telefonn667@gmail.com](mailto:telefonn667@gmail.com)

*Данная научная статья исследует роль физической культуры и спорта в профилактике асоциального поведения молодежи и молодежного экстремизма. В статье рассматривается связь физической активности и асоциального поведения, обзор существующих теорий причин асоциального поведения молодежи и молодежного экстремизма, анализ роли физической культуры и спорта в формировании личности, социальной адаптации, а также формировании позитивной идентичности и ценностей у молодежи. Исследование подчеркивает значимость физической культуры и спорта в предотвращении асоциального поведения и практические рекомендации и меры для использования спорта в данной сфере.*

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, молодежь, асоциальное поведение, молодежный экстремизм, социальная адаптация, социальные навыки, позитивная идентичность, ценности.

## THE IMPORTANCE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE PREVENTION OF ASOCIAL BEHAVIOR OF YOUNG PEOPLE AND YOUTH EXTREMISM.

E.A. Gorbacheva, T.V. Kovaleva, T.A. Pnitskaya

Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education  
"Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin"  
13 Kalinina St., Krasnodar, 350044, Russian Federation

E-mail: [ms.gorbacheva03@mail.ru](mailto:ms.gorbacheva03@mail.ru)

E-mail: [tvk-63@yandex.ru](mailto:tvk-63@yandex.ru)

E-mail: [telefonn667@gmail.com](mailto:telefonn667@gmail.com)

*This scientific article investigates the role of physical culture and sport in prevention of asocial behavior of youth and youth extremism. The article examines the relationship between physical activity and asocial behavior, reviews existing theories of causes of youth antisocial behavior and youth extremism, analyzes the role of physical culture and sports in personality formation, social adaptation, as well as the formation of positive identity and values in young people. The study emphasizes the importance of physical culture and sport in the prevention of antisocial behavior and practical recommendations and measures for the use of sport in this area.*

**Keywords:** physical education, sports, youth, asocial behavior, youth extremism, social adaptation, social skills, positive identity, values.

Изучение роли физической активности и спорта в профилактике асоциального поведения молодежи и молодежного экстремизма является важным в современном обществе.

Целью данного исследования является анализ и оценка роли физической культуры и спорта в профилактике асоциального поведения молодежи и молодежного экстремизма.

Для достижения этой цели поставлены следующие задачи:

- Изучение существующих теорий и подходов к объяснению причин асоциального поведения молодежи и молодежного экстремизма.
- Выявление связи между физической активностью и асоциальным поведением молодежи.
- Исследование положительное влияние физической культуры и спорта на поведение и социализацию молодежи.
- Определение влияние спорта на профилактику молодежного экстремизма и формирование позитивной идентичности среди молодежи.
- Предложение рекомендаций и научно обоснованных практических мер по использованию физической культуры и спорта в профилактике асоциального поведения молодежи и молодежного экстремизма.

Решив эти задачи и достигнув поставленной цели, исследование будет способствовать лучшему пониманию роли физической культуры и спорта в преодолении асоциального поведения и профилактике молодежного экстремизма.

Асоциальное поведение относится к действиям и поведению, которые не соответствуют общепринятым нормам и ценностям в обществе. Оно может включать отказ следовать правилам и законам, агрессивное поведение, нарушение норм морали и этики, безответственность и отсутствие социальной адаптации. Молодежный экстремизм может быть результатом поиска идентичности, искаженного восприятия социального неравенства, религиозного или политического экстремизма и отсутствия альтернативных путей самореализации.

Обзор существующих теорий и подходов к объяснению причин асоциального поведения молодежи и молодежного экстремизма:[1]

1. Теория социального контроля. Эта теория предполагает, что асоциальное поведение и молодежный экстремизм возникают из-за отсутствия социального контроля, то есть отсутствия влияния и надзора со стороны общества, семьи или других социальных институтов на поведение молодежи.

2. Теория социального конфликта. Согласно этой теории, асоциальное поведение молодежи и молодежный экстремизм связаны с социальным неравенством, конфликтами и дезинтеграцией в обществе. Молодежь, испытывающая негативные последствия социального конфликта, может искать альтернативные идеологии или группы, чтобы найти свою идентичность и поддержку.

3. Теория социальной структуры. Эта теория утверждает, что антисоциальное поведение молодежи и молодежный экстремизм могут быть связаны с негативными аспектами социальной структуры, такими как бедность, безработица, социальное и экономическое неравенство. Эти факторы могут влиять на возникновение и поддержание асоциального поведения и экстремизма.

4. Теория идентичности: Согласно этой теории, молодые люди могут вступать в экстремистские группы и заниматься антисоциальным поведением, чтобы обрести свою идентичность и принадлежность к определенной группе. Отсутствие альтернативных идентичностей и нехватка позитивных социальных ролей могут подтолкнуть молодежь к экстремизму.

Физическое воспитание и спорт часто основываются на определенных ценностях, таких как спортивная справедливость, честная игра и уважение к правилам. Это способствует формированию позитивной идентичности и культуры, противостоящей асоциальному поведению и экстремизму.

Анализ роли физической культуры и спорта в формировании личности и социальной адаптации молодежи подчеркивает их значение как эффективного средства противодействия асоциальному поведению и молодежному экстремизму. [2]

Множество исследований подтверждают положительный эффект физической культуры и спорта на поведение молодежи. Вот несколько примеров:

Исследование, опубликованное в журнале "Psychology of Sport and Exercise", выявило, что занятия спортом у молодежи связаны с меньшей вероятностью агрессивного поведения и нарушений поведения.

Исследование, проведенное Университетом Камбрии в Великобритании, показало, что физическая активность и участие в спортивных программах приносят пользу в виде снижения преступности и асоциального поведения у молодежи.

Существует прямая связь между уровнем физической активности и асоциальным поведением молодежи. Физическая активность способствует улучшению физического и психического здоровья молодежи. Те, кто регулярно занимается спортом или физическими упражнениями, испытывают меньше стресса, у них снижается уровень агрессии и повышается настроение. Поэтому физическая активность может служить способом снижения риска асоциального поведения. Участие в спортивных командах или группах физической активности предоставляет молодежи возможность социализации и принадлежности к группе. В этом контексте они учатся работать в коллективе, устанавливать взаимодействие с другими людьми и развивать социальные навыки. Это укрепляет их связь с обществом и снижает вероятность асоциального поведения. Физическая активность требует определенной дисциплины и организации времени. Регулярная тренировка и участие в спортивных мероприятиях помогают молодежи структурировать свою жизнь и избежать привлечения к асоциальным действиям, связанным с бездельем или безрассудным проведением времени.

Физическая культура и спорт играют важную роль в развитии социальных навыков, коммуникации и коллективного взаимодействия у молодежи. Вот некоторые аспекты, подчеркивающие его роль:

1. Командная работа. Участие в командных видах спорта требует сотрудничества, коммуникации и взаимодействия с партнерами по команде. Это способствует развитию навыков работы в коллективе, и достигать общих целей.

2. Разрешение конфликтов. В спорте молодежь сталкивается с ситуациями, требующими разрешения конфликтов и принятия решений в стрессовых ситуациях. Это способствует развитию навыков управления эмоциями, аргументации и поиска компромиссов, что имеет применение в различных сферах жизни.

3. Культурное разнообразие и толерантность. Спорт предоставляет возможность взаимодействия с людьми разных культур, национальностей и вероисповеданий. Это способствует развитию толерантности, уважения к различиям и культурному разнообразию.

4. Исследование, проведенное Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ), показало, что участие в физической активности помогает предотвращать асоциальное поведение и улучшает психологическое здоровье у подростков. [3]

Физическая культура и спорт играют важную роль в формировании позитивной идентичности и ценностей у молодых людей. Молодые люди, занимающиеся спортом, учатся ставить цели, разрабатывать планы и упорно трудиться. Они учатся уважать роли других членов команды, стремиться к достижению общих целей и поддерживать друг друга. Это воспитывает ценности командной работы и терпимости. [4]

При занятиях физической активностью и спортом у молодежи есть возможность общаться с тренерами и другими спортивными профессионалами, которые могут быть положительными ролевыми моделями. Такое взаимодействие способствует формированию позитивных ценностей и представлений о моделях успешной жизни. [5]

На основании данных исследований, можно сказать, что физическая культура и спорт, и поддержание высокого уровня двигательной активности среди молодёжи являются

хорошими факторами для предотвращения асоциального поведения молодежи и молодежного экстремизма.

### Библиографические ссылки

1. Сущенко С.А., Жидяева Е.С. Экстремизм в среде российской молодежи: социальные и психологические истоки возникновения // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. - №2017. - С. 71-74.
2. <https://sport.wikireading.ru/33943>
3. <https://research-journal.org/archive/11-125-2022-november/10.23670/IRJ.2022.125.4>
4. Соотношение ценностей физической культуры личности / Камалова Э.А., Соболев Ю.В. // Материалы Международной студенческой научно-практической конференции. Чебоксары, 2023. С.104-108.
5. Белова В.А., Соболев Ю.В. Личностно-ориентированный подход в рамках занятий физической культурой в вузах. // Вызовы современности и стратегии развития общества в условиях новой реальности. Сборник материалов V Международной научно-практической конференции. Москва, 2021. С.34-38.
6. Мотивационный климат в среде студенческой молодежи занимающейся физической культурой и спортом / Печерский С.А., Соболев Ю.В. // Сборник статей по материалам учебно-методической конференции. 2019. С. 335-337.
7. Любцова А. В., Серых А. Б. Актуальность исследования просоциального и асоциального поведения молодежи // Научное мнение. 2019. № 7-8. С. 30-32
8. Мальцева Т. Е., Черкашин О. А. Социальная профилактика асоциальных и экстремистских проявлений в молодежной среде // Человек. Наука. Социум. 2021. № 2 (6). С. 145-158.

### References

1. Sushhenko S.A., Zhidjaeva E.S. Jekstremizm v srede rossijskoj molodezhi: social'nye i psihologicheskie istoki vzniknovenija // Gumanitarnye, social'no-jekonomicheskie i obshhestvennye nauki. - №2017. - S. 71-74.
2. <https://sport.wikireading.ru/33943>
3. <https://research-journal.org/archive/11-125-2022-november/10.23670/IRJ.2022.125.4>
4. Sootnoshenie cennostej fizicheskoj kul'tury lichnosti / Kamalova Je.A., Sobol' Ju.V. // Materialy Mezhdunarodnoj studencheskoj nauchno-prakticheskoi konferencii. Cheboksary, 2023. S.104-108.
5. Belova V.A., Sobol' Ju.V. Lichnostno-orientirovannyj podhod v ramkah zanjatij fizicheskoj kul'turoj v vuzah. // Vyzovy sovremennosti i strategii razvitija obshhestva v uslovijah novej real'nosti. Sbornik materialov V Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoi konferencii. Moskva, 2021. S.34-38.
6. Motivacionnyj klimat v srede studencheskoj molodjozhi zanimajushhejsja fizicheskoj kul'turoj i sportom / Pecherskij S.A., Sobol' Ju.V. // Sbornik statej po materialam uchebno-metodicheskoi konferencii. 2019. S. 335-337.
7. Ljubcova A. V., Seryh A. B. Aktual'nost' issledovanija prosocial'nogo i asocial'nogo povedenija molodezhi // Nauchnoe mnenie. 2019. № 7-8. S. 30-32
8. Mal'ceva T. E., Cherkashin O. A. Social'naja profilaktika asocial'nyh i jekstremistskih pojavlenij v molodezhnoj srede // Chelovek. Nauka. Socium. 2021. № 2 (6). S. 145-158.

© Горбачёва Е.А., Ковалева Т.В., Ильницкая Т.А., 2023

УДК 796.062.4

## УЧАСТИЕ ВОЛОНТЕРОВ ЛЫЖНИКОВ В СУДЕЙСТВЕ ВСЕРОССИЙСКИХ И СТУДЕНЧЕСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ

П. А. Малеев<sup>1</sup>, Е. Д. Кондрашова<sup>1</sup>, Р. В. Чанчиков<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
Сибирский государственный университет науки и технологий  
имени академика М.Ф. Решетнёва

Российская Федерация, 660049, г. Красноярск, ул. Ленина, 80

<sup>2</sup>Сибирский Федеральный университет

Российская Федерация, 660041, г. Красноярск, ул. Свободный, 79

<sup>1</sup>Email: [maleevpetr\\_skies@mail.ru](mailto:maleevpetr_skies@mail.ru)

<sup>2</sup>Email: [rodia2010@yandex.ru](mailto:rodia2010@yandex.ru)

*В данной статье авторами рассмотрены функции и обязанности волонтеров, принимающих участие в прокатке лыжных трасс на студенческих и Всероссийских соревнованиях по лыжным гонкам. Также авторы указывают на важность участия молодых спортсменов в волонтерстве и помощи спортивным судьям в организации и проведении соревнований по лыжным гонкам.*

**Ключевые слова:** лыжники-гонщики, волонтеры, прокатчики лыжной трассы, судейство соревнований.

## PARTICIPATION OF VOLUNTEER SKIERS IN JUDGING ALL-RUSSIAN AND STUDENT COMPETITIONS

P. A. Maleev<sup>1</sup>, E. D. Kondrashova<sup>1</sup>, R. V. Chanchikov<sup>2</sup>

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology  
80, Lenin Str., Krasnoyarsk, 660049, Russian Federation

<sup>2</sup>Siberian Federal University

79, Svobodny prospect, 660041, Russian Federation

<sup>1</sup>Email: [maleevpetr\\_skies@mail.ru](mailto:maleevpetr_skies@mail.ru)

<sup>2</sup>Email: [rodia2010@yandex.ru](mailto:rodia2010@yandex.ru)

*This article discusses the functions and responsibilities of volunteers who take part in the laying of ski trails at All-Russian and international competitions in cross-country skiing. The authors also point out the importance of the participation of young sportsmen in volunteering and helping sports judges in organizing and conducting cross-country skiing competitions.*

**Keywords:** ski racers, volunteers, ski track trailers, judging competitions.

«Включение студентов в волонтерскую спортивно-педагогическую деятельность создает уникальные возможности для реализации свойств личности, развития организаторских способностей, приобретения социального и жизненного опыта, овладения нравственной и коммуникативной культурой, реализации чувства ответственности...» [1].

Основные критерии успешной работы спортивного волонтера при обслуживании соревнований – знание правил соревнований, хорошая физическая подготовка и наличие практического опыта подобной деятельности [2].

Цель данного исследования – на основе опроса и анкетирования выявить функции и обязанности волонтеров, принимающих участие в прокатке лыжных трасс в студенческих и Всероссийских соревнованиях по лыжным гонкам.

Данное исследование заключалось в проведении анкетирования и опроса 15 лыжников – студентов (бакалавров, магистрантов и аспирантов) высших образовательных учреждений Красноярского края, принимавших участие в качестве волонтеров в студенческих и Всероссийских соревнованиях по виду спорта лыжные гонки, а также опроса 10-ти спортивных судей, имеющих 1-ю судейскую категорию.

Для того чтобы иметь возможность стать волонтером, претендующим на должность прокатчика лыж на крупных студенческих соревнованиях, спортсмены должны были пройти обучение на 3 судейскую категорию, если имели спортивное звание мастера спорта России и на 2 судейскую категорию, если имели спортивный разряд кандидата в мастера спорта по лыжным гонкам. Иными словами каждый волонтер-прокатчик имел судейскую категорию и, в рамках своих сформированных компетенций, выполнял определенные обязанности.

Обучение для получения судейской категории проводилось в двух форматах – контактной (лекционной и семинарской), и дистанционной (самостоятельное выполнение теоретических заданий электронного курса) и длилось в течение месяца. Практическая часть обучения заключалась в том, что спортсменам было необходимо отсудить несколько городских и краевых соревнований в качестве одного из судей спортивных соревнований по лыжным гонкам. По окончании обучения учащиеся получали соответствующее удостоверение и допуск к участию в волонтерской деятельности в качестве прокатчика лыжной трассы. Также волонтеры должны были получить страховку от несчастного случая.

В течение недели до непосредственного начала соревнований лыжники-волонтеры проводили тренировки и досконально изучали соревновательную трассу. Несколько человек всегда должно числиться в резерве, для подмены основных прокатчиков, на случай их болезни или получения какой-либо травмы.

Основной задачей волонтеров являлась прокатка лыжной трассы в дисциплине лыжных гонок, перед стартом участников. Руководитель команды волонтеров прокатчиков лыжных трасс следил за тем, чтобы учащиеся четко выходили по графику и синхронно осуществляли прокатку лыжни. Выход на лыжную трассу и уход с нее осуществлялся по команде руководителя.

Прокатка трассы проходит непосредственно перед стартом первого участника. Волонтеры, равномерно встают в 2-3 колонны, распределяясь по всей ширине трассы, и приминают снег. Прокатка важна, когда идет снег и притупляется скольжение, чтобы, поддерживая целостность трассы, уравнивать шансы всех для всех участников. В спринтерских дисциплинах лыжных гонок зоны финиша и старта прокатываются в перерывах перед каждым забегом, а в дистанционных гонках – между прохождением групп участников (как мужчин, так и женщин). В хорошую погоду прокатка нужна для того, чтобы первый участник стартовал в более равных условиях с последующими. Прокатка осуществляется в хорошую погоду раз перед стартом парней и еще раз перед стартом девушек. Еще одним аспектом важности прокатки трассы в процессе прохождения соревнований подготовленными волонтерами и судьями является тот факт, что специальное гусеничное транспортное средство, предназначенное для подготовки лыжных трасс не может выйти на трассу, для ее подготовки, в этот момент.

Общий километраж волонтеров за один день прокатки трасс составлял около 15 километров. Темп работы прокатчика на лыжах зачастую получался очень «рваным», поэтому уровень физической подготовленности волонтеров безусловно являлся очень высоким.

Также волонтеры в зоне старта помогали судьям надевать электронные транспондеры (чипы) на ноги спортсменов и наклеивать номера на комбинезоны.

Волонтеры приезжали на стадион к 6 утра, и после завтрака прокатывались по лыжной трассе вместе со спортсменами во время их разминки. За 10 минут до старта первого

участника волонтеры всей группой выезжали и еще раз прокатывали полностью весь соревновательный круг от старта до финиша.

Волонтеры были обеспечены двухразовым питанием и выдачей тематической и единообразной спортивной экипировки.

Для допуска к Всероссийским и студенческим соревнованиям волонтеров обучали и тестировали на судействе Этапа кубка России по лыжным гонкам, проводившемся в городе Красноярске. Волонтеры принимали участие в подготовке лыжной трассы на каждую гонку, тем самым тестируя и совершенствуя общую выносливость, повышая дисциплину и формируя профессиональные технические и морально-волевые качества.

30% из числа исследуемых спортсменов, помимо участия в волонтерской деятельности, состояли в составе группы судей, отвечающих за подготовку лыжной трассы. В зависимости от вида проводимой дисциплины лыжных гонок волонтеры совместно с судьями определяли схему лыжной трассы; отчерчивали и отмеряли зоны старта и финиша после, совместно с работниками стадиона размечали трассу бордами после прохождения по стадиону ратрака; четко по метражу отмеряли стартовые и финишные коридоры; отмеряли ширину поворотов и линий старта; обозначали транзитные зоны перехода с круга на круг; через весь стадион отмеряли ширину лыжной трассы, а также расстояние между лыжнями для передвижения спортсменов классическим стилем.

Участие в волонтерской деятельности по лыжным гонкам позволяет молодым спортсменам, студентам лыжникам почувствовать себя частью большой спортивной команды, ощутить свою социальную значимость, изучить организационные аспекты проведения крупных соревнований, а также получить незабываемые эмоции, фотографии и автографы известных спортсменов, судей, государственных представителей.

### **Библиографические ссылки**

1. Парфенова, Л. А. Организация спортивно-педагогического волонтерства в физкультурном вузе / Л. А. Парфенова, И. Ф. Файзуллин, А. Г. Черенщиков // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 12. – С. 18-19. – EDN YOUKSL.
2. Осипов, А. Ю. Подготовка студентов к волонтерской деятельности на спортивных мероприятиях с помощью специализированного физического воспитания / А. Ю. Осипов, А. В. Белов, Е. М. Кадомцева, А. И. Раковецкий // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева (Вестник КГПУ). – 2015. – № 1(31). – С. 131-134. – EDN TLMKAN.

### **References**

1. Parfenova, L. A. Organizaciya sportivno-pedagogicheskogo volonterstva v fizkul'turnom vuze / L. A. Parfenova, I. F. Fajzullin, A. G. SCherenshchikov // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. – 2018. – № 12. – P. 18-19. – EDN YOUKSL.
2. Osipov, A. YU. Podgotovka studentov k volonterskoj deyatel'nosti na sportivnyh meropriyatiyah s pomoshch'yu specializirovannogo fizicheskogo vospitaniya / A. YU. Osipov, A. V. Belov, E. M. Kadomceva, A. I. Rakoveckij // Vestnik Krasnoyarskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta im. V.P. Astaf'eva (Vestnik KGPU). – 2015. – № 1(31). – P. 131-134. – EDN TLMKAN.

© Малеев П. А., Кондрашова Е. Д., Чанчиков Р. В., 2023



УДК 34(045)(575.1)

## **ПРАВОВОЕ РЕГУЛИРОВАНИЕ ОТНОШЕНИЙ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РЕСПУБЛИКЕ УЗБЕКИСТАН: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ**

Э.Т. Мусаев

Ташкентский государственный юридический университет  
Республика Узбекистан, 100047, г.Ташкент, улица Сайилгох, 35  
E-mail: [elbek\\_m@list.ru](mailto:elbek_m@list.ru)

*В статье рассмотрены вопросы, связанные с проблемами и перспективами развития норм законодательства, регулирующих отношения в сфере физической культуры и спорта. Автором определены некоторые важные направления совершенствования системы правового регулирования в данной сфере в Республике Узбекистан. В работе отмечено, что комплексный характер общественных отношений, возникающих в сфере физической культуры и спорта, предполагает воздействие на них правовых норм разной отраслевой принадлежности*

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, право, совершенствование законодательства, модель, регулирование.

## **LEGAL REGULATION OF RELATIONS IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE REPUBLIC OF UZBEKISTAN: PROBLEMS AND PROSPECTS OF DEVELOPMENT**

E.T. Musayev

Tashkent State University of Law  
35, Sayilgoh str., Tashkent city, 100047, Republik of Uzbekistan.  
E-mail: [elbek\\_m@list.ru](mailto:elbek_m@list.ru)

*The article discusses issues related to the problems and prospects of the development of legislation regulating relations in the field of physical culture and sports. The author identifies some important areas for improving the system of legal regulation in this area in the Republic of Uzbekistan. It is noted in the work that the complex nature of social relations arising in the field of physical culture and sports presupposes the impact on them of legal norms of different industry affiliation*

**Keywords:** physical culture, sports, law, improvement of legislation, model, regulation.

### **Введение**

В современных условиях социально-экономического развития Узбекистана физическая культура и спорт выступают залогом формирования здорового образа жизни населения и являются важными показателями успехов граждан, участвующих в спортивных мероприятиях различного уровня.

Вместе с тем существует определенные проблемы развития данной сферы, что связано, по нашему мнению, с наличием пробелов и коллизий в правовом регулировании данного блока общественных отношений.

В Республике Узбекистан разработан ряд концепций и стратегий, призванных заложить фундамент для дальнейшего развития общественных отношений в сфере физической культуры и спорта в виде формирования адекватной правовой основы, регулирующей

данные отношения. В частности, приняты Стратегия развития Нового Узбекистана на период 2022-2026 годы, где вышеназванной сфере посвящены цели 67 и 68 [1], Стратегия развития физической культуры и спорта в Узбекистане на период 2019 до 2023 г.[2].

На сегодняшний день можно выделить некоторые важные направления совершенствования системы правового регулирования в данной сфере, к числу которых относится создание правовой основы, позволяющей надёжно и эффективно функционировать всем участникам этих отношений.

Основная часть

В настоящее время в Узбекистане отношения, возникающие в сфере физической культуры и спорта, могут успешно и эффективно развиваться только при наличии такой нормативно-правовой базы, основными характеристиками которой являются стабильность, адекватность, доступность и системность. Спортивные отношения, ввиду их специфичности, в нашей правовой системе регулируются нормами различных отраслей права..

Государственный уровень правового воздействия на спортивные отношения может быть разделён на международный и национальный уровни. Национальный уровень представлен республиканским и региональным подуровнями, органы которых могут принимать правовые нормы как общего характера (направлены на регулирование всех отношений в сфере физической культуры и спорта), так и специального характера (направлены на регулирование отдельных, специфичных отношений в сфере физической культуры и спорта).

В состав спортивного законодательства и иных актов, содержащих нормы спортивного права в Республики Узбекистан, входят: Конституция РУз; кодексы РУз и принятые в соответствии с ними иные республиканские законы, регулирующие спортивные отношения; указы Президента РУз, которые не должны противоречить кодексам и иным законам РУз; постановления Кабинета Министров РУз, содержащие нормы спортивного права; акты министерств и иных республиканских органов исполнительной власти, содержащие нормы спортивного права, в случаях и в пределах, предусмотренных кодексами, другими законами и иными правовыми актами; акты региональных органов власти и управления, издаваемые в пределах их компетенции; акты местных органов власти и управления в пределах их компетенции.

На региональном уровне Республики Узбекистан также принимается множество нормативных правовых актов, регулирующих спортивные отношения.

Международный уровень правового регулирования составляют общепризнанные принципы и нормы международного права и международные договоры РУз универсального, регионального и двустороннего характера. Указанные принципы и нормы являются составной частью правовой системы РУз в соответствии с п. 4 ст. 15 Конституции РУз [3], их роль и значение широко известны.

Негосударственный уровень воздействия на спортивные отношения представлен источниками, к числу которых на международном уровне можно отнести обычай, деловые обыкновения, своды лучших практик, иные рекомендательные акты, на национальном уровне - локальные, договорные и обычные нормы. Так, в сфере спорта немаловажное значение имеют такие источники негосударственного регулирования, как правила, положения, и другие акты, принимаемые спортивными федерациями по соответствующим видам спорта и другими спортивными организациями, регламенты спортивных соревнований, различные договоры со спонсорами, партнёрами, рекламодателями, организаторами спортивных мероприятий, спортивными федерациями и т. д.

Что касается источников правового регулирования спортивных отношений в зарубежных странах, то регулирование спортивных отношений в зарубежных странах отличается своеобразием. В одних странах принят специальный закон или кодифицированный акт, регулирующий большинство отношений, возникающих в сфере спорта. Например, в Испании действует Закон от 15 октября 1990 г. № 10/1990 «О спорте» [4]. Специальные законы о спорте также приняты в Италии [5], в Бразилии Закон «О спорте» [6]. В ряде стран

действуют кодифицированные акты, регулирующие спортивные отношения. Например, во Франции принят Спортивный кодекс Франции [7].

В других странах нормы, направленные на регулирование спортивных отношений, содержатся в различных нормативных правовых актах. Например, в Основном законе Германии (Grundgesetz) к сфере спорта можно отнести следующие положения: ст. 2 (1) (общая свобода действий), ст. 9 (1) (свобода ассоциаций), ст. 12 (1) (свобода профессии). Отношения между спортивными федерациями и спортсменами регулируются, в частности, нормами гражданского права и Законом об ассоциациях. Трудовое законодательство Германии в полной мере распространяется на сферу спорта.

Кроме того, есть страны с минимальным количеством норм, принятых уполномоченными государственными органами, регулирующих отношения в сфере спорта, так как приоритет отдаётся негосударственному воздействию на эти отношения посредством принятия локальных и договорных норм. Например, в Швеции многие отношения, возникающие в сфере спорта, в том числе и трудовые, регулируются на негосударственном уровне, например, нормами, закреплёнными в коллективных договорах.

В странах Европейского союза (далее - ЕС) существенная роль в регулировании спортивных отношений отводится прецедентной судебной практике на уровне ЕС, признавшей право спортсменов на свободное передвижение. Спортивное право многих стран включает в себя любые нормы обязательного и рекомендательного характера (в том числе законодательство, устойчивую (прецедентную) практику высших национальных и международных судов, кодексы профессиональной этики и т. д.), регулирующие спортивные отношения и затрагивающие интересы участников спортивных отношений, что во многом является не характерным для нашей правовой системы.

Наиболее значимыми документами рекомендательного характера, регулирующими различные направления деятельности участников спортивных отношений, являются акты, принимаемые значимыми международными организациями. Например, Генеральная Ассамблея ООН в принятых резолюциях 48/10 от 1 ноября 1993 г., 64/4 от 19 октября 2004 г., 66/5 от 17 октября 2011 г., 07/17 от 28 ноября 2012 г., 67/296 от 23 августа 2013 г., 69/6 от 31 октября 2014 г.

В национальной юридической литературе, по нашему мнению, назрела проблема кодификации спортивного законодательства, которое в настоящее время носит межотраслевой характер ввиду комплексного характера многочисленных отношений, складывающихся в сфере физической культуры и спорта. Несмотря на наличие ряда нормативных правовых актов, регулирующих спортивные отношения, многие вопросы в этой сфере остаются неурегулированными, а также присутствуют противоречия между нормами, содержащимися в различных правовых актах. Действующий закон Республики Узбекистан «О физической культуре и спорте» [8] не всегда в полной мере регулирует возникающие в сфере спорта общественные отношения. Многие нормы данного нормативного акта нуждаются в совершенствовании с целью восполнения пробелов, устранения коллизий, а также унификации и гармонизации с нормами международного права.

Можем заметить, что несомненно, что развитие спортивных отношений объективно требует и адекватного совершенствования правовых норм. За последние годы спортивное законодательство формировалось путём создания актов, регулирующих отдельные элементы разнообразных межотраслевых отношений в сфере спорта. В целом оно обеспечивает надлежащую правовую основу для функционирования спортивных отношений, однако имеет ряд недостатков, сдерживающих развитие активности граждан нашей страны в сфере физической культуры и спорта. В настоящее время спортивное законодательство плохо структурировано, не имеет общих положений, обеспечивающих системную связь нормативных положений в различных актах и единство правовых принципов в сфере физической культуры и спорта, имеет противоречия и представляет собой неоправданно огромный массив нормативных правовых актов. Поэтому принятие Спортивного кодекса в

РУз обеспечит устранение названных проблем и стимулирует дальнейшее развитие общественных отношений в сфере физической культуры и спорта.

В современных условиях нельзя признать достаточным только государственное регулирование тех или иных общественных отношений. В мире, как было отмечено выше, возрастает роль так называемого негосударственного регулирования, другими словами - саморегулирование.

Источники негосударственного регулирования спортивных отношений могут быть полезны как в качестве интересного зарубежного опыта регламентации отдельных сторон общественных отношений, так и в виде необходимого ресурса для расширения диспозитивных начал в национальном праве путём активного использования субъектами спортивных отношений такого правового средства, как локальное и договорное нормотворчество. Например, договор имеет следующие преимущества в регулировании отношений, возникающих между участниками спортивных отношений: 1) способен учесть специфику отношений, возникающих между конкретными субъектами спортивного права, имеющими возможность самим создавать для себя нормы и правила поведения; 2) обеспечивает соблюдение баланса интересов субъектов спортивных отношений посредством установления в договоре соответствующих прав и обязанностей, актуальных для конкретной ситуации; 3) служит надёжным гарантом защиты нарушенных прав и законных интересов субъектов, так как может предусматривать адекватные санкции для недобросовестной стороны договора.

Что касается научных дискуссий по данному вопросу, то, например, российский исследователь А. М. Агузаров, указывает на необходимость совершенствования сочетания государственного и договорного регулирования, которое должно основываться на закреплении за каждым уровнем регулирования определённых рамок [9]. Другие авторы отмечают тот факт, что законодательство, допуская диспозитивность в сфере регулирования оплаты труда спортсменов и тренеров, предоставляет возможность в локальных актах корпоративных организаций устанавливать особенности регулирования оплаты труда с учётом интересов всех участников трудовых отношений [10]. Кроме того, считаю, что своевременные, обоснованные предложения учёных-юристов, практических работников, специалистов, направленные на совершенствование правового регулирования сферы физической культуры и спорта должны быть использованы в достаточной мере при законотворческой деятельности, что положительно скажется на функционировании и развитии физической культуры и спорта в Узбекистане.

По нашему мнению, а это отмечают, многие исследователи, специфичный и комплексный характер сферы физической культуры и спорта, требует дальнейшего развития правового регулирования спортивных отношений, а также целесообразности развития международного сотрудничества с зарубежными странами.

Думаю, стоит отметить тот и факт, что спортивные организации – это специфические саморегулирующиеся самодостаточные организации, новый тип юридического лица.

### **Заключение**

Таким образом, в силу сложности и специфичности спортивных отношений для их развития необходимы усилия всех заинтересованных лиц, в частности государства, участников спортивных отношений и общества в целом. Некоторые из рассмотренных проблем правового регулирования спортивных отношений могут быть частично учтены при разработке стратегий и концепций развития физической культуры и спорта в Республике Узбекистан на следующие периоды. Другие актуальные вопросы теоретического и практического характера, требующие скорейшего решения, могут быть реализованы через специальные локальные и договорные нормы.

Одна из актуальных задач грамотной модели правового регулирования спортивных отношений заключается в обеспечении адекватного баланса интересов государства и других участников спортивных отношений. Так, наряду с императивными нормами, предусматривающими необходимые рамки и ограничения в сфере спорта, законодатель

предоставляет свободу участникам спортивных отношений в установлении специфических норм локального и индивидуального характера, отражающих как специфику конкретного вида спорта, так и уникальность каждого отдельного спортивного правоотношения.

### Библиографические ссылки

1. Стратегия развития Нового Узбекистана на период 2022-2026 годы// Национальная база законодательства Lex.uz
2. Стратегия развития физической культуры и спорта в Узбекистане на период 2019 до 2023, утверждённая Распоряжением Кабинета Министров Республики Узбекистан от 7 августа 2009 г. № 1101-р, и др. Национальная база законодательства Lex.uz
3. Конституции Республики Узбекистан// Национальная база законодательства Lex.uz
4. Relación laboral de los deportistas profesionales // URL: <http://guia.lexespana.com/trabajo/relaciones-laborales/relacion-laboral-de-los-deportistas-profesionales>.
5. Закон Италии от 23 марта 1981 г. Sports Law in Italy, [https://www.lexology.com.translate.googleusercontent.com/translate/g/61f2cbb9-8c84-4c42-a0cf-6658f6c46c66&x\\_tr\\_sl=en&x\\_tr\\_tl=ru&x\\_tr\\_hl=ru&x\\_tr\\_pto=sc](https://www.lexology.com.translate.googleusercontent.com/translate/g/61f2cbb9-8c84-4c42-a0cf-6658f6c46c66&x_tr_sl=en&x_tr_tl=ru&x_tr_hl=ru&x_tr_pto=sc),
6. Закон Бразилии «О спорте» [www.lexology.com/library/detail.aspx?g=94210488-6b14-4c2e-95c1-b61f54749c20](http://www.lexology.com/library/detail.aspx?g=94210488-6b14-4c2e-95c1-b61f54749c20).
7. Спортивный кодекс Франции. Code du sport // URL: <http://legifrance.gouv.fr>. Dernière modification du texte le 25 octobre 2013.
8. Закон Республики Узбекистан «О физической культуре и спорте»//
9. Агузаров А. М. К вопросу об оплате труда спортсменов и тренеров и его правовому регулированию // Спортивное право. - 2013. - № 6. - С. 46-50. (Aguzarov A. M. On the issue of remuneration of athletes and coaches and its legal regulation // Sports Law. - 2013. - No. 6. - P. 46-50.)
10. Вавилкин Д. С., Ташчиян А. А. Особенности трудового договора профессионального спортсмена // Юристы-правоведы. - 2017. - № 3. - С. 200-206. (Vavilkin D.S., Tashchiyan A.A. Features of the employment contract of a professional athlete. Legal jurist.- 2017. - No. 3. - P. 200-206.)

### References

1. Strategija razvitija Novogo Uzbekistana na period 2022-2026 gody// Nacional'naja baza zakonodatel'stva Lex.uz
2. Strategija razvitija fizicheskoj kul'tury i sporta v Uzbekistane na period 2019 do 2023, utverzdjonnaja Rasporjazheniem Kabineta Ministrov Respubliki Uzbekistan ot 7 avgusta 2009 g. № 1101-r, i dr. Nacional'naja baza zakonodatel'stva Lex.uz
3. Konstitucii Respubliki Uzbekistan// Nacional'naja baza zakonodatel'stva Lex.uz
4. Relación laboral de los deportistas profesionales // URL: <http://guia.lexespana.com/trabajo/relaciones-laborales/relacion-laboral-de-los-deportistas-profesionales>.
5. Zakon Italii ot 23 marta 1981 g. Sports Law in Italy, [https://www.lexology.com.translate.googleusercontent.com/translate/g/61f2cbb9-8c84-4c42-a0cf-6658f6c46c66&x\\_tr\\_sl=en&x\\_tr\\_tl=ru&x\\_tr\\_hl=ru&x\\_tr\\_pto=sc](https://www.lexology.com.translate.googleusercontent.com/translate/g/61f2cbb9-8c84-4c42-a0cf-6658f6c46c66&x_tr_sl=en&x_tr_tl=ru&x_tr_hl=ru&x_tr_pto=sc),
6. Zakon Brazilii «O sporte» [www.lexology.com/library/detail.aspx?g=94210488-6b14-4c2e-95c1-b61f54749c20](http://www.lexology.com/library/detail.aspx?g=94210488-6b14-4c2e-95c1-b61f54749c20).
7. Sportivnyj kodeks Francii. Code du sport // URL: <http://legifrance.gouv.fr>. Dernière modification du texte le 25 octobre 2013.
8. Zakon Respubliki Uzbekistan «O fizicheskoj kul'ture i sporte»//
9. Aguzarov A. M. K voprosu ob oplate truda sportsmenov i trenerov i ego pravovomu regulirovaniju // Sportivnoe pravo. - 2013. - № 6. - S. 46-50. (Aguzarov A. M. On the issue of

remuneration of athletes and coaches and its legal regulation // Sports Law. - 2013. - No. 6. - P. 46-50.)

10. Vavilkin D. S., Tashhijan A. A. Osobennosti trudovogo dogovora professional'nogo sportsmena // Jurist#-pravoved#. - 2017. - № 3. - S. 200-206. (Vavilkin D.S., Tashchiyan A.A. Features of the employment contract of a professional athlete. Legal jurist.- 2017. - No. 3. - P. 200-206.)

© Мусаев Э.Т., 2023

УДК 613.2-035.66

## **ВАЛЕОЛОГО-ГИГИЕНИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ НОВОГО ПРОДУКТА «КОЛБАСУП» РАЗЛИЧНЫМИ ГРУППАМИ НАСЕЛЕНИЯ**

Н.В. Пац, к.м.н., доцент, М.Р. Левицкая

Учреждение образования «Гродненский государственный медицинский университет»  
Министерства здравоохранения Республики Беларусь  
Учреждение образования  
230009, г. Гродно ул. Горького, д.80, Республика Беларусь  
E-mail: [pats\\_nataly.2003@mail.ru](mailto:pats_nataly.2003@mail.ru)

*Проведен валеолого-гигиенический анализ использования нового пищевого продукта «Ай да суп» различными группами населения, изучен его состав. Используя СанПиН № 195 от 12.12.2012 «Требования к продовольственному сырью и пищевым продуктам», проанализированы пищевые добавки, входящие в состав исследуемого продукта с целью выявления влияния их на организм.*

**Ключевые слова:** суп, продукт, пищевые добавки, безопасность, влияние на организм.

## **VALEOLOGICAL AND HYGIENIC ANALYSIS OF THE USE OF THE NEW PRODUCT "KOLBASUP" BY VARIOUS GROUPS OF THE POPULATION**

N.V. Pats, PhD, M.R. Levitskaya, Associate Professor  
Educational institution "Grodno State Medical University",  
80, Gorkogo Street, Grodno, Republic of Belarus, 230009  
E-mail: [pats\\_nataly.2003@mail.ru](mailto:pats_nataly.2003@mail.ru)

*A valeological and hygienic analysis of the use of the new food product "Ai da soup" by various groups of the population was carried out, its composition was studied. Using SanPiN No. 195 of 12.12.2012 "Requirements for food raw materials and food products", food additives included in the product under study were analyzed in order to identify their effect on the body.*

**Key words:** soup, product, food additives, safety, effect on the body.

**Введение.** С каждым годом ассортимент продуктов питания расширяется. Ритм жизни современных людей диктует новые запросы, среди которых преобладающим среди большинства групп работоспособного населения пользуются полуфабрикаты. Новинкой продовольственной индустрии, вышедшей весной 2023 года, стала линейка нового пищевого полуфабриката Гродненского мясокомбината (Беларусь) - «Ай да суп».

Потенциальными потребителями данного нового продукта являются студенты, холостяки, путешественники, занятые люди, люди, не умеющие готовить. Этот полуфабрикат обеспечивает возможность быстрого приготовления вкусного и питательного блюда.

Неотъемлемыми рецептурными компонентами новых продуктов питания являются пищевые добавки, сочетание которых даже в незначительных количествах может оказывать влияние на состояние здоровья определенных групп потребителей.

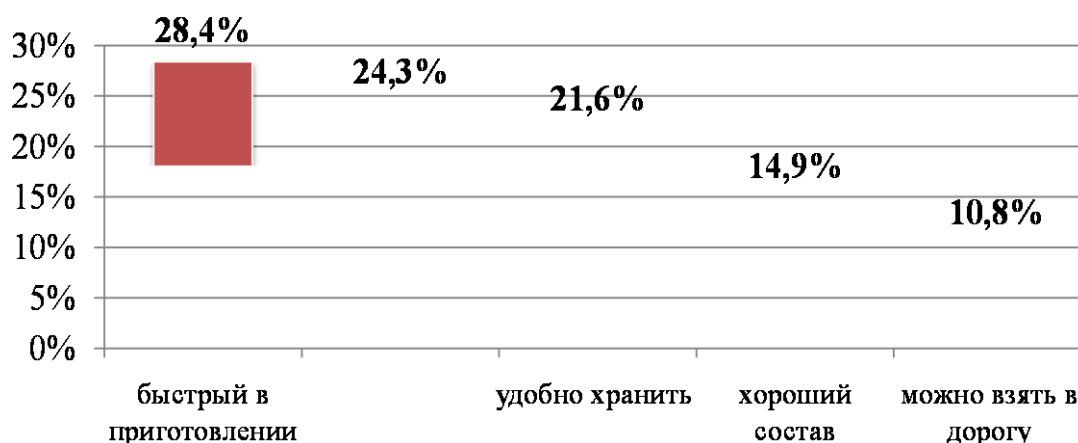
**Цель исследования:** провести валеолого-гигиенический анализ использования нового продукта «Ай да суп» различными группами населения. Изучить состав продукта «Ай да суп», оценить его недостатки и преимущества. Проанализировать пищевые добавки, входящие в состав исследуемого продукта, используя СанПиН № 195 от 12.12.2012 «Требования к продовольственному сырью и пищевым продуктам», выявить характер их влияния на организм.

**Материалы и методы исследования.** Объект исследования – суп-полуфабрикат, произведенный Гродненским мясокомбинатом. Исследование проводилось в два этапа. На первом этапе для объективной оценки продукта среди населения был проведен социологический опрос, в котором приняли участие 574 респондента в возрасте от 19 до 52 лет (среди опрошенных 40,5% лиц мужского пола и 59,5% женского). Подсчет данных проводился с помощью программ Excel и Statistica 10.0. На втором этапе был проведен анализ пищевых добавок, входящих в став продукта «Ай да суп» и описание их влияния на организм. Информация о пищевых добавках получена из СанПиН № 195 от 12.12.2012 «Требования к продовольственному сырью и пищевым продуктам» и из интернет-источников.

**Результаты исследования.** Мнение респондентов полуфабрикате «Ай да суп», указало, что 90,6% опрошенных положительно отозвались о новом продукте.

Изпредлагаемых пяти видов супов, по результатам опроса установлено, что наибольшей популярностью пользуется рассольник с мясом (24,3%), на втором месте с небольшим отрывом – солянка (21,6%), далее – суп с курицей и рисом (17,6%), флячки (14,9%) и овощной микс (12,2%). Однако были и те, кому суп вовсе не понравился (9,4%) по различным причинам: «слишком соленый» – 4%, «слишком жирный» – 2,7%, «запах и вкус не те» – 2,7%.

В ответ на вопрос «чем привлекает внимание данный продукт» респонденты ответили следующее: быстрый в приготовлении – 28,4%, необычный формат упаковки – 24,3%, удобно хранить – 21,6%, хороший состав – 14,9%, можно взять в дорогу – 10,8% (рис.1). Среди прочих преимуществ, следует отметить также объем – готовый суп рассчитан на четыре порции.



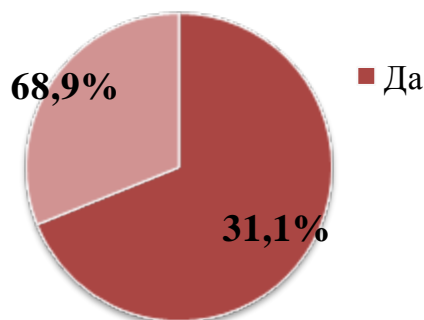
**Рисунок 1.** – Чем руководствовались респонденты при выборе продукта «Колбасуп»

При анализе результатов по частоте потребления «Ай да суп» мнение большинства участников совпало. Отвечая на вопрос «можно ли часто употреблять такой суп», ответили отрицательно 78,4%, аргументируя тем, что данный суп является полуфабрикатом, частое употребление которого может быть вредно для организма. Все же экономия времени должна быть не в ущерб здоровью.

Интересовало мнение респондентов в отношении состава продукта. Оказалось, что на него обращают внимание 51,3% опрошиваемых, из них – 13,5% мужчин и 37,8% женщин. Основной причиной их интереса является информация о содержании различных пищевых добавок. Некоторые изучают эту информацию всегда при покупке 33,8%, кто-то машинально 10,8% или просто из интереса 6,7%.



В результате обсуждения выяснилось, что респонденты имеют слабое представление о пищевых добавках и их влиянии на организм. Так, на вопрос «знаете ли Вы, какое влияние оказывают на организм потребителя пищевые добавки, содержащиеся в полуфабрикате «Ай да суп», 68,9% опрошенных ответили «да» и 31,1% - «нет» (рис.3). Однако немногие из ответивших утвердительно, смогли предоставить четкое объяснение своему ответу.



**Рисунок 2. - Информированность респондентов о влиянии пищевых добавок на организм**

Пищевые добавки, применяемые в процессе производства, улучшают внешний вид и органолептические свойства продукта, кроме того, позволяют значительно увеличить сроки его хранения. В ходе исследования был выяснен химический состав продукта «Ай да суп», указанный на упаковке. Все пищевые добавки, входящие в его состав сравнивались со списками допустимых, вредных и запрещенных в пищевой промышленности Беларуси, приведенными в Постановлении МЗ РБ от 12.2012 № 195 СанПиН «Требования к пищевым добавкам, ароматизаторам и технологическим вспомогательным средствам» [4].

Большая часть представленных в составе продукта «Ай да суп» добавок не представляют собой пищевой ценности и безвредны для организма человека. Все пищевые добавки, входящие в состав продукта «Ай да суп», можно условно разделить на три категории: безопасные, малоопасные и потенциально опасные.

В категорию «безопасные» вошли добавки E202 (сорбат калия), E270 (L-молочная кислота), E301 (аскорбат натрия), E327 (лактат кальция), E407a (каррагинан), E410 (камедь рожкового дерева), E415 (ксантановая камедь), E425 (конжак). Данные вещества не оказывают вреда здоровью. Некоторые из этих добавок обладают положительными эффектами. К примеру, E270 (молочная кислота) обладает антибактериальным эффектом, благоприятно влияя на микрофлору кишечника, а камеди E410, E415 и E412 в кишечнике человека ведут себя как клетчатка, кроме того способствуют выводу холестерина и снижению аппетита [1].

Категорию «малоопасные» представляют такие добавки, как E250 (нитрит натрия), E262 (ацетат натрия), E452 (конжак), E450 (дигидроксипирофосфат натрия), E509 (кальция хлорид), E1412 (дикрахмалфосфат). Данные вещества, несмотря на свой низкий уровень опасности, могут оказывать негативное влияние на здоровье, так как, поступая в организм, включаясь в биохимические реакции, могут быть причиной аллергических реакций, острых или хронических отравлений, вызвать симптомы кишечной диспепсии [2].

Большое значение имеет длительность поступления пищевых добавок в организм и их кумуляция в тканях. Таким образом, наибольшую опасность представляют не столько большие дозы вещества, редко попадающие в организм, сколько малые дозы, принимаемые периодически. Эти особенности характерны для добавок, входящих в группу «потенциально опасные». К примеру, такая добавка, как E211 - натрия бензоат - в больших дозах воздействует на ДНК, повреждает митохондрии, отвечающих за энергетические процессы, и способна вызвать нейродегенеративные заболевания [4]. А сочетание бензойнокислого натрия с некоторыми, казалось бы, безопасными веществами (такими как витамин С, сорбат калия - E202) увеличивает риски развития опухолей, раковых новообразований и расстройств центральной нервной системы. Регулярное употребление E621 (глутамата натрия) может негативно повлиять на сетчатку глаза, кроме того доказано его негативное

влияние на умственное развитие детей. Е954 (сахарин), казалось бы, обычный подсластитель, но в высоких дозах повышает риск развития рака мочевого пузыря. Такие добавки считаются потенциально опасными, и их количество в рационе питания должно быть строго нормировано (по возможности лучше и вовсе исключить их).

Использование пищевых добавок в Беларуси на современном этапе контролируется соответствующими СанПиН, потому в пищевой промышленности допускается использование только разрешенных пищевых добавок, не оказывающих неблагоприятного действия на здоровье человека. Основная цель их использования в пищевой промышленности - сохранение и улучшение органолептических свойств продуктов, в малых концентрациях они не причиняют никакого вреда организму [5]. Однако эти добавки входят в состав большинства современных продуктов. Таким образом, даже самые "безопасные" добавки при их чрезмерном употреблении оказывают негативное влияние на организм человека. А сочетания некоторых химических компонентов пищевых добавок при кумуляции могут нести риски нарушения здоровья более уязвимых групп потребителей: детей, лиц с хроническими заболеваниями органов желудочно-кишечного тракта, почек.

#### **Выводы.**

1. 51,3% потребителей «Ай да суп», их числа респондентов, изучает состав продукта перед покупкой.
2. Обследованная часть потребителей «Ай да суп» имеет не высокий уровень осведомленности о пищевых добавках, содержащихся в продукте, и их влиянии на организм.
3. «Ай да суп» является полуфабрикатом, в процессе изготовления которого были использованы пищевые добавки, которые помимо своих основных действий (улучшения внешнего вида и органолептических свойства продукта, увеличения времени его хранения), способны вызвать отклонения в состоянии здоровья определенных групп потребителей.
4. Потребители «Ай да суп» не всегда придерживаются рекомендуемой 1-2 раз в неделю частоте потребления этого продукта в рационе питания.

#### **Библиографические ссылки**

1. Добавкам - нет. Все о Е-добавках и составе продуктов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://dobavkam.net/additives>. – Дата доступа: 25.04.2023.
2. Карючина, А.Е. Влияние пищевых добавок на жизнь человека / А.Е. Карючина, В.А.Игумина, А.Н. Артемьева [и др.]. // Исследования молодых ученых: материалы XIVМеждунар. науч.конф., Казань 24 нояб. 2020 г./Молодой ученый; редкол.: И.Г. Ахметов (гл. ред) [и др.]. – Казань, 2020. – С. 5-8.
3. Минченко, Л.А. Пищевая добавка "Бензоат натрия ": Применение в пищевой промышленности / Л.А. Минченко // Вопросы устойчивого развития общества. – 2021. – Т. 3. – С. 16-21.
4. Постановление МЗ РБ от 12.2012 № 195 СанПиН «Требования к пищевым добавкам, ароматизаторам и технологическим вспомогательным средствам».
5. Туниева, Е.К. К вопросу о безопасности пищевых добавок / Е.К. Туниева // Все о мясе. – 2015. – № 4. – С. 10-13.

#### **References**

1. Dobavkam - net. Vse o E-dobavkah i sostave produktov [Jelektronnyj resurs]. – Rezhim dostupa: <https://dobavkam.net/additives>. – Data dostupa: 25.04.2023.
2. Karjuchina, A.E. Vlijanie pishhevyh dobavok na zhizn' cheloveka / A.E. Karjuchina, V.A.Igumina, A.N. Artem'eva [i dr.]. // Issledovanija molodyh uchenyh: materialy XIVMezhdunar. nauch.konf., Kazan' 24 nojab. 2020 g./Molodoj uchenyj; redkol.: I.G. Ahmetov (gl. red) [i dr.]. – Kazan', 2020. – S. 5-8.

3. Minchenko, L.A. Pishhevaja dobavka "Benzoat natrija ": Primenenie v pishhevoj promyshlennosti / L.A. Minchenko // Voprosy ustojchivogo razvitija obshhestva. – 2021. – Т. 3. – S. 16-21.
4. Postanovlenie MZ RB ot 12.2012 № 195 SanPiN «Trebovanija k pishhevym dobavkam, aromatizatoram i tehnologicheskim vspomogatel'nym sredstvam».
5. Tunieva, E.K. K voprosu o bezopasnosti pishhevih dobavok / E.K. Tunieva // Vse o mjase. – 2015. – № 4. – S. 10-13.

© Пац Н.В., Левицкая М.Р., 2023

УДК 79

## СОПРЯЖЕНИЕ СПОРТА И КУЛЬТУРЫ В XXI ВЕКЕ: МЕЖДИСЦИПЛИНАРНЫЙ АНАЛИЗ

Д.И. Рязанов, М.В. Глубокая

Сибирский юридический институт МВД России  
Российская Федерация, 660131, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, д. 20  
E-mail: [tanic1009@gmail.com](mailto:tanic1009@gmail.com)

*Статья "Сопряжение спорта и культуры в XXI веке: междисциплинарный анализ" рассматривает взаимосвязь между спортом и культурой в современном обществе на основе междисциплинарного подхода. Авторы обращают внимание на то, что спорт не только физическая деятельность, но и культурное явление, которое оказывает влияние на многие аспекты современного общества, включая экономику, политику и социальную сферу. В статье также анализируются современные тенденции в развитии спорта и культуры, а также рассматриваются возможности для их более глубокого сопряжения.*

**Ключевые слова:** спорт, культура, сопряжение, подвижные игры, междисциплинарный подход, современные тенденции, экономика, политика, социальная сфера

## COMBINING SPORTS AND CULTURE IN THE XXI CENTURY: INTERDISCIPLINARY ANALYSIS

D.I. Ryazanov, M.V. Glubokaya

Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia  
Russian Federation, 660131, Krasnoyarsk Territory, Krasnoyarsk, Rokossovsky str., 20  
E-mail: [tanic1009@gmail.com](mailto:tanic1009@gmail.com)

*The article "The interface of sport and culture in the XXI century: interdisciplinary analysis" examines the relationship between sport and culture in modern society on the basis of an interdisciplinary approach. The authors draw attention to the fact that sport is not only a physical activity, but also a cultural phenomenon that influences many aspects of modern society, including economics, politics and the social sphere. The article also analyzes current trends in the development of sports and culture, as well as considers opportunities for their deeper integration.*

**Keywords:** sport, culture, pairing, outdoor games, interdisciplinary approach, modern trends, economics, politics, social sphere

Сегодня все больше людей уделяют внимание здоровому образу жизни, включая в свою повседневную рутину занятия спортом. Эта тенденция заметна среди всех групп населения: от занятых бизнесом людей и до обычных любителей активного отдыха. Связано это, с одной стороны, с тем, что на данный момент уже сложилось множество направлений в спорте, позволяющих каждому найти что-то подходящее для себя. Если надоедает одна дисциплина, можно всегда перейти к другой, возможно более интересной. С другой стороны, существует общее понимание того, что занятия спортом позитивно влияют на здоровье и состояние организма в целом.

В то же время и культура стала еще более популярной благодаря доступности и разнообразию средств массовой информации. Сегодня любой человек может в любой момент получить доступ к культурным произведениям, будь то кинофильмы, музыка, книги или изобразительное искусство, благодаря современным технологиям и интернету. Культура становится все более многообразной и мультикомплексной, что позволяет людям из разных

стран и этнических групп наслаждаться различными формами искусства и обмениваться опытом.

В условиях глобализации XXI века спорт и культура обретают тесную связь между собой и начинают взаимно влиять как друг на друга, так и на другие мировые явления, связанные с политикой, социумом, экономикой и т.д. Больше того: спорт стал неотъемлемой частью культуры, а культура, в свою очередь, стала важной составляющей самого спорта. Например, многие спортивные события стали настоящими культурными явлениями, которые привлекают внимание миллионов людей и становятся объектом обсуждения в массовых медиа. Одним из ярких примеров слияния спорта и культуры может служить Олимпийское движение, а именно олимпийские игры, сочетающие в себе спортивный и культурный аспекты. В рамках игр проводятся культурные мероприятия, где представлены традиционные культурные достопримечательности стран-участниц. В рамках этих мероприятий всему мировому сообществу представляются как неспортивные аспекты культуры народов, так и их национальные виды спорта. Некоторые из национальных видов спорта на волне социальной популярности и вовсе переходят из разряда национальных в общемировые. Примеров тому огромное количество! Мы же для примера взяли дзюдо, которое до 1964 года представляло лишь одну из ветвей национального спорта Японии. Только Олимпийские игры 1964 года в Токио позволили дзюдо, как виду единоборств, стать общемировым достоянием, «спортом-мира». Это событие также сопровождалось «культурным бумом» японского народа и японской культуры в целом.

Отдалившись от истории, мы хотим привести еще один пример взаимодействия спорта и культуры на общемировом уровне. Примером общемирового сопряжения культуры и спорта стали различные спортивные шоу, включающие в себя танцы, как классифицированный недавно и всё еще оспариваемый вид спорта, и различные хореографические элементы, несомненно включающие в себя и гимнастику. Такие шоу привлекают не только любителей спорта, но и тех, кто интересуется культурой и искусством. Одним из ярких примеров такой взаимосвязи спорта и культуры может служить бразильский карнавал. Сотни тысяч людей из разных стран мира собираются в Рио-де-Жанейро, чтобы посмотреть на это событие, которое объединяет в себе танцы, музыку, костюмы, феерические эффекты и, конечно же, спортивные состязания. Ведь, например, так, как каждый участник несет ответственность за свой номер, также каждый спортсмен должен выполнять свои обязанности в спортивной команде.

Кроме того, спорт и культура взаимодействуют между собой не только на общемировом уровне, но и в контексте повседневной жизни людей. Например, футбол стал не только игрой, но и мощным инструментом для продвижения политических и социальных ценностей. Культура же стала влиять на спортивные традиции, ритуалы и обряды, а спорт, в свою очередь, стал элементом культурного наследия. Таким образом, спорт и культура взаимодействуют между собой на разных уровнях, от глобальных мероприятий до повседневной жизни. В их взаимосвязи можно увидеть не только их обоюдное влияние, но и внесение каждым из них своего вклада в развитие не только мировой культуры, но и человечества в целом.

Хотим отметить, что спорт и культура тесно связаны между собой и в образовательном процессе. Спорт позволяет развивать у людей такие качества, как дисциплина, настойчивость, выносливость и силу воли, которые необходимы для достижения успеха в различных сферах жизни. Спортивные соревнования могут стать отличной площадкой для раскрытия талантов в области культуры. Например, многие великие народные танцоры начинают свой путь с занятий именно спортивными балльными танцами. Также спортивные игры и соревнования могут стимулировать людей к созданию новых произведений искусства, например, театральных постановок или музыкальных композиций, посвященных определенным событиям или тематике. Более того, спорт и культура могут быть объединены в различных проектах, например, при проведении культурных мероприятий в рамках спортивных чемпионатов или создании спектаклей и выставок, посвященных спорту и его

истории. Таким образом, спорт и культура не только важны для здоровья и развития личности, но и могут стимулировать творческий потенциал и объединять людей вокруг общих интересов и ценностей.

Спорт как культурное явление также оказывает огромное влияние на экономику. Он формирует отрасли спортивного бизнеса, воздействует на туризм, рекламу, развитие инфраструктуры городов, создает рабочие места и способствует развитию технологий. Примеры влияния спорта на экономику очень разнообразны. Например, организация спортивных мероприятий может привлечь туристов и инвестиции в регион. Крупные спортивные мероприятия, такие как, уже упомянутые, Олимпийские игры или Чемпионаты мира по футболу, могут значительно повысить известность и привлекательность города или страны для инвесторов, обеспечивая развитие местной экономики. Также спортивный бизнес создает множество рабочих мест в различных сферах, включая игроков, тренеров, комментаторов, организаторов мероприятий, зрителей, продавцов сувениров и т.д. Он также способствует развитию инфраструктуры, включая строительство стадионов, спортивных комплексов, отелей, ресторанов и магазинов. Другой пример влияния спорта на экономику - это реклама. Спортивный брендинг и реклама продуктов, связанных со спортом, являются очень эффективными инструментами маркетинга, обеспечивая высокую конверсию и лояльность потребителей. Существует также теория "эффекта множителя", согласно которой каждый доллар, потраченный на спортивную отрасль, увеличивает в целом экономику в два или более раза. Это связано с дополнительными инвестициями, потреблением и созданием рабочих мест.

Таким образом, спорт и культура в XXI веке тесно взаимосвязаны и взаимно обогащают друг друга. Это позволяет расширять границы возможностей и развивать новые таланты в различных сферах деятельности. Спорт помогает развивать здоровый образ жизни, укреплять тело и дух, формировать характер и воспитывать дисциплину. Культура, в свою очередь, способствует развитию творческих способностей, раскрытию эмоций и развитию личности в целом. Благодаря объединению спорта и культуры возрастает их популярность, что также позволяет многим странам проводить спортивно-культурные мероприятия, которые привлекают внимание мирового сообщества и способствуют улучшению международных отношений.

### **Библиографические ссылки**

1. Сеземан В. Спорт и современная культура / подг. к публ. Д. Йонкус // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Философия. 2021. Т. 25. № 3. С. 533—539.
2. Лубышева Л. И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности // Физкультура и Спорт. № 3. 2007.
3. Кузнецов П. К. Гуманистические ценности массового спорта как средство формирования всесторонне развитой личности // Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена. 2012. № 152. с.165.

### **References**

1. Sezeman V. Sport i sovremennaja kul'tura / podg. k publ. D. Jonkus // Vestnik Rossijskogo universiteta druzhby narodov. Serija: Filosofija. 2021. T. 25. № 3. S. 533—539.
2. Lubysheva L. I. Social'naja rol' sporta v razvitii obshhestva i socializacii lichnosti // Fizkul'tura i Sport. № 3. 2007.
3. Kuznecov P. K. Gumanisticheskie cennosti massovogo sporta kak sredstvo formirovanija vsestoronne razvitoj lichnosti // Izvestija Rossijskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta im. A. I. Gercena. 2012. № 152. s.165.

УДК 796.011.3: 378.1

## ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СОВРЕМЕННЫХ РЕАЛИЯХ

В.А. Филиппович

Сибирский юридический институт МВД России  
Российская Федерация, 660031, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, 20  
E-mail: [filvov1969@mail.ru](mailto:filvov1969@mail.ru)

*В статье рассмотрено значение и необходимость формирования патриотического воспитания российской студенческой молодежи на современном этапе развития ситуации в мире*

**Ключевые слова:** патриотическое воспитание, студенческая молодежь, специальная подготовка, физическая подготовка, начальная военная подготовка, эскалация военной угрозы

## PATRIOTIC EDUCATION OF STUDENTS BY MEANS OF SPECIAL AND PHYSICAL TRAINING IN MODERN REALITIES

V. A. Filippovich

Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia  
20 Rokossovsky, Krasnoyarsk, 660131, Russian Federation  
E-mail: [filvov1969@mail.ru](mailto:filvov1969@mail.ru)

*The article considers the importance and necessity of the formation of patriotic education of Russian students at the present stage of the development of the situation in the world*

**Keywords:** patriotic education, student youth, special training, physical training, initial military training, escalation of the military threat

Современная военно-политическая ситуация, эскалация напряженности в мире невольно заставляет задуматься о будущей жизни страны и всего прогрессивного человечества. Североатлантический Альянс во главе с США не оставляют попыток ослабить военный потенциал и экономику России. На наш взгляд в этих условиях необходимо противостоять существующей агрессии не только за счет политических решений руководства страны, но и патриотическими действиями, сплочением всего населения страны.

В современных реалиях патриотическое воспитание приобретает особую актуальность и значимость. Патриотизм, как правило, проявляется в любви к своей семье, городу (селу), где родился и вырос, преданности своей Родине и готовности служить ей.

К сожалению после распада Советского Союза патриотическое воспитание молодежи значительно ослабло, был подорван авторитет нашей армии и флота. Если в Советские годы службу в армии расценивали почетным делом, как долг перед Родиной, то современная молодежь не хочет служить в армии и уклоняется от призыва. Как пример можно привести ситуацию настоящего времени, когда после начала специальной военной операции по освобождению Донбасса (СВО) многие молодые люди потоком поехали за границу скрываться от мобилизации. Необходимо в нашем государстве поднимать авторитет армии и флота, что в последнее время и пытается делать руководство страны и Министерство обороны РФ.

Мы согласны с мнением, что отмена в средней школе начальной военной подготовки в старших классах, была огромной ошибкой, ведь в то время допризывная молодежь умела обращаться с оружием, соблюдать дисциплину, уважение к старшим, формировалась духовно-нравственная культура, готовность служить в рядах вооруженных сил и т.д.

Значительной части современной молодежи, как не прискорбно осознавать, присущи цинизм, безразличие, жестокость, неуважительное отношение к историческому прошлому, героическим воинским и трудовым подвигам народа, безответственность и потеря духовно-нравственных ориентиров. Большинство школьников и студентов живут в мире компьютерных игр, гаджетов, не воспринимая того, что его окружает реально.

После развала Советского Союза в Россию рекой хлынула западноевропейская пропаганда богатой жизни, образование стало перенимать западную систему, заложенные отцами и дедами моральные устои, культурные и нравственные ценности стали рушиться.

В реальной ситуации вокруг Российской Федерации сложилась большая военно-политическая опасность и угроза от западного мира, которой необходимо противостоять всей страной. На решение этой задачи должны быть направлены все возможные средства, включая патриотическое воспитание всех слоев населения, начиная с детского сада.

Несомненно, что воспитание подрастающего поколения патриотами своей страны является одной из важнейших задач народов России. Эта задача не из легких, но существует острая необходимость наверстывать упущенное в деле воспитания молодежи за годы после распада Советского Союза. Существует предположение, что если бы не высокий уровень патриотизма в годы Великой Отечественной войны, когда все, от мала до велика, встали на защиту своей Родины, то исход мог бы быть и другим.

Наряду с многими средствами патриотического воспитания физическая культура и спорт имеют неограниченные возможности для повышения физической подготовки юношей допризывного и призывного возраста. Физическая культура, спорт и физическая подготовка призваны обеспечить у будущих защитников Отечества высокий уровень развития физических и морально-волевых качеств.

Ни для кого не секрет, что человек, имеющий хорошую физическую и морально - волевою подготовку, владеющий разнообразными двигательными навыками быстрее адаптируется в сложной и внезапно возникающей ситуации и более короткие сроки осваивает новые трудовые операции.

В последнее время в нашей стране есть положительные подвижки в патриотическом воспитании подрастающего поколения и молодежи. Отрадно, что возобновился комплекс «Готов к труду и обороне», в котором массово принимают участие школьники, студенты и граждане старшего поколения. По ГТО проводятся соревнования в рамках Универсиады среди образовательных организаций высшего образования города Красноярска и Красноярского края. В крае уже несколько лет организуются и проводятся военно-патриотические мероприятия среди обучающихся средних школ, кадетских корпусов и образовательных организаций высшего образования такие, как военно-спортивная игра «Служу Отечеству», военно-спортивная игра «Сибирский щит» (юноши до 17 лет), окружная студенческая военно-спортивная игра «Зарница». Все перечисленные военно-спортивные игры направлены на формирование патриотического воспитания, умение обращаться с боевым и холодным оружием, средствами химической защиты, а также на развитие физической подготовленности будущих защитников Отечества.

К примеру, в Сибирском юридическом институте МВД России традиционно проводятся физкультурные, спортивно-массовые мероприятия и соревнования по различным игровым видам спорта и стрельбе из боевого ручного стрелкового оружия, посвященные «Дню Победы», «Дню защитников Отечества», «Дню физкультурника», ко дню образования ветеранской организации и другим событиям.

Большой вклад в патриотическое воспитание подрастающего поколения вносит Красноярское КРО ОГО ВФСО «Динамо». С ними ведут работу высококвалифицированные тренеры по различным видам спорта, а именно по кикбоксингу, боксу, пулевой стрельбе,



спортивной гимнастике и др. Регулярно проводятся соревнования среди детей и подростков, спортивные праздники с привлечением юных динамовцев и детей сотрудников органов безопасности и правопорядка Красноярского края.

На постоянной основе ежегодно и традиционно Красноярское «Динамо» проводит Спартакиаду среди коллективов физической культуры органов безопасности и правопорядка и других государственных органов Красноярского края по 14 видам спорта, в том числе и служебно-прикладным [1].

С целью воспитания патриотического сознания у молодежи следует продолжать организацию тематических встреч с участниками Великой Отечественной войны и России, участниками боевых действий в Афганистане, Чеченской войны и других локальных войнах, с ветеранами МВД и Министерства обороны. Также положительно влияют на патриотизм и поднятие морального духа встречи молодежи с чемпионами Мира, Европы и Олимпийских игр, ведь спортивный патриотизм проявляется в любви и преданности своей Родине, национальной гордости, готовности защищать честь своей страны и в стремлении показать высокие спортивные результаты на соревнованиях ради славы своего Отечества.

Хочется надеяться, что комплексное применение различных средств, форм и методов патриотического воспитания в сочетании с различными физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями с привлечением представителей государственных, общественных организаций, образовательных организаций высшего образования и др. будет способствовать воспитанию у юношей допризывного и призывного возраста патриотических чувств, формированию патриотического сознания и готовности их к защите Отечества.

### **Библиографические ссылки**

1. Филиппович В.А. История и организация спортивно-массовой работы в Красноярской региональной организации общественно-государственного объединения «Всероссийское физкультурно-спортивное общество «Динамо»» // Материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 100-летию юбилею Всероссийского физкультурно-спортивного общества «Динамо». Москва : Академия управления МВД России, 2023. - С 131-134.

### **References**

1. Filippovich V.A. Istorija i organizacija sportivno-massovoj raboty v Krasnojarskoj regional'noj organizacii obshhestvenno-gosudarstvennogo ob#edinenija «Vserossijskoe fizkul'turno-sportivnoe obshhestvo «Dinamo»» // Materialy Vserossijskoj nauchno-prakticheskoj konferencii, posvjashhennoj 100-letnemu jubileju Vserossijskogo fizkul'turno-sportivnogo obshhestva «Dinamo». Moskva : Akademija upravlenija MVD Rossii, 2023. - S 131-134.

© Филиппович В.А., 2023

УДК 796.323.2

## ДЕ - ПРОФЕССИОНАЛИЗАЦИЯ СПОРТА

А.Р. Шакиров, Д.А. Жуйко

Сибирский государственный университет науки и технологий  
имени академика М.Ф. Решетнёва  
Россия, 660037, Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31

<sup>1</sup>E-mail: [shakirov.alisher@bk.ru](mailto:shakirov.alisher@bk.ru)

<sup>2</sup>E-mail: [marty-05@mail.ru](mailto:marty-05@mail.ru)

*В статье рассмотрена современная спортивная ситуация, коммерциализация спорта.  
Ключевые слова: Спорт, олимпийские игры, коммерциализация.*

## DE – PROFESSIONALIZATION OF SPORT

A.R. Shakirov, D.A. Zhuiko

Siberian State University of Science and Technology  
named after Academician M.F. Reshetnev  
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

<sup>1</sup>E-mail: [shakirov.alisher@bk.ru](mailto:shakirov.alisher@bk.ru)

<sup>2</sup>E-mail: [marty-05@mail.ru](mailto:marty-05@mail.ru)

*The article considers the modern sports situation, the commercialization of sports.  
Keywords: Sports, Olympic Games, commercialization.*

Античные культуры, заложившие основы практически всего в современном мире, являли две полярные модели спортивно - зрелищных мероприятий. В древнегреческой Спарте вольные, раздетые догола (чтоб без обмана) граждане бегали, прыгали и боролись, стремясь проявить максимальную силу, скорость и доблесть. В Древнем Риме праздная жиреющая публика с азартом наблюдала, как на аренах рабы - гладиаторы калечат и убивают друг друга. Нетрудно заметить, что к началу третьего тысячелетия н. э. человечество окончательно склонилось в сторону римской модели.

Нынешняя ситуация со спортом чем-то напоминает историю с глобальным потеплением: неприятные симптомы ощущались уже давно, но только в этом году стало очевидно, что происходит нечто катастрофическое. Все без исключения крупнейшие спортивные события 2020-2023г проходили в мареве скандалов, подлогов и всевозможной возмутительной нечистоплотности. Зимние олимпийские игры: целый ворох подсуживания, засуживания и медиа-манипуляций, замешанных на американском шовинизме и «выборочном» допинг-контроле.

Футбольный чемпионат мира: абсурдное судейство, полдюжины не засчитанных решающих голов – как правило, в ворота радушных хозяев площадок. Чемпионат по автогонкам Формулы-1 в интересах «командной тактики» или бог знает, чего, пилоты играют в поддавки, уступая, друг другу место на финише; как человек, следящий за сериями «Гранд - При» с 2020-2023 г. за все это время не было чемпионата скучнее и противнее этого. И т.д.

Суммируя наблюдения за современной спортивной ситуацией, можно сделать один вывод, столь же шокирующий, сколь и очевидный: произошла полная подмена спорта, как явления.

Тасуясь исполнителей – спортсменов, как фишки – марионетки словно Уги–Буги из «Кошмара перед Рождеством»; реально в спорте теперь соревнуются другие люди, а именно:

- «денежные мячики», хозяева и спонсоры, в борьбе за прибыль и маркетинговые успехи;
- политики, играющие на национальных чувствах, использующие победы и поражения «наших» в борьбе за голоса и соперниками;
- спортивные чиновники – в забегах за взятками и командных играх на приз «Большой Кормушки»

То – есть борьба идет, и нешуточная, но «быстрее, выше, сильнее» тут абсолютно не причем.

Перефразируя Л.И. Брежнева, можно сказать: спорт должен быть спортивным.

Спортивным в том смысле, который предполагает, например, русское выражение «неспортивное (т.е. нечестное, грязное) поведение»

Это, кстати, и в других языках – скажем, если англичанин говорит о человеке «He'sgoodsport», это означает не «он – хороший спортсмен», а он – верный, надежный товарищ» благородства, джентльменства и «честной игры» -но это не более чем милые «витринные» украшения в целом грязной и прочной системы. Идеалист – визионер. Де Кубертен впал бы полное отчаяние, увидь он, куда залезли нынешние воплоители его аристократических принципов.

Не думаю, что спортивная общественность осознает себя стоящей на распутье, но путей отсюда три:

1)«Спартакий»: максимальная де – коммерциализация спорта; сначала административное, а потом и чисто «экономическое» исключения допинга из спортивной практики. Утопия, конечно.

2) «Сегодняшний»: то – есть попытка сохранить статус-кво с мелкими реформами на фоне непрерывно зудящих скандалов почти наверняка по этому пути все и будет тухло катиться.

3) «Римский»: отбросив лицемерия, утвердить в качестве основополагающего принципа спорта лозунг «Победа любой ценой». Соответственно, снять всевозможные ограничения, включая запрет на допинг, переименовать Олимпийские Игры в Мировые Спортивные Войны (каковыми они уже реально являются) и стереть полит корректную грань между спортсменом и гладиатором. Так будет честнее и спортивнее.

### **Библиографические ссылки**

1. Агеевец В.У., Ходоров А.М. Пять колец: идеи и мораль. Л., 1985.
2. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. М., 1982.

### **References**

1. Ageevets V.U., Khodorov A.M. Five rings: ideas and morality. L., 1985.
2. Kuhn L. General history of physical culture and sports. M., 1982.

© Шакиров А.Р., Жуйко Д.А., 2023

УДК 796.323.2

## РОЛЬ КУЛЬТУРЫ И ГУМАНИЗМА В СПОРТЕ

А.Р. Шакиров, Д.А. Жуйко

Сибирский государственный университет науки и технологий  
имени академика М.Ф. Решетнёва  
Россия, 660037, Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31

<sup>1</sup>E-mail: [shakirov.alisher@bk.ru](mailto:shakirov.alisher@bk.ru)

<sup>2</sup>E-mail: [marty-05@mail.ru](mailto:marty-05@mail.ru)

*Вопрос «В чем польза спорта?» освещается со многих сторон. Философы уже с середины прошлого века обращаются к этому вопросу с общественных и гуманистических позиций и находят весьма любопытные ответы, которые будут освещены в этой работе.*

**Ключевые слова:** Философия, гуманизм, спорт, ценности, культура.

## THE ROLE OF CULTURE AND HUMANISM IN SPORT

A.R. Shakirov, D.A. Zhuiko

Siberian State University of Science and Technology  
named after Academician M.F. Reshetnev  
31, Krasnoyarsky Rabochoy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

<sup>1</sup>E-mail: [shakirov.alisher@bk.ru](mailto:shakirov.alisher@bk.ru)

<sup>2</sup>E-mail: [marty-05@mail.ru](mailto:marty-05@mail.ru)

*The question "What is the use of sports?" illuminated from many angles. Philosophers have been addressing this issue from social and humanistic positions since the middle of the last century and find very interesting answers that will be covered in this work.*

**Key words:** Philosophy, humanism, sport, values, culture.

Критики спорта возникло вместе с самим явлением, когда оно спортом еще и не называлось. Как правило на спорт смотрели, как на бессмысленное накачивание мышц. Во времена древней Греции еще Диоген писал, что человеку не стоит расходовать свое ценное время на создание этой горы мышц, ведь силой ему никогда не превзойти быка или гориллу. Похожее мнение говорил и древнегреческий философ Сократ. Иногда он не удерживался от язвительной шутки в адрес умственных способностей Олимпийских чемпионов.

В далекие античные времена «спорт» в существующем современном его понимании не существовало. Этимология этого слова не проста и восходит к английскому языку. Но несмотря на то что, английское слово-предок, в свою очередь, было заимствовано из французского языка и является модификацией французского *desport*, которое, со своей стороны, происходит от латинского слова *dispotrus*. С латинского языка слово *dispotrus* значит «развлечение», забаву, нечто противоположное серьезному и трудному занятию.

Спортивные дисциплины пришли, в первую очередь, из военных искусств. Причем такой скачок развития спорт сделал как минимум дважды. Вначале это произошло в античные времена, ещё когда аристократы устраивали соревнования в беге, метании копья, борьбе, гонках на колесницах, демонстрируя тем самым свои военные навыки. Но именно Древняя Греция совершила первый шаг к гуманизации спорта это были Олимпийские Игры. В особенности этих соревнований важным в гуманистическом аспекте, являлось обязательное соблюдение мира по всей территории Древней Греции, но лишь только на время проведения

Олимпийских игр. Но, к несчастью, этот важный вклад в гуманизацию спорта был утерян на долгие века.

В средневековье на рыцарских турнирах тоже можно увидеть прообразы спортивных состязаний, но они по-прежнему были связаны с военными искусствами. Спорт, который мы имеем в данное время появился примерно 18-19 веках в Великобритании, когда понятие «рыцарства» было основополагающей ценностью спорта. Быстро растекаясь по континентальной Европе, спорт стал набирать в себе элементы милитаристские воинственной Европы.

Трудно удивится тому, что известный американский доктор философии и социолог 19-го века Торстейн Веблен считал, что различные спортивные соревнования — это остатки европейского милитаризма средневековья. Но тем не менее после того, как две мировые войны успели случиться, спорт стал большими темпами набирать в себя гуманистические эталоны. Из-за этого в качестве атавизма на нынешнее время можно наблюдать только так называемый армейский спорт. В 2015 году в России стартовали Армейские международные Игры - мертворожденное дитя советской военщины. В наше современное время такая дисциплина, как «танковый биатлон» смотрится дико и нелепо.

В спорте заключен огромный гуманистический потенциал. Но профессор Столяров В.И. считает, что спорт, тем не менее, нуждается в гуманизации [1]. Если рассматривать эту точку зрения в спорте на данный момент очень сложно найти наличие гуманистических эталонов. Они были замещены аспектом соревнований, волей к победе несмотря ни на что. Однако еще со времен Древней Греции спорту как таковому был присущ гуманизм, и было бы лукавством отрицать, что с тех пор спорт стал намного гуманнее. Прослеживается явная положительная тенденция, и на данный момент нет оснований полагать, что гуманизация спорта может прекратиться. Но для того чтобы понимать границы и сущность всего процесса нужно осознавать, какие закономерности развития спорта, заложены в самом его фундаменте, хранят в себе потенциал гуманизма.

Игры свойственны не только лишь человеку. Большая часть высших млекопитающих подвержены различным играм. Но в отличие от человека игривость свойственна большинству млекопитающих только в детстве [2]. Ряд антропологов отмечают интересную особенность в эволюции человека, которая подтверждается экспериментами по искусственному отбору на пониженную агрессивность в ходе одомашнивания некоторых млекопитающих. Наши предки претерпели естественный внутригрупповой отбор на пониженную агрессивность, что привело к ювенилизации нашего вида. Это задержка развития некоторых признаков, ведущая к сохранению детских черт у взрослых особей. Похоже на то, что отбор на дружелюбие (у многих зверей это «детский» признак) приводит к ювенилизации некоторых других особенностей морфологии, мышления и поведения.

Исходя из этого можно понять, что человеческие игры в своей эволюционной основе содержат принципиальное неприятие насилия и агрессии. Таковы первопричины гуманистических основ спорта. Но большой спорт, в отличие от игр, имеет двоякую, противоречивую природу. С одной стороны, это игра, не приемлющая насилия, а с другой стороны это соперничество, которое с биологической точки зрения тождественно насилию. Из-за этого спорт отклоняется то в одну, то в другую сторону в зависимости от состояния общества. Как очень метко выразился Джордж Оруэлл «Серьезный спорт — это война минус убийство». Он отмечал это, возможно, с каким-то оттенком сожаления, но можно взглянуть на это и иначе.

Современная цивилизация так и не избавилась от войн и насилия. А спорт — это то русло, через которое человечество сублимирует свою агрессию, не прибегая к насилию [3]. К примеру фехтование. В рамках данного направления гуманизация соперничества людей и возникают спортивные соревнования. Они проходят в искусственно созданных игровых ситуациях, предусматривают соблюдение определенных правил, в том числе правил запретов, а также наличие судей, которые оценивают те или иные способности спортсменов.

Именно этим фехтование как вид спорта отличается от боевого сражения на шпагах, саблях и т.д. а бокс от уличной драки.

Гуманность спортивного соревнования проявляется и в том, что оно не унижает достоинство личности спортсменов, содействует проявлению и развитию их личностных качеств. Значит, спортивное соревнование выступает как гуманная игровая модель соревновательных ситуаций реальной жизни, обеспечивающая указанные выше аспекты гуманизации соперничества спортсменов.

Сторонники теории гуманизации спорта полагают, что спорт должен и сможет нести в социум эталоны гуманизма. Это правильно, но не стоит переоценивать возможности спорта. Спорт не способен и не может быть гуманнее общества, в котором он развивается. Выше головы прыгнуть нельзя. Спорт может доносить до социума лишь те гуманистические эталоны, которые в социуме уже развиты. Тем самым можно сказать, что, спорт выступает всего лишь как передаточное звено, популяризатор гуманизма. Чем гуманнее будет социум, тем гуманнее будет становиться спорт. Но если общество опять окунется в агрессивный империализм, то спорт не сможет устоять на позициях гуманизма и встанет под флаги войны и насилия, как это уже бывало не раз.

### **Библиографические ссылки**

1. Александр Марков. Эволюция человека. В 2 кн. Кн 1. Обезьяны, кости и гены. Москва: АСТ: CORPUS, 2014. стр. 98.
2. Столяров В.И. От гуманистической теории спорта - к теории гуманизации соперничества. Теория и практика физической культуры, 2003. N.5, стр.159-170
3. Петрачкова М.И. Необходимость гуманизации спорта. Материалы конференции «Европейская наука XXI века - 2010»стр. 1

### **References**

1. Aleksandr Markov. Jevoljucija cheloveka. V 2 kn. Kn 1. Obez'jany, kosti i geny. Moskva: AST: CORPUS, 2014. str. 98.
2. Stoljarov V.I. Ot gumanisticheskoy teorii sporta - k teorii gumanizacii sopernichestva. Teorija i praktika fizicheskoj kul'tury, 2003. N.5, str.159-170
3. Petrachkova M.I. Neobhodimost' gumanizacii sporta. Materialy konferencii «Evropejskaja nauka XXI veka - 2010»str. 1

© Шакиров А.Р., Жуйко Д.А., 2023

UDC 796.323.2

## THE PROBLEM OF THE RELATIONSHIP BETWEEN PHILOSOPHY, SPORT AND CULTURE

T.A. Martirosova, A. V. Popkova

Siberian State University of Science and Technology  
named after Academician M.F. Reshetnev  
660049 Russian Federation, Krasnoyarsk, Prospekt Mira, 82  
E-mail: [popkovanastya61@mail.ru](mailto:popkovanastya61@mail.ru)

*Philosophy, sport and culture are three fields that are closely linked. Philosophy helps to understand the values and principles on which sport and culture are based, and sport and culture can be used to develop individuals and society as a whole. Despite this, however, the problem of the relationship between philosophy, sport and culture is still relevant.*

**Keywords:** *philosophy, sport, culture, philosophy of sport, personal development, values and principles of sport.*

## ПРОБЛЕМА ВЗАИМОСВЯЗИ ФИЛОСОФИИ, СПОРТА И КУЛЬТУРЫ

Т.А. Мартиросова, А. В. Попкова

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
Сибирский государственный университет науки и технологий  
имени академика М.Ф. Решетнёва  
Российская федерация, 660037, г. Красноярск, Проспект Мира, 82  
E-mail: [popkovanastya61@mail.ru](mailto:popkovanastya61@mail.ru)

*Философия, спорт и культура - это три области, которые тесно связаны между собой. Философия помогает понять ценности и принципы, на которых основывается спорт и культура, а спорт и культура могут быть использованы для развития личности и общества в целом. Однако, несмотря на это, проблема взаимосвязи философии, спорта и культуры все еще остается актуальной.*

**Ключевые слова:** *философия, спорт, культура, философия спорта, развитие личности, ценности и принципы спорта.*

A historical overview of the relationship between philosophy, sport and culture shows that they have always been closely linked. In ancient Greece, sport and culture were an integral part of life and philosophy. The philosophers of that time believed that sport and culture helped develop the physical and spiritual qualities of man, such as strength, endurance, courage, justice, etc. They believed that sport and culture were an integral part of life and should be instilled in every human being. Sports and culture can be used for the development of the individual and society as a whole. They can help to shape values and principles such as fairness, honesty, respect for others, etc. In addition, sport and culture can be used to develop creativity and teamwork skills.

Philosophy also plays an important role in the development of sport and culture. It helps to understand the values and principles on which sport and culture are based and develops critical thinking and the ability to analyse and evaluate different aspects of sport and culture.

Problems of the relationship between philosophy, sport and culture:

One of the main problems of the relationship between philosophy, sport and culture is the lack of attention to philosophical aspects in sport and culture. Athletes and coaches often do not pay

attention to philosophical aspects such as morals, ethics and values and focus only on performance. This diminishes the role of sport and culture in the development of individuals and society as a whole. Furthermore, the commercialisation of sport and culture is also a problem. Sports organisations and sponsors are only interested in achieving results and profit, which leads to a reduced role for philosophy in sport and culture. This leads to sports and culture becoming only a means to profit rather than a means for personal and social development.

The lack of education in philosophy among athletes and coaches is also a problem. A lack of knowledge about philosophy and its role in sport and culture leads to athletes and coaches being unable to appreciate the importance of philosophy to sport practice and to use it to improve their performance.

Philosophy of sport is a branch of philosophy that investigates the phenomenon of sport, its values and role in society. It is important for society because sport is not only a means of physical development, but also a social and cultural practice that shapes attitudes, values and norms of behaviour. However, despite the importance of the philosophy of sport, there is a problem that prevents its development and effective use in practice - the lack of a unified approach to the definition of values in sport. The problem with the philosophy of sport is that each sport discipline has its own values, which may not coincide with the values of other sports. For example, for boxing the value may be winning at all costs, while for figure skating the value may be aesthetic beauty and harmony of movement. In addition, there are many factors that influence the definition of values in sport, such as cultural and historical traditions, social norms and expectations, economic interests, etc. This problem has serious implications for sport culture and society as a whole. The lack of a unified approach to the definition of values in sport can lead to conflicts between different sports and between athletes and fans. It can also lead to a distortion of the goals and objectives of sport, for example, where winning becomes the main value and health and fair play are relegated to second place. To solve the problem of the philosophy of sport, it is necessary to establish a unified system of values and principles that will take into account all the differences between sports and be consistent with the common aims of sport, such as health, physical and spiritual development, honesty and fairness. This can be achieved through the creation of a unified code of ethics in sport, which would define the basic principles and norms of conduct for all participants in sporting events. The philosophy of sport plays an important role in shaping the personality of the athlete and society as a whole. It helps people understand the values and principles of sport, develop their physical and moral qualities as well as learn to work as a team, respect opponents and respect the rules of the game. Furthermore, the philosophy of sport can be used as a tool to solve social problems, such as violence, racism, discrimination, etc.

To address the problems of the interrelation of philosophy, sport and culture:

To address the lack of attention to philosophical aspects in sport and culture, there is a need for educational work aimed at instilling the right values and principles in athletes and coaches. This can be achieved through specific courses on the philosophy of sport and culture, and by including philosophical aspects in the education of athletes and coaches. In addition, improving the organization of sporting events and increasing attention to the philosophical aspects of sport and culture can also help to solve the problem. This can be achieved by establishing a common code of ethics in sport and culture, which would set common values and principles for all participants in sporting events.

The prospects for the development of the relationship between philosophy, sport and culture are promising. Sport and culture can be used for the development of individuals and society as a whole, while philosophy can help to understand the values and principles on which sport and culture are based. One of the perspectives for the development of the relationship between philosophy, sport and culture is an increased emphasis on philosophical aspects in sport and culture. Athletes and coaches can become more educated in philosophy, helping them to understand the importance of the values and principles on which sport and culture are based. This can be achieved through specific courses on the philosophy of sport and culture, and by introducing philosophical aspects into the education of athletes and coaches. In addition, the creation of a unified code of ethics in



sport and culture can help improve the organization of sports events and increase attention to the philosophical aspects of sport and culture. This code would establish common values and principles for all participants in sporting events, which would help in the development of individuals and society as a whole. Also, advances in technology and research could help improve the relationship between philosophy, sport and culture. For example, the use of virtual reality can help to create new sporting and cultural events that contribute to the development of individuals and society as a whole. Thus, the prospects for developing the relationship between philosophy, sport and culture are promising and can lead to the creation of new opportunities for the development of individuals and society as a whole.

### **Библиографические ссылки**

1. Кузнецов, А.В. Философия спорта: учебное пособие / А.В. Кузнецов, Е.В. Гаврилова. Философия: учебник / А.В. Кузнецов, Е.В. Гаврилова. Философия: учебник / В.Г. Кузнецов, И.Д. Кузнецова, В.В. Миронов, К.Х. Момджян. – М.: ИНФРА – М, 2019. – 519 с.
2. Крюков В.В. Философия: Электронно-библиографическая система. Учебник для студентов технических ВУЗов. Изд-во: НГТУ, 2006.
3. Лебедев, С. А. Философия науки : учебное пособие для вузов / С. А. Лебедев. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 296 с.

### **References**

1. Kuznetsov, A.V. Philosophy of Sport: Textbook / A.V. Kuznetsov, E.V. Gavrilova. A.V. Kuznetsov, E.V. Gavrilov. Philosophy: textbook / V.G. Kuznetsov, I.D. Kuznetsova, V.V. Mironov, K.Kh. Momdzhyan.–M.: INFRA-M, 2019 – 519 p.
2. V.V. Kryukov. Electronic bibliographic system. Textbook for students of technical universities.-: Publishing house of NSTU, 2006.-
3. Lebedev, S. A. Philosophy of science: a textbook for universities / S. A. Lebedev. - 2nd ed., revised. and additional - Moscow: Yurayt Publishing House, 2023. - 296 p.

© Мартиросова Т.А., Попкова А.В., 2023

# ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ, ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В РАЗЛИЧНЫХ ГРУППАХ НАСЕЛЕНИЯ И ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

---

УДК 796.819

## МОТИВАЦИОННАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЗАНЯТИЙ СКАЛОЛАЗАНИЕМ

Е.Н. Аксенова<sup>1</sup>, С.В. Дерюгина<sup>2</sup>, М.А. Лопаткова<sup>3</sup>, О.В. Русалева<sup>4</sup>

Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования  
Дом детства и юношества «КЕДР» г. Томска,  
Российская Федерация, ул. Красноармейская, 116  
<sup>1-3</sup> E-mail: [missis.ispravnikova@yandex.ru](mailto:missis.ispravnikova@yandex.ru)  
<sup>4</sup>E-mail: [rusalolga@yandex.ru](mailto:rusalolga@yandex.ru)

*Скалолазание - создание рекреационных ресурсов, с использованием природной обстановки, оказывает положительное влияние на формирование двигательных действий. Повышение мотивации. внутренние и внешние факторы, заставляют, побуждают потребность приводит к действию.*

**Ключевые слова:** задействованы все группы мышц, волевые качества, уверенность, внутренняя зрелость, ответственность, социальная мотивация, изменение внутренней мотивации.

## MOTIVATIONAL COMPONENT OF ROCK CLIMBING

E.N. Aksenova<sup>1</sup>, S.V. Deryugina<sup>2</sup>, M.A. Lopatkova<sup>3</sup>, O.V. Rusaleva<sup>4</sup>

Municipal autonomous educational institution of additional education  
The House of childhood and youth "CEDAR" of Tomsk,  
116 Krasnoarmeyskaya str., Russian Federation  
<sup>1-3</sup> E-mail: [missis.ispravnikova@yandex.ru](mailto:missis.ispravnikova@yandex.ru)  
<sup>4</sup>E-mail: [rusalolga@yandex.ru](mailto:rusalolga@yandex.ru)

*Rock climbing - the creation of recreational resources, using the natural environment, has a positive effect on the formation of motor actions. Increased motivation. internal and external factors, compel, prompt the need leads to action.*

**Keywords:** *all muscle groups are involved, strong-willed qualities, confidence, inner maturity, responsibility, social motivation, change in internal motivation.*

**Актуальность** состоит в том, что скалолазание – не только спорт, включенный в олимпийскую программу, но и активный отдых для людей всех возрастов. В скалолазании нет монотонности и утомительной нагрузки, ведь трассы бесконечно разнообразны, оно увлекательно. Рекреационным ресурсом является природная обстановка.

Что же является побудительной причиной для ребенка заняться скалолазанием? Проводя поэтапное анкетирование, работу на повышение внутренней мотивации, психофизического состояния, нам удалась возможность анализировать причины активности и пассивности обучающихся, найти индивидуальный подход к каждому. Используя знания о мотивах своих учеников, можно повышать эффективность отдельных действий.

Мотив не только определяет поведение занимающегося, но во многом обуславливает конечный результат его деятельности [1]. Мотивируемый человек способен на максимальную отдачу всех своих физических и духовных сил, более эффективно реализует любую поставленную задачу. Для самостоятельного, взрослого человека, правильное понятие о мотивах скалолазания, позволяет получать большее удовлетворение от двигательной деятельности, смены обстановки.

Залезть выше головы присуща большинству людей.

На основании лазания по коротким нависающим трассам – боулдеринг (для страховки достаточно матов и рук партнера, для людей, которые боятся высоты) или длительного, относительно простого лазания (от 7 метров, с простыми зацепами), происходит тренировка не только тела, но и ума, чтоб не сорваться.

Скалолазание отлично формирует мышечный корсет, т.к. вовемя подъема работают все мышцы, совершенствуются специальные физические качества: быстрота, гибкость, выносливость, требуется развитие силы, улучшается координация.

Какими бы сильными не были мышцы, они быстро устают, если не освоить принципы движений. Нужно учиться расслабляться на стене, для получения большего удовольствия от процесса.

Развивается уверенность в себе, в своих возможностях. Скалолазание, систематические занятия сближают детский коллектив. Чаще всего партнеров находят во время учебно-тренировочного процесса. Нужно быть уверенным в напарнике, что он не будет отвлекаться, т. е. и самому становиться ответственным, дисциплинированным, собранным. Важно уметь доверять людям. Быть способными на отдачу. В скалолазании не приживаются те, которые любят только собой. Царит дружеская атмосфера. В горах все равны [2]. Уважение завоевывается только мастерством и упорным трудом.

Скалолазание вызывает у непросвещенного человека страх. Страх инстинктивен, но не обоснован. Познается радость преодоления – страха высоты, трасс – разного уровня сложности. Адреналина больше, чем в других видах спорта. Позитивные эмоции, радость после достигнутого результата, делают человека счастливее, развивая его эмоциональную сферу. Снижается напряжение и стресс. Очень хорошая двигательная рекреация. На стене забываешь обо всем, восстанавливается способность к ясному мышлению [3]. Ставятся разнообразные координационные задачи, которые надо решать, отступать некуда. Это не монотонная работа. На стене расположено десятки трасс разной категории сложности, и каждый скалолаз проходит свой маршрут. Перед преодолением трассы скалолаз должен хорошенько подумать над тем, как он будет ее проходить. Что можно сравнить с игрой в шахматы.

Цель кажется такой близкой и осязаемой, из раза в раз прикладывается максимум усилий, чтобы ее достичь, развивая волевые качества, целеустремленность. И результат есть на каждой тренировке. Обоснованное поведение занимающихся скалолазанием, это внутренние

и внешние факторы, которые заставляют, побуждают поступать так, а не иначе, т.е. потребность приводит к действию.

Скалолазание близко еще к одному виду спорта – туризму. Путешествуя по своему краю, занимающиеся знакомятся с родной страной, бытом и традициями края.

**Заключение.** Не зная особенностей мотивационной сферы личности занимающегося, трудно целенаправленно готовить к достижению какого - либо результата. Проблема мотивации является тем резервом, за счет которого мы можем сделать качественный скачок в подготовке скалолазов, в получении удовлетворения, от того, что мы делаем.

Приобретая опыт лазания по искусственным стенкам (скалодромы), легко перейти к естественному рельефу, что дает совсем другие впечатления. Это другое выделение адреналина и одновременно превосходный вид активного отдыха, отдыха на природе.

### **Библиографические ссылки**

1. Большая энциклопедия выживания в экстремальных ситуациях. Андрей Ильин (энциклопедия /справочник), Москва: ЭКСМО, 2004 (АООТ Твер. полигр. Комб.).- 480 с.
2. Выготский Л.С. Психология развития ребенка – М.: Изд-во Смысл, Изд-во Эскмо, 2005.-512с.- (Библиотека всемирной психологии).
3. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы – СПб.:Питер, 2020-512с.ил.-(Серия «Мастера психологии»).
4. Пилюян Р.А. Мотивация спортивной деятельности. – М.: Физическая культура и спорт, 1984.-104с., ил.

### **References**

1. Bol'shaja jenciklopedija vyzhivanija v jekstremal'nyh situacijah. Andrej Il'in (jenciklopedija /spravochnik), Moskva: JeKSMO, 2004 (AOOT Tver. poligr. Komb.).- 480 s.
2. Vygotskij L.S. Psihologija razvitija rebenka – M.: Izd-vo Smysl, Izd-vo Jeskmo, 2005.-512s.- (Biblioteka vsemirnoj psihologii).
3. Il'in E.P. Motivacija i motivy – SPB.:Piter, 2020-512s.il.-(Serija «Mastera psihologii»).
4. Pilojan R.A. Motivacija sportivnoj dejatel'nosti. – M.: Fizicheskaja kul'tura i sport, 1984.-104s., il.

© Аксенова Е.Н., Дерюгина С.В., Лопаткова М.А., Русалева О.В., 2023

УДК 796.06

## ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

А. Н. Аникина<sup>1</sup>, Д. В. Логинов<sup>2</sup>.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
Сибирский государственный университет науки и технологий  
имени академика М. Ф. Решетнёва  
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31

<sup>1</sup> E-mail: [anikina\\_aan@icloud.com](mailto:anikina_aan@icloud.com)

<sup>2</sup> E-mail: [deniska-loginov-1900@mail.ru](mailto:deniska-loginov-1900@mail.ru)

*Вопросы здорового питания — это одна из проблем, которая сейчас наиболее волнует современное общество. Важным фактором повышения качества жизни человека выступает то, что правильное питание не только снабжает наш организм энергией, но и позитивно сказывается на нашем здоровье и даже отражается на демографической ситуации в стране и мире в целом. В фокусе внимания различных странах стала находиться эта тема, и как следствие в них были открыты институты и учреждения, посвященные области питания человека.*

**Ключевые слова:** здоровое питание, популяризация здорового питания, здоровый образ жизни, качество еды

## POPULARIZATION OF HEALTHY NUTRITION IN MODERN SOCIETY

A.N Anikina<sup>1</sup>, D.V. Loginov<sup>2</sup>

Siberian State University of Science and Technology  
named after Academician M.F. Reshetnev  
31, Krasnoyarsky Rabochoy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

<sup>1</sup> E-mail: [anikina\\_aan@icloud.com](mailto:anikina_aan@icloud.com)

<sup>2</sup> E-mail: [deniska-loginov-1900@mail.ru](mailto:deniska-loginov-1900@mail.ru)

*Nowadays the issues of healthy nutrition are one of the problems about which modern society is most concerned. Proper nutrition is an important factor in improving the quality of human life. Moreover, it not only supplies our body with energy, but also has a positive effect on our health and even affects the demographic situation in the country and the world as a whole. This topic has become on the focus of attention in various countries, and as a result, institutes devoted to the field of proper nutrition have been opened there.*

**Keywords:** healthy nutrition, healthy eating, healthy nutrition popularization, healthy lifestyle, food quality

Актуальность работы. В настоящее время здоровое питание стало не только модным трендом, но и необходимостью. Питание должно быть не только вкусным, но и полезным для организма. Многие люди стали отказываться от быстрого питания, фастфуда и употреблять больше свежих фруктов, овощей и зерновых продуктов.

Стремление человека питаться правильно можно трактовать как бессознательное следование инстинкту самосохранения. Популяризация здорового питания и реализация его принципов позволит повысить качество жизни населения страны. Для некоторых людей особо важно разнообразить рацион и следить за количеством потребляемых калорий. В современном обществе правильное питание становится популярным за счет различных

телевизионных передач, социальным сетям, а также иногда этому способствуют различные действия со стороны государства (законы, мероприятия и т.д.).

Для начала логичнее начать с того момента, что представляет собой термин «здоровое питание». Стоит отметить, что существуют отличия в определении термина «здоровое питание» на бытовом и научном уровнях. С точки зрения науки, «здоровое питание» — это переменный процесс, зависящий от ряда факторов. Если определять понятие «здоровое питание» на бытовом уровне, то данное понятие можно интерпретировать как сбалансированное употребление пищи, которое включает в себя необходимое число полезных веществ, белков, углеводов, жиров и другие полезные для организма микроэлементы. Бытует также мнение, что правильное питание – это отказ от вредной еды в пользу здоровой еды, а также различное потребление фруктов и витаминов. Также некоторые придерживаются точки зрения, что правильное питание – это разделение питания на небольшие порции.

Обратимся к такому важному моменту, как история термина «здоровое питание». Формулировка термина «Здоровое питание» впервые употреблено в Японии в 1970 г. Питание, удовлетворяющее потребность организма в пищевых веществах и энергии и оказывающее профилактику в возникновении различных мультифакторных заболеваний алиментарного неинфекционного характера, обеспечивая тем самым сохранение здоровья [1].

Важно отметить, что основными составляющими правильного питания выступают физиологические нормы энергетических потребностей нашего организма. Необходимо, чтобы энергетическая ценность и физиологическая норма находились в балансе друг с другом.

Здоровое питание – это простой способ улучшить свое здоровье и настроение. Тема здорового питания стала волновать различные страны мира. В частности, например, в мире все больше стали открываться институты питания международного уровня: Объединенный Североамериканский Совет по вопросам питания, институт питания и сельского хозяйства при ООН (Венгрия), университет научной кулинарии, институт по сохранению и развитию национальной культуры питания и т.д. Среди причин, которые побудили к созданию таких учреждений — рост заболеваний, вызванных неправильным питанием. Такие организации помогают людям осознать важность правильного питания и предоставляют им нужную информацию и ресурсы.

На современном этапе развития общественного сознания понимания роли и значения здорового образа жизни питание можно рассматривать как компонент оздоровительной системы, придавая пищевым продуктам некоторые защитные и лечебно-профилактические свойства [2].

Наша страна также не остается в стороне и обращает внимание на вопросы здорового питания. Россия в числе 159 стран мира подписала Римскую Декларацию 1992 года, в которой подтвердила свои намерения добиваться устойчивого и растущего благополучия в отношении питания для всех людей. В рамках данной программы усиливается контроль за содержанием пищевых добавок в продуктах, проводятся кампании по пропаганде правильного питания и здорового образа жизни. Кроме того, в этом направлении была разработана соответствующая нормативно-правовая база: в частности, Федеральный закон «О качестве и безопасности пищевых продуктов» (2000 г.), Концепция государственной политики в области здорового питания населения РФ (2015 г.).

В РФ создана и функционирует многоуровневая система постоянного наблюдения за состоянием питания и здоровья различных групп населения. неотъемлемые компоненты данной системы: эпидемиологические исследования, оценка потребления пищевых продуктов на основании бюджетного обследования домашних хозяйств, расчеты баланса продовольствия и т.д. [3].

Однако, разработка различных концепций и подписание различных документов — это только первый шаг к улучшению ситуации в области здоровья населения. Каждый человек,

осознавая важность здорового питания, должен сам принимать меры и следить за своим питанием. Ведь от здоровья зависит качество нашей жизни, а значит и уровень благополучия в обществе.

Мировой рынок продуктов здорового питания стабильно растет, особенно в западных странах. Сегмент продуктов healthandwellness (для здоровья и хорошего самочувствия) стал самым быстрорастущим на глобальном рынке продуктов и напитков в прошлом году, отмечают эксперты компании EuromonitorInternational. В 2016 г. объем данного рынка вырос на 6,8% и достиг 36 млрд долл. При этом сегмент категории «свободные от», т.е. не содержащие в своем составе определенные ингредиенты, например, вызывающие пищевую аллергию или непереносимость, вырос на 7%. Также немалым спросом пользуются у населения гипоаллергенные продукты и напитки, наряду с безлактозными продуктами. Кроме того, немалой популярностью пользуются «свободные от» и «органик» продукты [5].

Стоит отметить, что цены на продукты в условиях кризиса и инфляции становятся все выше и выше, в связи с этим многие россияне не могут позволить себе питаться правильно. Очевидная на это причины — падающие доходы населения. В частности, Исследование НАФИ показало, что в текущих реалиях россияне тратят на продукты от 6 до 30 тысяч рублей в месяц. К тому же, многие граждане отмечают, что несмотря на то, что они стали тратить больше на продукты, их рацион питания практически не поменялся. При выборе продуктов для россиян на первом месте стоит цена.[4]. Однако не смотря на этот факт, здоровые продукты становятся более доступными для потребителей за счет распространения сети своих магазинов в маленькие города, например, особой популярностью стала пользоваться сеть магазинов «Вкус Вилл».

Говоря о популяризации здорового питания в современном обществе, можно отметить, что важную роль здесь играют СМИ, которые распространяют подобного рода информацию среди населения. В частности, сейчас существует немало количество телешоу и передач, которые затрагивают вопросы кулинарии и здоровья. Часто в таких передачах (на федеральном уровне) мы наблюдаем своего рода оценку и исследование здорового питания.

Телевизионные каналы можно разделить на тематические и каналы смешанной тематики. Условно говоря, каждому жителю нашей страны доступно по телевизору определенное количество каналов, например 20, где показывают общие кулинарные шоу. Например, это такие каналы как, «Первый канал», «Россия», «Домашний», «РентТВ» и др. Если говорить о кабельном телевидении, то зрителю доступно гораздо большее количество каналов, и там также представлены специализированные каналы о кулинарии и питании.

В наше время популяризация правильного питания растет через социальные сети. Например, появляются группы в ВКонтакте, в Телеграмме и других социальных площадках, где выкладываются рецепты, красивые фотографии блюд, приведены факты о пользе полезного питания и т.д.

Таким образом, затронув такую важную тему, как популяризация здорового питания в современном обществе, отметим, что тема здорового питания — это одна из проблем, которая сейчас наиболее волнует современное общество. В данной статье мы рассмотрели, что представляет собой понятие «правильно питание», затронули его некоторые исторические аспекты, опыт зарубежных стран, привели некоторые статистические данные.

Важно отметить, что основными составляющими правильного питания выступают физиологические нормы энергетических потребностей нашего организма. Необходимо, чтобы энергетическая ценность и физиологическая норма находились в балансе друг с другом.

Разработка различных концепций и подписание различных документов — это только первый шаг к улучшению ситуации в области здоровья населения. В наше время интерес к теме правильное питание подогревают различные кулинарные передачи и социальные сети.

В заключение можно отметить, что каждый человек, осознавая важность здорового питания, должен сам принимать меры и следить за своим питанием. Ведь от нашего здоровья зависит качество жизни, а значит и уровень благополучия в обществе в целом.

### **Библиографические ссылки**

1. Герасименко Н.Ф. Здоровое питание и его роль в обеспечении качества жизни / Н.Ф. Герасименко // Технологии пищевой перерабатывающей промышленности АПК-продукты здорового питания - 2016. - №4 - С. 52-57
2. Кунакова Р.В. Здоровое питание XXI века: функциональные продукты питания и нутригеномика / Р.В. Кунакова // Вестник академии наук - 2016. - Т21. - №3. - С. 5-14.
3. Погожева А.В. Правильное питание - фундамент здоровья и долголетия / А.В. Погожева А.В.// Пищевая промышленность - 2017. - №10. - С. 58-61.
4. Стало известно, сколько россияне тратят на продукты [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://ria.ru/20230406/produkty-1863459740.html?ysclid=lhqvu427x18726460> (Дата обращения 12.05.2023)
5. 'Free From' Food Movement: Driving Growth in Health and Wellness Space [Электронныйресурс]. - Режимдоступа: <https://www.euromonitor.com/-free-from-food-movement-driving-growth-in-health-and-wellness-space/report> (Датаобращения 12.05.2023)

### **References**

1. Gerasimenko N.F. Zdorovoe pitanie i ego rol' v obespechenii kachestva zhizni / N.F. Gerasimenko // Tehnologii pishhevoj pererabatyvajushhej promyshlennosti APK-produkty zdorovogo pitaniya - 2016. - №4 - S. 52-57
2. Kunakova R.V. Zdorovoe pitanie XXI veka: funkcional'nye produkty pitaniya i nutrigenomika / R.V. Kunakova // Vestnik akademii nauk - 2016. - T21. - №3. - S. 5-14.
3. Pogozheva A.V. Pravil'noe pitanie - fundament zdorov'ja i dolgoletija / A.V. Pogozheva A.V.// Pishhevaja promyshlennost' - 2017. - №10. - S. 58-61.
4. Stalo izvestno, skol'ko rossijane tratjat na produkty [Jelektronnyj resurs]. - Rezhim dostupa: <https://ria.ru/20230406/produkty-1863459740.html?ysclid=lhqvu427x18726460> (Data obrashhenija 12.05.2023)
5. 'Free From' Food Movement: Driving Growth in Health and Wellness Space [Jelektronnyjresurs]. - Rezhimdostupa: <https://www.euromonitor.com/-free-from-food-movement-driving-growth-in-health-and-wellness-space/report> (Dataobrashhenija 12.05.2023)

© Аникина А.Н., Логинов Д.В., 2023



УДК 796.323.2

## ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ ПЛОВЦОВ К УСЛОВИЯМ ГИПОКСИИ

А.Н. Антропова<sup>1</sup>, Т.А. Селитреникова<sup>2</sup>

Национальный государственный Университет физической культуры спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта

Российская Федерация, 190121, г. Санкт-Петербург, ул. Декабристов, д. 35

<sup>1</sup>E-mail: [patriot24\\_13@icloud.com](mailto:patriot24_13@icloud.com)

<sup>2</sup>E-mail: [ser.selitrenikoff@yandex.ru](mailto:ser.selitrenikoff@yandex.ru)

*В данной статье представлены результаты комплексного социально- педагогического исследования, посвященного многоаспектному изучению проблем адаптации дыхательной системы к условиям гипоксии у пловцов. Предложенная методика позволяет улучшить не только функциональное состояние означенного контингента, но и их спортивные результаты. В качестве результатов исследования приводятся данные, полученные в ходе эксперимента при занятиях плаванием, с пловцами в предсоревновательном периоде.*

**Ключевые слова:** гипоксия, дыхательная система, плавание.

## FEATURES OF ADAPTATION OF THE RESPIRATORY SYSTEM OF SWIMMERS TO HYPOXIA CONDITIONS

A.N. Antropova<sup>1</sup>, T.A. Selitrenikova<sup>2</sup>

P.F. Lesgaft National State University of Physical Education, Sports and Health  
Decembristov str., 35, St. Petersburg, 190121, Russian Federation

<sup>1</sup>E-mail: [patriot24\\_13@icloud.com](mailto:patriot24_13@icloud.com)

<sup>2</sup>E-mail: [ser.selitrenikoff@yandex.ru](mailto:ser.selitrenikoff@yandex.ru)

*This article presents the results of a comprehensive socio-pedagogical study devoted to the multidimensional study of the problems of adaptation of the respiratory system to hypoxia conditions in swimmers. The proposed method makes it possible to improve not only the functional state of the said contingent, but also their sports results. As the results of the study, the data obtained during the experiment during swimming lessons with swimmers, in the pre-competition period are presented.*

**Keywords:** hypoxia, respiratory system, swimming.

**Введение.** Дыхательная и сердечно-сосудистая системы образуют эффективную систему транспорта кислорода в ткани организма и выведение из них диоксида углерода. Легочная вентиляция и диффузия (газообмен между легкими и кровью) – это два взаимосвязанных процесса.

При выполнении физических упражнений часто возникают различные по своей напряженности гипоксические состояния, вследствие несоответствия между резко возросшими энергетическими потребностями организма и возможностями их удовлетворения. Гипоксия – это патологический процесс, возникающий в результате недостаточного снабжения тканей кислородом или нарушения использования его тканями. Периодически возникающая гипоксия, в той или иной степени, обычна для многих форм спортивной деятельности. При этом величина физиологических изменений в организме зависит от интенсивности и продолжительности нагрузки [3].

Высокие спортивные достижения в любом виде спорта сопровождаются предельными нагрузками, как в тренировочном, так и в соревновательном периоде. Занятия плаванием оказывают положительное влияние на дыхательную систему. При плавании пловец преодолевает сопротивление воды, что привлекает к действию больший объем скелетных мышц и дыхательной мускулатуры. В результате систематического тренировочного процесса у пловцов растут показатели деятельности дыхательной системы. У пловцов улучшается дыхательный ритм, дыхание становится более глубоким, снижается частота дыхательных движений, уменьшается объем мертвого пространства (ОМП), увеличивается ЖЕЛ. Кроме того, при интенсивном дыхании диафрагма осуществляет давление на нижележащие органы, улучшая их кровообращение и лимфоток [2].

Спортивная подготовка в плавании предполагает выполнение больших по объему и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок. Функциональная подготовленность спортсменов-пловцов в большой степени обуславливается мощностью функционирования, функциональной экономичностью, мобилизационными возможностями физиологических систем, уровнем развития функций дыхания и кровообращения [1].

Вследствие выполнения большого объема нагрузок и детерминации дыхания техникой плавания у пловцов формируется мощная и обладающая высокой выносливостью дыхательная система, которая позволяет при выполнении значительных физических нагрузок форсировать дыхание, повышая его продуктивность. В связи с этим снижение функции внешнего дыхания может являться одним из факторов, лимитирующих работоспособность спортсменов. Таким образом, динамика показателей функции внешнего дыхания позволяет оценивать адаптацию организма к различным тренировочным воздействиям и степень активизации восстановительных процессов.

Следовательно, можно сказать, что адаптация дыхательной системы к условиям гипоксии необходима в плавании. Ведь если организм пловца будет устойчив к состоянию гипоксии, то в случае нарушения дыхания в плавании на длинные дистанции, он сможет сохранить скорость и темп.

Цель исследования заключается в улучшении показателей адаптации дыхательной системы пловцов к условиям гипоксии.

Методы и организация исследования. В исследовании принимали участие 14 пловцов 15-16 лет. В состав испытуемых были выбраны спортсмены спортивной школы по плаванию. До и после нагрузки замерялось время произвольной задержки дыхания. Исследования проводились в стандартных условиях, т.е. в бассейне.

Методы: теоритический анализ и обобщение научно-методической литературы, наблюдение, пульсометрия, проба Штанге, методы математической статистики.

Функциональная проба, применяемая для оценки устойчивости организма к гипоксии: проба Штанге (задержка дыхания выполняется после вдоха). Она выполнялась испытуемыми в состоянии мышечного покоя, т.е. после 5 минут отдыха. После относительного восстановления организма испытуемых, им была предложена физическая нагрузка. В качестве нагрузки испытуемые проплывали 50 метров кролем с максимальным ускорением. Сразу же после выполнения нагрузки испытуемые снова выполняли задержку дыхания на вдохе.

Примеры упражнений, которые мы включили в тренировочный процесс 2-ой группы:

400 м в/с (25 м проныр под водой в ластах + 75 м свободно каждый выход после поворота 12,5 м).

8\*75 м в/с в ластах (25 проныр под водой + 50 м четные разы ускорение, нечетные раз свободно) в режиме 1 мин 40 сек.

200 м в/с в ластах (12,5 м выход + 12,5 свободно).

8\*25 м проныр под водой режим 1 мин.

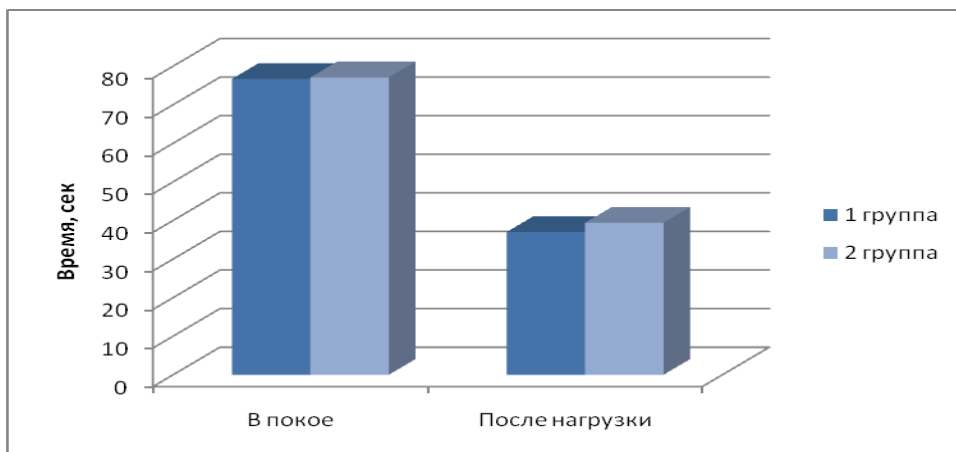
6\*50 м в/с с ускорением (можно сделать 1-2 вдоха). Интервал произвольный.

4\*100 м в/с (25 м проныр + 50 м свободно + 25 м ускорение. Первые 100 м — дыхание через 3 гребка; вторые 100 м – дыхание через 5 гребков; третьи 100 м – дыхание через 7 гребков; четвертые 100 м – дыхание через 9 гребков).

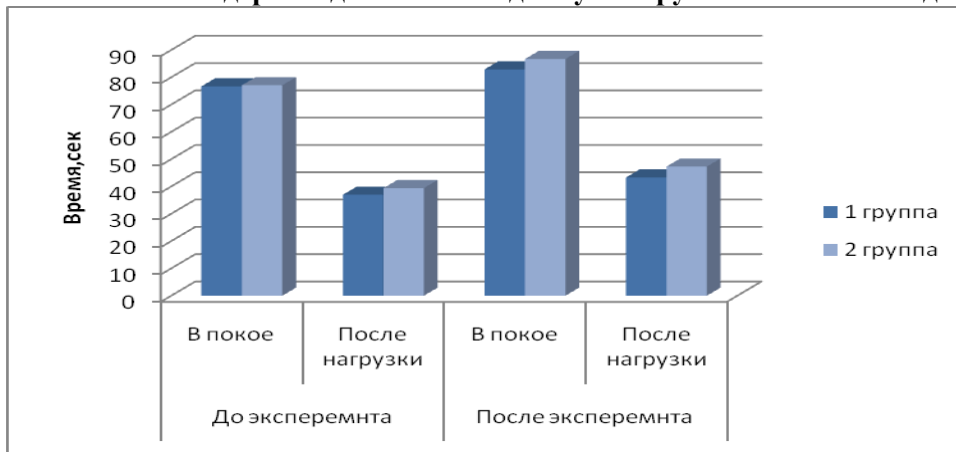
**Результаты исследования и их обсуждение.**

Мы разделили испытуемых на 2 группы. В начале исследования мы провели первую пробу в конце подготовительного этапа тренировочного процесса. На рисунке 1 можно увидеть, что у 1-ой группы исходный уровень адаптации дыхательной системы к условиям гипоксии в 1,01 раза меньше, чем у 2-ой группы, а после нагрузки – в 1,07. Поэтому можно сказать, что в начале исследования группы находятся примерно на одном уровне.

Затем начинается предсоревновательный период, в котором 1-ая группа испытуемых продолжила тренировочный процесс без изменений, а в тренировки 2-ой группы мы применяли методику, разработанную совместно с тренерами по плаванию, включающую различные упражнения с гипоксической нагрузкой.



**Рисунок 1 – Показатели задержки дыхания на входе у 2-х групп в начале исследования**



**Рисунок 2 – Показатели задержки дыхания на входе у 2-х групп в конце исследования**

На рисунке 2 отражены показатели адаптации дыхательной системы к условиям гипоксии после эксперимента. На основании полученных данных, можно сказать, что показатели уровня адаптации дыхательной системы к условиям гипоксии в 1-ой группе в состоянии покоя улучшились на 7,5% (6,2 сек), а после нагрузки – на 14,5% (6,3 сек). Во 2-ой группе в состоянии покоя уровень адаптации дыхательной системы к условиям гипоксии улучшился на 11,1% (9,6 сек), а после нагрузки – на 16,7% (7,9 сек).

При сравнении показателей 2-х групп можно сказать, что уровень адаптации дыхательной системы к условиям гипоксии у испытуемых 2-ой группы выше, чем у 1-ой. Следовательно, можно говорить о том, что предложенная нами методика является рабочей, т.к. исследуемые показатели улучшились. В итоге, дыхательная система стала работать более мощно и при этом экономично.

### **Заключение.**

В результате применения методики на 2-ой группе уровень адаптации дыхательной системы к условиям гипоксии улучшился, за счет применения специальных упражнений с гипоксической нагрузкой. Также можно сказать, что 2-ая группа испытуемых в большей степени готова к соревнованиям. Следовательно, можно сделать вывод, что применение данных упражнений благотворно влияет на дыхательную систему спортсмена, на готовность к соревнованиям и, как следствие, на его результаты.

### **Библиографические ссылки**

1. Афонякин И.В. Применение интервальной гипоксической тренировки в предсоревновательном периоде подготовки пловцов-спринтеров // В сборнике научных трудов молодых ученых и студентов РГАФК. - Москва: 2002. - 76 с.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - Москва: 1988. - 331 с.
3. Николаева А.Г. Использование адаптации к гипоксии в медицине и спорте. Монография. - Витебск: ВГМУ, 2015. - 150 с.

### **References**

1. Afonjakin I.V. Primenenie interval'noj gipoksicheskoj trenirovki v predsorevnovatel'nom periode podgotovki plovcov-sprinterov // V sbornike nauchnyh trudov molodyh uchenyh i studentov RGAFK. - Moskva: 2002. - 76 s.
2. Verhoshanskij Ju.V. Osnovy special'noj fizicheskoj podgotovki sportsmenov. - Moskva: 1988. - 331 s.
3. Nikolaeva A.G. Ispol'zovanie adaptacii k gipoksii v medicine i sporte. Monografija. - Vitebsk: VG MU, 2015. - 150 s.

© Антропова А.Н., Селитреникова Т.А., 2023

УДК 796.011.1

## **ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ У УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ**

В.А. Арнст

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
Сибирский государственный университет науки и технологий  
имени академика М.Ф. Решетнёва  
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31  
E-mail: [valeri2000a@mail.ru](mailto:valeri2000a@mail.ru)

*Соблюдение здорового образа жизни очень важно и необходимо, особенно среди молодежи, поэтому необходимо формировать ценностное отношение к здоровому образу жизни, создавать все условия для его поддержания. Вести здоровый образ жизни необходимо всегда, но молодежи нужно уделить большее внимание этому процессу, так как за ними будущее всего общества.*

**Ключевые слова:** образ жизни, здоровье, молодежь, мотивация, формирование, развитие.

## **FORMATION OF MOTIVATION TO A HEALTHY LIFESTYLE IN YOUTH STUDENTS**

V.A. Arnst

Siberian State University of Science and Technology  
named after Academician M.F. Reshetnev  
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation  
E-mail: [valeri2000a@mail.ru](mailto:valeri2000a@mail.ru)

*Compliance with a healthy lifestyle is very important and necessary, especially among young people, so it is necessary to form a value attitude to a healthy lifestyle, create all conditions for its maintenance. It is always necessary to lead a healthy lifestyle, but young people need to pay more attention to this process, since they are the future of the whole society.*

**Key words:** lifestyle, health, youth, motivation, formation, development.

Для человека здоровье находится не на первых позициях, это говорит о том, что мотивация к здоровому образу жизни и здоровью в целом практически отсутствует, а это в свою очередь является проблемой. Данная проблема, в современном мире, актуальная как никогда, особенно среди молодежи. Больше половины студентов не заинтересованы в своем здоровье и относятся к нему достаточно халатно [1].

Главный вывод, который сделали многие ученые – это то, что образ жизни человека влияет на его здоровье. Как уже говорилось ранее, молодежь относится к собственному здоровью не надлежащим образом. Сравнивая отношение человека к здоровью, можно провести параллель, такое же пренебрежительное отношение наблюдается к своему распорядку дня, питанию, двигательной активности, физической культуре и вредным привычкам. Вопрос состояния здоровья молодежи/студентов является основополагающим аспектом здорового образа жизни всего общества, ведь они в первую очередь участвуют в формировании здоровья молодого поколения.

Здоровье, по мнению специалистов Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней и недугов [2].

Исследователи, объясняя понятия «здоровье», выделяют показатели именно самого человека, которые характеризуются возможностями приспособиться к различным факторам внешней среды, уровнем физического развития, физической и функциональной подготовленностью организма.

Здоровый образ жизни – это формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют адаптационные и резервные возможности организма, что обеспечивает успешное выполнение социальных и профессиональных функций [3].

Начинать приобщение молодежи к здоровому образу жизни, необходимо с формирования мотивации, которая будет способствовать появлению заинтересованности в том плане, что человеку будет интересно наблюдать за улучшением своего общего, физического и психологического состояния. Основным мотивом, который будет формировать образ жизни, должно стать укрепление здоровья.

Мотивация здорового образа жизни – это побуждение человека к действиям, которые будут направлены на улучшение и поддержание состояния его здоровья на хорошем уровне.

Восприятие значимости здоровья у молодежи, как и у всех людей в целом является формирующим звеном мотивации к здоровому образу жизни. Но существуют проблемы в мотивации здорового образа жизни. В настоящее время рекомендации по здоровому образу жизни представляются в наставительной форме, что лишает всяческого желания следить за своим здоровьем в угоду кому-либо. Препятствующим фактором, который также может препятствовать развитию здорового образа жизни у молодежи, является старшее поколение/родственники, которые имеют негативные привычки и установки.

Для того чтобы сформировать мотивацию здорового образа жизни у молодежи требуются некоторые усилия. Процесс развития мотивации здорового образа жизни должен вестись по следующим направлениям:

Социальное направление:

- пропаганда средствами массовой информации здорового образа жизни;
- развитие сети физкультурно-спортивных и досуговых организаций.

Образовательное направление – осуществляется с помощью внедрения здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс, таких как:

- в соответствии с требованиями САНПИНа, обеспечение санитарно-гигиенических условий обучения;
- сбор информации о состоянии здоровья каждого обучающегося;
- приемлемая нагрузка по дисциплинам;
- организация оптимального двигательного режима;
- формирование профессиональной пригодности и адаптации в профессиональной среде;
- проведение мониторинга состояния здоровья обучающихся и педагогов (сбор медицинских справок);
- развития у родителей знаний о спецификах возрастных стадий психофизиологического развития человека, а также развития продуктивных знаний об аспектах здорового образа жизни, отказ от вредных привычек и участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях [4].

Как выше упоминалось, формирование мотивации здорового образа жизни у молодежи – проблема, зависящая от достаточного количества условий и требующая всесторонних усилий. Для решения вопроса развития мотивации к здоровому образу жизни у молодежи/студентов, посредством социального, семейного и образовательного направлений, необходимо комплексное воздействие на их личность. Личностное развитие и эффективная, качественная профессиональная подготовка, являются плодами развития положительной мотивацией у молодежи.

Деятельность человека, которая является мотивированной, будет наиболее эффективной. Для того чтобы способствовать деятельности, направленной на развитие и сохранение нравственного, психологического и физического здоровья, необходима осознанная мотивация здорового образа жизни.

### **Библиографические ссылки**

1. Молодцова К. В. Мотивация здорового образа жизни у современной молодёжи. Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2017. – Т. 39. – С. 3871-3875. URL: <http://e-koncept.ru/2017/971101.htm> (дата обращения: 11.05.2023).
2. Российская Федерация. Закон. Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации: Федеральный закон № 323-ФЗ (ред. от 28.04.2023 года) [принят Государственной Думой 1 ноября 2011 г.: одобрен Советом Федерации 9 ноября 2011 г.]. Москва: Кремль, 2011. – 112 с.
3. Российская Федерация. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 15.01.2020 года № 8: «Об утверждении Стратегии формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года». URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/73421912/> (дата обращения: 11.05.2023).
4. Развитие мотивации здорового образа жизни у студентов. Образовательная социальная сеть. URL: <https://nsportal.ru/npo-spo/zdravookhranenie/library/2017/12/08/razvitie-motivatsii-zdorovogo-obraza-zhizni-u-studentov> (дата обращения: 11.05.2023).

### **References**

1. Molodcova K. V. Motivacija zdravogo obraza zhizni u sovremennoj molodjzhi. Nauchno-metodicheskij jelektronnyj zhurnal «Koncept». – 2017. – Т. 39. – Р. 3871-3875. URL: <http://e-koncept.ru/2017/971101.htm> (data obrashhenija: 11.05.2023).
2. Rossijskaja Federacija. Zakon. Ob osnovah ohrany zdorov'ja grazhdan v Rossijskoj Federacii: Federal'nyj zakon № 323-FZ (red. ot 28.04.2023 goda) [prinjat Gosudarstvennoj Dumoj 1 nojabrja 2011 g. : odobren Sovetom Federacii 9 nojabrja 2011 g.]. Moskva: Kreml', 2011. – 112 P.
3. Rossijskaja Federacija. Prikaz Ministerstva zdavookhraneniya RF ot 15.01.2020 goda № 8 : «Ob utverzhenii Strategii formirovaniya zdravogo obraza zhizni naselenija, profilaktiki i kontrolja neinfekcionnyh zabolevanij na period do 2025 goda». URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/73421912/> (data obrashhenija: 11.05.2023).
4. Razvitie motivacii zdravogo obraza zhizni u studentov. Obrazovatel'naja social'naja set'. URL: URL: <https://nsportal.ru/npo-spo/zdravookhranenie/library/2017/12/08/razvitie-motivatsii-zdorovogo-obraza-zhizni-u-studentov> (data obrashhenija: 11.05.2023).

© Арнст В.А., 2023

УДК 37.032

## ГАРМОНИЧНОЕ РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ ЧЕРЕЗ ПРИЗМУ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Н.В. Арнст<sup>1</sup>, Е.П. Вашенко<sup>2</sup>, С.И. Дубровская<sup>3</sup>

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
Сибирский государственный университет науки и технологий  
имени академика М.Ф. Решетнёва  
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31

<sup>1</sup>E-mail: [arnst\\_nv@sibsau.ru](mailto:arnst_nv@sibsau.ru)

<sup>2</sup>E-mail: [janevashchenko@gmail.com](mailto:janevashchenko@gmail.com)

<sup>3</sup>E-mail: [Louistomlenson69@mail.ru](mailto:Louistomlenson69@mail.ru)

*Занятие физической культуры является основой гармоничного развития личности, помогаю усилить волевую сферу, стабилизировать эмоциональную и скорректировать интеллектуальную сферу личности. Связь физической культурой с гармоничным развитием личности прослеживается в работах учеными, согласно которым человек, занимающийся физической культуры, увеличивает продолжительность жизни и её качество.*

***Ключевые слова:** воспитание, ребенок, здоровье, спорт, личность, гармоничное развитие.*

## HARMONIOUS PERSONALITY DEVELOPMENT THROUGH THE PRISM OF FITNESS AND FITNESS ACTIVITIES

N.V. Arnst<sup>1</sup>, E.P. Vashchenko<sup>2</sup>, S.I. Dubrovskaya<sup>3</sup>

Siberian State University of Science and Technology  
named after Academician M.F. Reshetnev  
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

<sup>1</sup>E-mail: [arnst\\_nv@sibsau.ru](mailto:arnst_nv@sibsau.ru)

<sup>2</sup>E-mail: [janevashchenko@gmail.com](mailto:janevashchenko@gmail.com)

<sup>3</sup>E-mail: [Louistomlenson69@mail.ru](mailto:Louistomlenson69@mail.ru)

*The occupation of physical culture is the basis for the harmonious development of the personality, I help to strengthen the strong-willed sphere, stabilize the emotional and adjust the intellectual sphere of the personality. The connection between physical culture and the harmonious development of personality is traced in the works of scientists, according to which a person engaged in physical culture increases life expectancy and its quality.*

***Key words:** upbringing, child, health, sport, personality, harmonious development.*

Сохранение здоровья и его улучшение, непосредственно на счет ведения здорового образа жизни, являются важным аспектом не только жизни каждого человека в отдельности, а также общества и государства в целом. Здоровое общество является основой процветания государства, так как отдельно здоровая физически, а также психически личность, обладает огромным потенциалом к различным видам деятельности.

Вначале обратимся к рассмотрению понятия «Гармоничное развитие» и что же из себя представляет физкультурно-оздоровительная деятельность. Итак, Гармоничное развитие личности – это согласованное, взаимно обусловленное развитие духовных, душевных и



физических сил и способностей, это воспитание человека, способного жить в ладу самим с собой, с природой, с обществом. В то время как физкультурно-оздоровительная деятельность – это комплекс мероприятий, направленных на улучшение, развитие и сохранение физических способностей индивида, и формирование здорового образа жизни.

Для лучшего понимания влияния физкультурно-оздоровительной деятельности на гармоничное развитие личности, обратимся к этапам развития человека. Выделим такие основные периоды: детство, юношество, зрелый и преклонный возраст.

Как говорил А. В. Луначарский: «Физическое образование ребёнка есть база для всего остального. Без правильного применения гигиены в развитии ребёнка, без правильно поставленной физкультуры и спорта мы никогда не получим здорового поколения». С ранних месяцев ребенок нуждается в укреплении здоровья, нередко дети появляются на свет с ослабленной двигательной системой или же с некоторыми осложнениями. Этот момент важно не упустить и сразу начать оздоровительный комплекс упражнений и лечения, чтобы в будущем ребенок развивался без отставаний. Позже, когда дети подрастают, они продолжают свой путь становления личности. Было отмечено, что дети, имеющие проблемы со здоровьем, менее активны как физически, так и социально. Данная закономерность работает в обе стороны: если ребенок подвержен стрессу, его организм слабеет и снижается двигательная активность. Можно сделать небольшой вывод - закладывая фундамент для гармоничного развития, необходимо поддерживать стабильное эмоциональное состояние и здоровый образ жизни ребенка, что бесспорно влияет на подвижность, любознательность и остальную деятельность ребенка в целом.

В подростковом возрасте спорт играет корректирующую и воспитательную роль: во-первых, физкультурная деятельность помогает поддерживать тело здоровым, а ум ясным. Никому не секрет, что в последнее время участились случаи повышенного стресса и депрессии у подростков конечно, нельзя уверенностью заявить, что спорт может полностью справиться с данными проблемами, но, как известно, во время физической активности вырабатывается такой гормон как эндорфин. Иногда этот гормон называют еще гормоном счастья, которого как раз таки и не хватает тем, у кого присутствует некий эмоциональный спад. Воспитательная роль заключается в развитии таких качеств как внимание, точность восприятия. Спорт так же воспитывает в человеке силу воли в преодолении трудностей, закаляет дух и нередко раскрывает лидерские качества.

На следующем этапе формирования личности - зрелости, физкультурно-оздоровительная деятельность является способом поддержания здоровья и уже заложенных в прошлом, основ личностного роста человека. В данный период жизни человеку важна реализация во всех сферах жизни, и физическое состояние оказывает значительное влияние на достижение целей в данных сферах. Человек, занимаясь спортом или иными видами оздоровительной деятельности, каждый раз преодолевает себя, что делает его уверенным и целеустремленным, что важно в карьерной деятельности или же в построении социальных связей.

В пожилом возрасте физическая культура помогает поддерживать хорошее состояние здоровья и рационально использовать имеющиеся резервы организма. Наряду с правильным образом жизни, который является залогом долгого здоровья и трудоспособности, огромное значение имеет физическая культура. Медицинские наблюдения за пожилыми людьми, занимающимися в течение многих лет физическими упражнениями, свидетельствуют о том, что, несмотря на некоторые возрастные изменения, организм у них в хорошем состоянии, систематическая тренировка способствует сохранению здоровья и высокой работоспособности.

В заключении можно сказать, что гармоничное развитие личности невозможно без осуществления физической деятельности, так как внутреннее состояние человека неразрывно связано с состоянием физическим. «В здоровом теле здоровый дух» — таким образом, еще во втором веке Децим Юний Ювенал обозначил необходимость гармоничного развития тела и духа человека.

### **Библиографические ссылки**

1. Педагогическая энциклопедия. URL: <https://didacts.ru/termin/garmonichnoe-razvitielichnosti.html> (дата обращения: 12.05.2023).
2. Инфоурок. URL: <https://infourok.ru/statya-fizkulturnoozdorovitelnaya-rabota-s-detmi-rannego-vozrasta-3990178.html> (дата обращения: 12.05.2023).
3. Радио «Комсомольская, правда»: медиа ресурс. URL: [https://radiokp.ru/zdorove/vrachi-otmechayut-rost-depressivnykh-sostoyaniy-u-detey-i-podrostkov-v-rossii\\_nid386075\\_au33973au](https://radiokp.ru/zdorove/vrachi-otmechayut-rost-depressivnykh-sostoyaniy-u-detey-i-podrostkov-v-rossii_nid386075_au33973au) (дата обращения: 12.05.2023).
4. Мухамеджанов У. Ф. Физическая культура в пожилом возрасте / У. Ф. Мухамеджанов. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2016. – № 11 (115). – С. 1226-1227. – URL: <https://moluch.ru/archive/115/30333/> (дата обращения: 12.05.2023).

### **References**

1. Pedagogicheskaja jenciklopedija. URL: <https://didacts.ru/termin/garmonichnoe-razvitielichnosti.html> (data obrashhenija: 12.05.2023).
2. Infourok. URL: <https://infourok.ru/statya-fizkulturnoozdorovitelnaya-rabota-s-detmi-rannego-vozrasta-3990178.html> (data obrashhenija: 12.05.2023).
3. Radio «Komsomol'skaja, pravda»: media resurs. URL: [https://radiokp.ru/zdorove/vrachi-otmechayut-rost-depressivnykh-sostoyaniy-u-detey-i-podrostkov-v-rossii\\_nid386075\\_au33973au](https://radiokp.ru/zdorove/vrachi-otmechayut-rost-depressivnykh-sostoyaniy-u-detey-i-podrostkov-v-rossii_nid386075_au33973au) (data obrashhenija: 12.05.2023).
4. Muhamedzhanov U. F. Fizicheskaja kul'tura v pozhilom vozraste / U. F. Muhamedzhanov. – Tekst: neposredstvennyj // Molodoj uchenyj. – 2016. – № 11 (115). – S. 1226-1227. – URL: <https://moluch.ru/archive/115/30333/> (data obrashhenija: 12.05.2023).

© Арнст Н.В., Ващенко Е.П., Дубровская С.И., 2023

УДК 304.3

## ОСНОВНЫЕ МОТИВЫ, УСЛОВИЯ И ПРЕПЯТСТВИЯ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Е.М. Бронникова<sup>1</sup>, О.С. Кулямина<sup>2</sup>, А.Г. Абалян<sup>3</sup>, Т.Г. Фомиченко<sup>4</sup>, О.С. Караева<sup>5</sup>

<sup>1,2</sup> Российский государственный социальный университет  
Российская Федерация, 129226, г. Москва, ул. Вильгельма Пика, д. 4, стр. 1  
<sup>3,4,5</sup> Федеральный научный центр физической культуры и спорта  
Российская Федерация, 105005, г. Москва, Елизаветинский пер., д. 10

<sup>1</sup>E-mail: [BronnikovaEM@rgsu.net](mailto:BronnikovaEM@rgsu.net)

<sup>2</sup>E-mail: [KuljaminaOS@rgsu.net](mailto:KuljaminaOS@rgsu.net)

<sup>3,4</sup>E-mail: [fomichenko.t.g@vniifk.ru](mailto:fomichenko.t.g@vniifk.ru)

<sup>5</sup>E-mail: [karaeva.o.s@vniifk.ru](mailto:karaeva.o.s@vniifk.ru)

*В статье приведены результаты анализа отношения детей и подростков в возрасте от 6 до 17 лет к занятиям физической культурой и спортом, их уровня удовлетворенности условиями для занятий, основных мотивов и препятствующих факторов по результатам социологических опросов 2020-2022 гг. В ходе исследования использовались методы компьютеризированного интервью: онлайн, телефонного и личного, которое охватывает 85 субъектов Российской Федерации, а также метод фокус-группового исследования.*

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, детско-юношеский спорт, мотивы, условия, препятствия к занятиям спортом.

## MAIN MOTIVES, CONDITIONS AND OBSTACLES TO GO SPORTS FOR CHILDREN AND ADOLESCENTS IN THE RUSSIAN FEDERATION

Е.М. Bronnikova<sup>1</sup>, O.S. Kulyamina<sup>2</sup>, A.G. Abalyan<sup>3</sup>, T.G. Fomichenko<sup>4</sup>, O.S. Karaeva<sup>5</sup>

<sup>1,2</sup> Russian University of State for Social  
st. Wilhelm Pieck, 4, building 1, Moscow, 129226, Russian Federation  
<sup>3,4,5</sup> Federal Scientific Center for Physical Culture and Sports  
10 Elizavetinsky Lane, Moscow, 105005, Russian Federation

<sup>1</sup>E-mail: [BronnikovaEM@rgsu.net](mailto:BronnikovaEM@rgsu.net)

<sup>2</sup>E-mail: [KuljaminaOS@rgsu.net](mailto:KuljaminaOS@rgsu.net)

<sup>3,4</sup>E-mail: [fomichenko.t.g@vniifk.ru](mailto:fomichenko.t.g@vniifk.ru)

<sup>5</sup>E-mail: [karaeva.o.s@vniifk.ru](mailto:karaeva.o.s@vniifk.ru)

*The article presents the results of the analysis of the attitude of children and adolescents aged 6 to 17 years to physical activity and sports, their level of satisfaction with the conditions, the main motives and obstacles based on the results of sociological surveys in 2020-2022. The study used the methods of computerized interviews: online, telephone and personal interview, which covers 85 subjects of the Russian Federation, as well as the method of focus group research.*

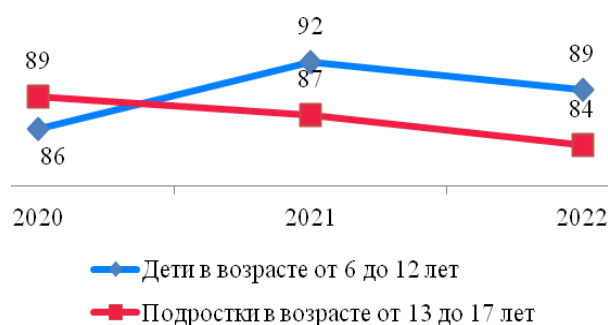
**Keywords:** physical culture, sports, youth sports, motives, conditions, obstacles to playing sports.

**Введение.** Физическая культура и спорт выполняют функции социализации детей и подростков, включенности в социальные процессы, способствуют укреплению здоровья. На государственном уровне инициирован ряд проектов, нацеленных на повышение вовлеченности населения всех возрастов в физическую культуру и спорт. Наиболее значимыми из них являются федеральный проект «Спорт-норма жизни» [1] в рамках национального проекта «Демография» [2], государственная программа «Развитие физической

культуры и спорта» [3]. В части привлечения детей и подростков разработана «Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года», принятой распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р [4], где целью является 90% детей и подростков в систематическую физическую активность и организованные занятия физической культурой.

ФГБОУ ВО «Российский государственный социальный университет» совместно с ФГБУ ФНЦ ВНИИФК в период 2020-2022 года проводил ежегодное социологическое исследование, направленное на выявление индивидуальных потребностей (мотивации) всех категорий и групп населения в условиях для занятий физической культурой и спортом и препятствующих им факторов, что позволило сделать обоснованные выводы о динамике исследуемого явления.

**Основное содержание работы.** Согласно полученным данным, доля занимающихся детей и подростков в целом приближается к целевому значению Концепции. Доля детей 6-12 лет, занимающихся физической культурой и спортом, в 2022 году составила 89%. При этом отмечается некоторое снижение доли подростков 13-17 лет, занимающихся физической культурой (рисунок 1).



**Рисунок 1.** Доля занимающихся физической культурой и спортом по возрастным группам (в % от общего числа опрошенных)

Большинство детей и подростков занимаются физической культурой обязательно в образовательном учреждении, где чаще всего созданы условия для занятий общей физической подготовкой, в том числе оборудованы залы и имеются стадионы. Вместе с тем наличие бассейнов отметили только 13% детей и подростков. Отвечая на вопрос, есть ли какие-то виды спорта или физические упражнения, которыми они хотели бы заниматься, порядка 14% респондентов указывают плавание.

*Таблица 1*

**Достаточность сооружений для занятий физической культурой и спортом по месту жительства (в % от общего числа опрошенных)**

Целевая аудитория	2020	2021	2022
Родители детей от 6 до 12 лет	69	52	57
Подростки от 13 до 17 лет	65	54	60
Всего	67	53	58

По месту жительства также улучшаются условия для занятий физической культурой и спортом. Вместе с тем более 40% опрошенных считают, что спортивных сооружений по месту жительства недостаточно (таблица 1). Некоторые подростки отмечают, что по месту жительства недостаточно отдельных спортивных объектов – катков, ледовых дворцов, больших спортивных комплексов, а также не представлена возможность заниматься современными видами спорта, такими как экстремальные виды спорта, мотоспорт, паркур.

*Таблица 2*

**Удовлетворенность условиями для занятий физической культурой и спортом по месту жительства (в % от общего числа опрошенных)**

Целевая аудитория	2020	2021	2022
Родители детей от 6 до 12 лет	75	61	69
Подростки от 13 до 17 лет	75	67	69
Всего	75	63	69

Порядка 70% респондентов удовлетворены условиями для занятия физкультурой и спортом по месту жительства (таблица 2). Родители удовлетворены широким предложением видов физической активности для детей. Они также обращают внимание, что существующая мода на спортивный образ жизни дает возможность реализовать свои физкультурно-спортивные интересы. Общая удовлетворенность подростков условиями для занятий физической культурой и спортом достаточно высока. В целом для всех возрастных групп близость объектов спортивной инфраструктуры к дому играет существенную роль при оценке уровня удовлетворенности.

Таблица 3

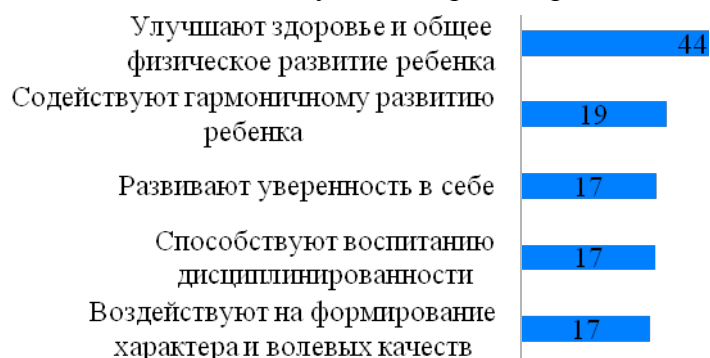
**Комплексный показатель удовлетворенности граждан созданными условиями для занятий физической культурой и спортом (в % от общего числа опрошенных)**

Целевая аудитория	2020	2021	2022
Родители детей от 6 до 12 лет	83	67	62
Подростки от 13 до 17 лет	62	72	67
Всего	67	69	64

Оценивая комплексный показатель удовлетворенности граждан созданными условиями для занятий физической культурой и спортом, можно отметить некоторое его снижение. Если в 2020 году люди, находясь в самоизоляции, воспринимали положительно снятие ограничений и возможность выйти на улицу или посетить учреждения для занятий физической культурой и спортом, то в последние два года отмечаются возрастающие потребности населения, пока не в полной мере обеспеченные.

Негативно сказывается высокая стоимость детских физкультурно-спортивных занятий. Родители недовольны тем, что им приходится выделять значительные суммы из семейного бюджета на оплату занятий и на приобретение спортивного инвентаря и оборудования. Подростки менее озабочены финансовой стороной вопроса. Также недовольство родителей вызывает неудобное расположение спортивных объектов, что приводит к значительным временным затратам на посещение спортивных секций. Очень важно, по мнению родителей, располагать физкультурно-спортивные объекты в шаговой доступности.

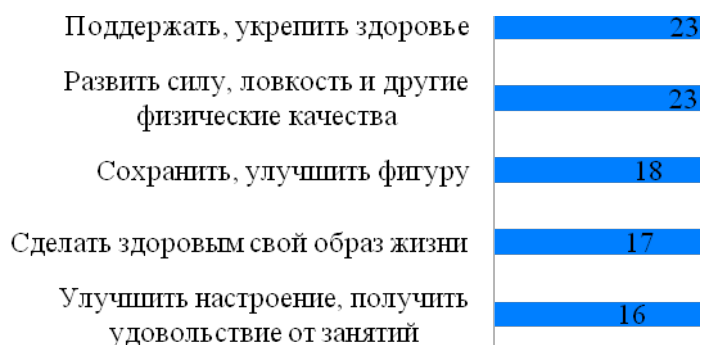
Сегодня наблюдается тренд на увеличение спортивной активности россиян и большинство детей занимается физической культурой и спортом, что, возможно, связано с пропагандой спортивного образа жизни, транслируемой средствами массовой информации. По мнению родителей, двигательная активность способствует укреплению здоровья и физическому развитию детей, мотивирует родителей на приобщение детей к физкультурно-спортивным занятиям. У детей развивается эмоциональная сфера и коммуникативные навыки, воля и характер, установки на достижение успеха. Как правило, детям нравится заниматься, посещать тренировки, общаться там с друзьями, которые появляются во время систематических занятий, обсуждать игры и соревнования (рисунок 2).



**Рисунок 2. Топ 5 мотивов для занятий физической культурой и спортом детей (в % от занимающихся ФКиС)**

Подростки осознают важность укрепления здоровья и развития физических качеств, чему способствуют систематические занятия физической культурой и спортом (рисунок 3). Соревновательный эффект в спортивном коллективе мотивирует подростков на более

интенсивные тренировки, отмечается желание подростков стать самым спортивным в своем окружении. Подростков часто мотивирует на занятия физической культурой и спортом их социальное окружение: близкие друзья, одноклассники, родители. Вовлечение в систематические занятия физической культурой и спортом у подростков начинается с семьи и с раннего детства.



**Рисунок 3. Топ 5 мотивов для занятий физической культурой и спортом подростков (в % от занимающихся ФКиС)**

Препятствиями к занятиям физической культурой и спортом являются ослабленное здоровье ребенка, а также его нежелание заниматься физической культурой. Снижают мотивацию родителей на вовлечение детей в физкультурно-спортивные занятия опасения получения ребенком травмы, необходимость изыскивать время для сопровождения ребенка на занятия, невозможностью обеспечивать график посещения занятий в связи с высокой загруженностью дома, на работе, необходимость нести финансовые издержки на оплату спортивных занятий, покупку спортивного инвентаря и оборудования для ребенка. В случае, если у ребенка наблюдается физкультурно-спортивная апатия, родители используют тактику убеждения или отступления. В первом случае выясняют причину нежелания ребенка заниматься и методом убеждения или принуждения мотивируют его к двигательной активности. Используя тактику отступления, родители не настаивают на проведении физкультурно-спортивных занятий, а позволяют ребенку бездействовать, пропускать тренировки.

К факторам, препятствующим занятиям физической культурой и спортом, по мнению подростков, относятся ослабленное здоровье, отсутствие интереса к занятиям в целом, усталость от повседневных дел, отсутствие свободного времени и высокая степень занятости в других сферах: учеба в школе и подготовка домашних заданий, дополнительные занятия, бытовые обязанности. Подростки также отмечают, что большую часть свободного времени сверстники тратят на компьютерные игры, социальные сети и Интернет. Травмы, полученные подростками при занятиях спортом, побуждают их менять вид физической активности или отказываться от него вовсе. К тому же, по мнению подростков, занятия профессиональным спортом отнимают большое количество времени. В рамках фокус-группового исследования подростки отмечали, что эмоциональные переживания и стресс, связанные с соревнованиями, чемпионатами и публичными выступлениями снижают мотивацию к занятиям физической культурой и спортом.

Родители детей в целом понимают важность вовлечения детей в физкультурно-спортивную активность. При этом некоторые из них считают, что приобщать ребенка к физкультурно-спортивным занятиям необходимо с самого раннего возраста. Если родители детей видят барьеры в высокой стоимости занятий, собственной занятости, необходимости организовывать спортивную активность для ребенка, то подростки в большей степени способны сами организовать свою активность, подобрать занятия в соответствии со своими интересами, осознанно организовывать досуговые физкультурно-спортивные мероприятия. Подростки, с детских лет активно вовлекаемые в занятия физической культурой и спортом, осознанно подходят к занятиям, готовы уделять время, организовывать досуг со

сверстниками таким образом, что систематические занятия физической культурой и спортом входят в привычку [5], [6].

**Заключение.** Результаты исследований показали, что мало проводить спортивные мероприятия, необходимо информировать о них родителей детей и подростков, предоставлять доступную информацию об имеющихся возможностях. Необходимо организовывать мастер-классы со специалистами в области физической культуры и спорта, привлекать детей к участию в массовых физкультурно-спортивных мероприятиях. При этом устойчивый интерес к физической культуре и спорту создает регулярное участие в мероприятиях. В программах спортивных клубов, секций формирование общеоздоровительных групп, подбор индивидуальных программ с учетом развития детей и подростков, повышение квалификации кадрового состава – являются резервом для вовлечения большего количества детей и подростков в активные занятия физической культурой и спортом. Конечно, для развития детско-юношеского спорта необходима консолидация усилий органов власти различного уровня, заинтересованность родителей, их активное участие в процессе вовлечения детей в физическую культуру и спорт.

Таким образом, уровень развития спортивной инфраструктуры не является определяющим для повышения вовлеченности детей и подростков в спорт. Даже при высоком уровне развития спортивной инфраструктуры необходимо формирование мотивации. И наоборот, при высокой мотивации детей и подростков на занятия физической культурой, отсутствие развитой спортивной инфраструктуры не является препятствующим фактором.

### Библиографические ссылки

1. Федеральный проект «Спорт – норма жизни». – URL: [https://minsport.gov.ru/2020/docs/new%20files/Проект%20стратегии%202030/Распоряжение\\_стратегия.pdf](https://minsport.gov.ru/2020/docs/new%20files/Проект%20стратегии%202030/Распоряжение_стратегия.pdf) (дата обращения 02.05.2023).
2. Национальный проект «Демография». – URL: <https://minsport.gov.ru/2018/Nacionalnii-proekt-Demografiya.pdf> (дата обращения: 06.06.2021).
3. Постановление Правительства Российской Федерации от 30.09.2021 № 1661 (ред. от 24.12.2021) «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» и о признании утратившими силу некоторых актов и отдельных положений некоторых актов Правительства Российской Федерации» – URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_397234/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_397234/) (дата обращения: 07.06.2022).
4. Распоряжение Правительства РФ от 28.12.2021 N 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации» (вместе с «Планом мероприятий по реализации Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, I этап (2022 – 2024 годы)»). URL: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_407364/294fdc1d686c58db55b6ef4acb1799d987bfa5d5/?ysclid=l76oi7b4mu585932105](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_407364/294fdc1d686c58db55b6ef4acb1799d987bfa5d5/?ysclid=l76oi7b4mu585932105) (дата обращения 23.05.2023)
5. Абалян А.Г., Окуньков Ю.В., Столяров В.И., Фомиченко Т.Г., Бронникова Е.М., Занина К.Д., Кулямина О.С. Результаты социологического опроса для определения индивидуальных потребностей россиян в условиях для занятий физической культурой и спортом (2020 - 2022 гг). Свидетельство о регистрации базы данных 2023620355, 24.01.2023. Заявка № 2022624044 от 29.12.2022.
6. Абалян А.Г., Бронникова Е.М., Васютина Е.С., Виноградова М.В., Королев И.В., Кулямина О.С., Лукичева А.Ю., Матраева Л.В., Окуньков Ю.В., Поворина Е.В., Столяров В.И., Танатова Д.К., Федотова Е.В., Фомиченко Т.Г., Царьков П.Е. Мотивация и социальные барьеры к систематическим занятиям физической культурой и спортом в Российской Федерации: коллективная монография М.: ОАО «Подольская фабрика офсетной печати», 2022. – 304 с.

## References

1. Federal'nyj proekt «Sport – norma zhizni». – URL: <https://minsport.gov.ru/2020/docs/new%20files/Proekt%20strategii%202030/Rasporjazhenie,strategija.pdf> (data obrashhenija 02.05.2023).
2. Nacional'nyj proekt «Demografija». – URL: <https://minsport.gov.ru/2018/Nacionalnii-proekt-Demografiya.pdf> (data obrashhenija: 06.06.2021).
3. Postanovlenie Pravitel'stva Rossijskoj Federacii ot 30.09.2021 № 1661 (red. ot 24.12.2021) «Ob utverzhdenii gosudarstvennoj programmy Rossijskoj Federacii «Razvitie fizicheskoj kul'tury i sporta» i o priznanii utrativshimi silu nekotoryh aktov i otdel'nyh polozhenij nekotoryh aktov Pravitel'stva Rossijskoj Federacii» – URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_397234/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_397234/) (data obrashhenija: 07.06.2022).
4. Rasporjazhenie Pravitel'stva RF ot 28.12.2021 N 3894–r «Ob utverzhdenii Konceptii razvitija detsko–junosheskogo sporta v Rossijskoj Federacii do 2030 goda i plana meroprijatij po ee realizacii» (vmeste s «Planom meroprijatij po realizacii Konceptii razvitija detsko–junosheskogo sporta v Rossijskoj Federacii do 2030 goda, I jetap (2022 – 2024 gody)»). URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_407364/294fdc1d686c58db55b6ef4acb1799d987bfa5d5/?ysclid=l76oi7b4mu585932105](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_407364/294fdc1d686c58db55b6ef4acb1799d987bfa5d5/?ysclid=l76oi7b4mu585932105) (data obrashhenija 23.05.2023)
5. Abaljan A.G., Okun'kov Ju.V., Stoljarov V.I., Fomichenko T.G., Bronnikova E.M., Zanina K.D., Kuljamina O.S. Rezul'taty sociologicheskogo oprosa dlja opredelenija individual'nyh potrebnostej rossijan v uslovijah dlja zanjatij fizicheskoj kul'turoj i sportom (2020 - 2022 gg). Svidetel'stvo o registracii bazy dannyh 2023620355, 24.01.2023. Zajavka № 2022624044 ot 29.12.2022.
6. Abaljan A.G., Bronnikova E.M., Vasjutina E.S., Vinogradova M.V., Korolev I.V., Kuljamina O.S., Lukicheva A.Ju., Matraeva L.V., Okun'kov Ju.V., Povorina E.V., Stoljarov V.I., Tanatova D.K., Fedotova E.V., Fomichenko T.G., Car'kov P.E. Motivacija i social'nye bar'ery k sistematicheskim zanjatijam fizicheskoj kul'turoj i sportom v Rossijskoj Federacii: kollektivnaja monografija M.: OAO «Podol'skaja fabrika ofsetnoj pechati», 2022. – 304 s.

© Бронникова Е.М., Кулямина О.С., Абалян А.Г.,  
Фомиченко Т.Г., Караева О.С., 2023



УДК 642.58–057.875

## РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ, КАК МЕТОД ПРИУЧЕНИЯ МОЛОДЕЖИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Г.Я. Галимов<sup>4</sup>, М.Д. Кудрявцев<sup>1,2,3</sup>, В.К. Кулиев<sup>1</sup>, А. Х. Альтувайни<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Сибирский федеральный университет

Российская Федерация, 660041, г. Красноярск, пр. Свободный, 79

<sup>2</sup> Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
Сибирский государственный университет науки и технологий  
имени академика М.Ф. Решетнёва

Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31

<sup>3</sup>Сибирский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации  
Российская Федерация, 660131, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, д. 20

<sup>4</sup>Бурятский государственный университет

Российская Федерация, 670000, г. Улан-Удэ, ул. Смолиной, 24 А

<sup>1</sup>E-mail: [tfk@bsu.ru](mailto:tfk@bsu.ru)

<sup>2</sup>E-mail: [kumid@yandex.ru](mailto:kumid@yandex.ru)

<sup>3</sup>E-mail: [vnkuliev@gmail.com](mailto:vnkuliev@gmail.com)

*Рассмотрено рациональное питание, как метод приучения молодежи к здоровому образу жизни, который приносит свои результаты в качестве развития здоровой двигательной деятельности.*

**Ключевые слова:** рациональное питание, молодежь, здоровый образ жизни, здоровье, спорт.

## RATIONAL NUTRITION AS A METHOD OF TEACHING YOUTH TO A HEALTHY LIFESTYLE

G. Ya. Galimov<sup>4</sup>, M. D. Kudryavtsev<sup>1,2,3</sup>, V. K. Kuliev<sup>1</sup>, A. H. Altuvaini<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Siberian Federal University

Russian Federation, 660041, Krasnoyarsk, Svobodny Ave., 79

<sup>2</sup>Reshetnev Siberian State University of Science and Technology

31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

<sup>3</sup>Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation

Russian Federation, 660131, Krasnoyarsk, st. Rokossovsky, 20

<sup>4</sup>Buryat State University

Russian Federation, 670000, Ulan - Ude, st. Smolina, 24 A

<sup>1</sup>E-mail: [tfk@bsu.ru](mailto:tfk@bsu.ru)

<sup>2</sup>E-mail: [kumid@yandex.ru](mailto:kumid@yandex.ru)

<sup>3</sup>E-mail: [vnkuliev@gmail.com](mailto:vnkuliev@gmail.com)

*Rational nutrition is considered as a method of accustoming young people to a healthy lifestyle, which brings its results as the development of healthy motor activity.*

**Keywords:** rational nutrition, youth, healthy lifestyle, health, sports.

### Актуальность

Данная тема, несомненно, имеет уникальную актуальность, так как в современном обществе среди молодежи достаточно непопулярно рациональное питание. Причин для этого

имеется множество, начиная с чрезмерного родительского контроля, заканчивая популяризацией ресторанов быстрого питания[1].

### **Основные проблемы, связанные с нерациональным питанием среди молодежи**

Перед тем, как проанализировать основные проблемы, которые связаны с нерациональным питанием, нужно для начала понять, что из себя представляет данный тип питания.

Нерациональное питание, если простыми слова – это несбалансированное, избыточное или наоборот недостаточное питание, связанное с поступлением в организм питательных веществ.

Исходя из вышесказанного образуются проблемы со здоровьем, у которых есть 4 формы: истощенность, задержка роста, понижение массы тела, недостаток минералов и витаминов. Недоедание может привести к высокой уязвимости по отношению к инфекциям и неинфекционным заболеваниям, что повышает смертность, особенно среди детей.

Избыток поступающих в организм веществ и калорий влечет за собой нарушение энергетического баланса и развитие избыточного веса или же ожирения.

Из-за несбалансированного поступления веществ, минералов и витаминов, провоцируется развитие патологий и заболеваний. Недостаточное потребление веществ вызывается, чаще всего, однообразным рационом питания (отсутствие в пище фруктов, ягод, овощей, мяса, рыбы и молочных изделий), а также употреблением продукта, который способствует быстрому выведению их из организма или препятствует их усвоению [2].

Также, при значительной обработке продуктов, к чему относится: консервирование, тепловая обработка, сроки годности – все это несет за собой потерю биологической ценности.

Избыток макро и микроэлементов тоже может пагубно отражаться на здоровье, прежде всего, это касается поступающего в организм натрия через употребление поваренной соли, что вызывает нарушение водного баланса и повышенное артериальное давление.

Если говорить о проблемах рационального питания, то оно не ограничивается лишь вопросом о пищевых ценностях и составах продукции в виде блюд, напитков и закусок, из-за чего в последние 10 лет сдвиг исследований произошел в сторону изучения рисков развития заболеваний. При понимании состава пищи и того, какие схемы питания влияют на его качество – удастся выявить взаимосвязь между моделями питания и развитием заболеваний [3].

### **Методы приучения молодежи к рациональному питанию.**

Правильное, рациональное питание важно и необходимо в любом возрасте, особенно в подростковом, где родители влияют на меню школьника, но если брать в целом, то пищевые предпочтения ребенка к этому моменту уже сформированы. Также, на некоторые особенности в питании может влиять то, что подросток хочет быть независимым и решения принимать соответственно такие же, то есть, поступать по-своему. Очень важно в этот момент найти баланс между абсолютнейшим контролем питания и полной свободой выбора в еде, ведь это также может вылиться в то, что рацион питания будет несбалансированным. При приобщении подростка к здоровому образу жизни важен пример родителей – желательно, чтобы принципы сбалансированного полноценного питания соблюдала вся семья.

Необходимо разговаривать с ребенком не только о том, как прошли занятия в школе, колледже или институте, но и о том, что именно он хочет видеть в рационе питания, какие продукты он предпочитает, что, по его мнению, будет лучше для здоровья. Расскажите, как важен завтрак в рационе, какие последствия несет за собой отсутствие завтрака и быстрые перекусы между делом, чем чреваты пропуски основных приемов пищи и диеты. Также необходимо поощрять брать с собой замену хот-догам или пицце, например взять йогурт, фрукты, запеканку. Понятно, что и особо запрещать не стоит принимать в качестве пищи хот-доги, пиццу, роллы и т. д., но необходимо видеть грань между абсолютным запретом и свободой, как говорилось ранее.

Также пагубно влияет навязчивая реклама, будь то на баннерах на улице или по телевизору, в различных социальных сетях между публикациями проскакивает реклама по типу “купи 3 бургера по цене 1”. Всё это влияет так же на рацион питания - если ребенок, подросток, студент, взрослый человек поддался этой рекламе и купил бургер по акции. Как пример, но, опять же, все идет из детства, когда родители приучают ребенка к рациональному питанию.

#### **Заключение**

Рациональное питание – это, прежде всего, правильно организованное и своевременное снабжение организма хорошо приготовленной питательной и вкусной пищей. Питание является привычкой, которой можно управлять. Очень важно обращать внимание на формирование и воспитание рациональных пищевых привычек с раннего возраста, чтобы в зрелом возрасте проблем со здоровьем, связанных с питанием, у человека уже не возникало.

#### **Библиографические ссылки**

1. Донченко Л. В., Надыкта В. Д. Безопасность пищевой продукции. - М.: Пищепромиздат, 2001.
2. Лифляндский В.Г., Закревский В.В., Андропова М.Н. Лечебные свойства пищевых продуктов. – М.: Терра, 1996.
3. Малахов Г. П. Целительные силы. - СПб., 1994.

#### **References**

1. Donchenko L. V., Nadykta V. D. Bezopasnost' pishhevoj produkcii. - М.: Pishhepromizdat, 2001.
2. Lifljandskij V.G., Zakrevskij V.V., Andronova M.N. Lechebnye svojstva pishhevyh produktov. – М.: Terra, 1996.
3. Malahov G. P. Celitel'nye sily. - SPb., 1994.

© Галимов Г.Я., Кудрявцев М.Д., Кулиев В.К., Альтувайни А. Х., 2023

УДК 796.011.1

## ВЛИЯНИЕ ФИТНЕСА НА ГОРМОНАЛЬНЫЙ ФОН ЖЕНЩИН

Д.С. Егорова<sup>1</sup>, В.О. Цыганкова<sup>2</sup>

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т.Трубилина»  
Российская Федерация, 350044, г. Краснодар, ул. Калинина, 13

<sup>1</sup>E-mail: [Darina.ff.egorova@gmail.com](mailto:Darina.ff.egorova@gmail.com)

<sup>2</sup>E-mail: [vic.aleksenko@yandex.ru](mailto:vic.aleksenko@yandex.ru)

*В статье рассматривается влияние фитнеса на гормональный фон женщин. Приводятся теоретические сведения о гормонах, их описание, влияние на самочувствие женщин. Также раскрываются особенности их выработки в процессе физических упражнений.*

**Ключевые слова:** фитнес, гормоны, здоровье, гормональный фон.

## THE IMPACT OF FITNESS ON THE HORMONAL BACKGROUND OF WOMEN

D.S. Egorova<sup>1</sup>, V.O. Tsygankova<sup>2</sup>

Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education  
"Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin"  
Russian Federation, 350044, Krasnodar, st. Kalinina, 13

<sup>1</sup>E-mail: [Darina.ff.egorova@gmail.com](mailto:Darina.ff.egorova@gmail.com)

<sup>2</sup>E-mail: [vic.aleksenko@yandex.ru](mailto:vic.aleksenko@yandex.ru)

*The article discusses the impact of fitness on the hormonal background of women. Provides theoretical information about hormones, their description, the impact on women's well-being. It also reveals the features of their development in the process of physical exercise.*

**Key words:** fitness, hormones, health, hormonal background.

Актуальность исследования заключается в возрастающем интересе среди молодежи изучения взаимозависимости ведения здорового образа жизни и процесса обеспечения жизнедеятельности организмом. Наиболее распространённый интерес проявляется среди женщин, так как именно они подвержены частой смене гормонального фона в связи с физиологическими особенностями, одной из которых является ежемесячный менструальный цикл, реже – беременность; также организм женщины восприимчив и к внешним факторам: стрессы, вредные привычки, наиболее часто наблюдающиеся у студентов, и экология, которые могут пагубно влиять на их гормональный фон.

Гормональный фон – это существующая в организме людей совокупность гормонов и их количество, изменяющееся под воздействием различных факторов, как внутренних, так и внешних. Термин «гормоны» (от греч. hormao — привожу в движение, побуждаю), в «Современной энциклопедии биологии» А.П. Горкиным трактуется как биологически активные вещества, выделяемые железами внутренней секреции или скоплениями специализированных клеток организма и оказывающие целенаправленное действие на другие органы и ткани. Термин «гормоны» был предложен в 1905 Э. Старлингом. [1]

Так, при переизбытке или недостатке гормонов женщина теряет вес или, наоборот, набирает в больших объемах, у неё происходит чрезмерный рост волос или облысение; заметны перепады настроения, головные боли, проблемы с кожей или бессонница. Данный список можно перечислять десятками симптомов. Совсем иначе выглядит баланс гормонов:

вес находится в норме, ощущается бодрость, нет резких смен настроения. Так, известно, что физические нагрузки влияют на гормоны щитовидной железы и другие, что позволяет фитнесу стать одним из методов поддержания гормонов в норме[2].

Поддерживать гормональный фон можно разными способами, одним из которых являются регулярные тренировки. Физические нагрузки с применением музыкального сопровождения способствуют выведению человека из депрессивного состояния, так как занятия способствуют появлению усталости, заставляющей женщину ложиться спать раньше в пределах 22:00-23:00. Именно в этот временной промежуток происходит выработка серотонина и дофамина, в народе называемые гормонами счастья. Эти гормоны способствуют формированию мотивации, чувства удовольствия, улучшают восприятие, внимание и память, что особенно необходимо девушкам в период обучения.[3]

Любой вид двигательной активности оказывает благоприятное воздействие на гормональную систему организма, однако необходимо помнить, что не следует заниматься силовыми тренировками более 45 минут из-за выработки гормона кортизола. Он выделяется для стимуляции мышц и нервных клеток. Однако превышение его нормы в организме может стать причиной бессонницы, пищевого расстройства, хронической тревожности и снижению иммунной системы – причины расстройства гормонального фона.

В биологии существует такой термин, как «гормональный отклик», под которым подразумевается ответ катаболических и анаболических гормонов на занятие фитнесом. Катаболические отвечают за окисление веществ в организме. К ним относятся инсулин, тироксин. Анаболические – за обновление и восстановление клеток. Это такие гормоны, как соматотропин. Подробнее рассмотрим наиболее важные гормоны из данных двух групп и выявим их взаимосвязь с регулярными физическими нагрузками.

Инсулин. Он контролирует выработку сахара в крови, вырабатывается в поджелудочной железе. При занятиях фитнесом значение инсулина понижается сразу спустя 10 минут интенсивной нагрузки, что позволяет избежать многих проблем с уровнем глюкозы. От выработки этого гормона зависит наличие лишнего веса. Л.И. Дергачева в своей работе «Стратегии управления сахарным диабетом у спортсменов» отмечает, что «силовые упражнения дают много преимуществ, которые целесообразно включать в тренировочный режим спортсмена с диабетом. Упражнения связаны с меньшим снижением уровня глюкозы крови и могут обеспечить защитный эффект от его падения»

Тироксин. Его синтез происходит в щитовидной железе и стимулирует метаболизм, играет важную роль в основном обмене веществ. По данным E.S. Canali (2001) во время тренировки количество тироксина в организме увеличивается на 30% и сохраняется в течение более четырех часов. Такая взаимосвязь была установлена в ходе эксперимента, проведенного F.Ciloglu (2005) мужчинами-спортсменами. Его суть заключалась в измерении уровня гормонов щитовидной железы до тренировки и после. Недостаток тироксина (гипотериоз) встречается с частотой приближенной к 20 на 100. При всем при этом, женщины страдают гипотериозом в десять раз чаще, нежели чем мужчины. Одними из катализаторов развития болезни могут стать генетическая предрасположенность, частое пребывание на солнце, роды, депрессивные состояния и стресс, запущенные случаи ОРВИ. Зачастую при наличии болезней щитовидной железы, вес человека находится за пределами нормы. Данный вопрос можно решить с помощью фитнеса и ускорения расходования энергии. Важно учитывать, что при подобных ситуациях высокоинтенсивные тренировки противопоказаны, их следует заменить упражнениями средней интенсивности. Поэтому исследование влияния спорта на выделение тироксина крайне актуально.

Соматотропин. Обеспечивает здоровье суставов, костей, отвечает за рост мышц и расщепляет жиры. Увеличение гормона роста происходит благодаря аэробным нагрузкам, например: бегу, плаванию, спортивной ходьбе. Рекомендованное время занятия: 40-45 минут. Также регулярные тренировки обеспечивают долговременное действие повышенного соматотропина в виде укрепления волос, улучшения качества кожи, повышению выносливости.

Не менее важным гормоном в поддержании самочувствия женщины является эстроген, точнее класс соединений: эстриол, эстрон и эстрадиол. Девушки с недостатком или превышением гормона часто сталкиваются с такими симптомами, как, головные боли, бессонница, перепады настроения, снижение полового влечения, сухость кожи, выпадение и ломкость волос, отёчность конечностей. Роль эстрогена велика в поддержании функциональности матки, он является гормоном роста, дисбаланс которого может привести к необратимым заболеваниям, например, к эндометриозу или фиброзно-кистозной мастопатии. При этом, чтобы сохранить пропорциональность в выработке гормонов, повышение эстрогена вынуждает другие не менее значимые гормоны повышать свою выработку, в результате чего женщина начинает набирать вес и обрастать жировой тканью. Чтобы этого не произошло, необходимо предпринимать ряд мер, способствующих снижению риска наступления дисбаланса гормонального фона. В данном случае к естественным способам лечения следует отнести не только лекарственные препараты, но и включить в рацион продукты, богатые фитоэстрогенами: яблоки, цитрусовые, семечки подсолнечника, орехи (в особенности миндаль), растительные масла холодного отжима и различные сорта капусты (белокочанная, цветная, брокколи и др.), а также повышение физической активности, в том числе фитнес-программ.[4]

Фитнес-программы подразделяются на аэробные, силовые и психорегулирующие. Аэробные программы (сайкл-аэробика, аквааэробика, фитбол-аэробика, степ-аэробика, классическая аэробика, танцевальная аэробика, А-бокс и др.) направлены на стимулирование деятельности сердечно-сосудистой, респираторной системы. В силовых программах (памп-аэробика, силовой тренинг с использованием веса собственного веса, силовой тренинг в тренажерном зале) акцент делается на улучшение деятельности мышечной и костной систем. Психорегулирующие программы (фитнес-йога, пилатес, стретчинг, аэройога, аэройостретчинг и др.) направлены на развитие внутри и межмышечной координации, улучшение нервной и дыхательной системы.

Разнообразие фитнес-программ по содержанию и направленности способны удовлетворить потребность женщины в адекватной двигательной активности в зависимости от ее типа нервной системы [5]. При занятиях фитнесом тренеры уделяют огромное внимание овуляторно-менструальному циклу женщины, от которого зависит объем и интенсивность нагрузки, что, в свою очередь, позволяет не нарушать протеканию гормональных процессов, способствуют улучшению и сохранению фертильной способности женщины. Тренировочные программы строятся по принципу постепенного наращивания нагрузки, что позволяет организму женщины после каждой тренировки полноценно восстанавливаться и благодаря развивающимся физическим качествам обретать способность обеспечивать повседневную жизнедеятельность.

Таким образом, фитнес оказывает благоприятное воздействие на гормональный фон занимающихся и помогает его скорректировать, следствием чего является отличное физическое здоровье. К тому же, тренировки воздействуют и на психику студентов через такие гормоны, как эндорфины (гормоны радости), позволяющие снижать тревожность, чувствовать прилив счастья, а в некоторых случаях и эйфорию.

### **Библиографические ссылки**

1. Евтых С.А. Деятельностный компонент личностной физической культуры : Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма / Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, 2014. – № 1. С. 116-117.

2. Епифанов В. А. Лечебная физкультура и спортивная медицина / Епифанов В. А. / Учебное пособие - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2007. - 568 с.

3. Конеева Е.В. Физическая культура: учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 599с.
4. Горкин А.П. Современная иллюстрированная энциклопедия. Биология / А.П. Горкин; под редакцией А.П. Горкин – Москва: Издательство Росмэн, 2007. — 559с.
5. Евтых С.А. Развитие физических качеств студентов на основе средств фитнеса: В сборнике: Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях. Сборник статей XVIII Международной научной конференции. В 2-х частях / Белгород, 2022. С. 58-62.

### References

1. Evtyh S.A. Dejatel'nostnyj komponent lichnostnoj fizicheskoj kul'tury : Materialy nauchnoj i nauchno-metodicheskoj konferencii professorsko-prepodavatel'skogo sostava Kubanskogo gosudarstvennogo universiteta fizicheskoj kul'tury, sporta i turizma / Krasnodar: Kubanskij gosudarstvennyj universitet fizicheskoj kul'tury, 2014. – № 1. S. 116-117.
2. Epifanov V. A. Lechebnaja fizkul'tura i sportivnaja medicina / Epifanov V. A. / Uchebnoe posobie - Moskva : GJeOTAR-Media, 2007. - 568 s.
3. Koneeva E.V. Fizicheskaja kul'tura : uchebnoe posobie dlja vuzov / E. V. Koneeva [i dr.] ; pod redakciej E. V. Koneevoj. — 2-e izd., pererab. i dop. — Moskva : Izdatel'stvo Jurajt, 2020. — 599 s.
4. Gorkin A.P. Sovremennaja illjustrirovannaja jenciklopedija. Biologija / A.P. Gorkin ; pod redakciej A.P. Gorkin — Moskva : Izdatel'stvo Rosmjen, 2007. — 559 s.
5. Evtyh S.A. Razvitie fizicheskikh kachestv studentov na osnove sredstv fitnesa : V sbornike: Fizicheskoe vospitanie i sport v vysshih uchebnyh zavedenijah. Sbornik statej XVIII Mezhdunarodnoj nauchnoj konferencii. V 2-h chastjah / Belgorod, 2022. S. 58-62.

© Егорова Д.С., Цыганкова В.О., 2023

УДК 664.858.8

## НОВЫЕ ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ - ДЖЕМ И ПОВИДЛО С ЯГОДАМИ ГОДЖИ

П.Х. Иванова, Б.П. Бръшлянова

Институт хранения, переработки и качества пищевых продуктов, Пловдив  
Болгария, 4003-Пловдив, пр. Васила Априлова, 154  
Сельскохозяйственная академия Болгарии, София  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2475-6860>

*Разработаны новые продукты джем и повидло с ягодами Годжи сорта Суперфрут в сочетании с плодов малины, айвы и груш, а так же повидло из сливы, яблок и малины с ягодами Годжи.*

*Продукты тестированы по физико-химическим, биохимическим, микробиологическим и сенсорным показателям в день их производства.*

*Разработанная технология доказывает микробиологическую безопасность и высокую пищевую ценность созданных продуктов из ягод годжи в сочетании с другими фруктами.*

**Ключевые слова:** *ягоды годжи, технологии, рецептурный состав джемов и повидла, физико-химические, биохимические и сенсорные анализы, энергетическая ценность.*

## A NEW FOOD PRODUCT - JAM AND JAM WITH GOJI BERRIES

P.H. Ivanova, B.P. Brashlyanova

Institute of Food Preservation and Quality (IFPQ)-Plovdiv  
Bulgaria, 4003-Plovdiv, 154 Vasila Aprilova Ave.  
Agricultural academy of Bulgaria, Sofia  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2475-6860>

*New products have been developed: jam and jam with Goji berries of the Superfruit variety in combination with raspberry, quince and pear fruits, as well as jam from plums, apples and raspberries with Goji berries.*

*The products were tested according to physico-chemical, biochemical, microbiological and sensory indicators on the day of their production.*

*The developed technology proves the microbiological safety and high nutritional value of the created products from goji berries in combination with other fruits.*

**Keywords:** *goji berries, technology, recipe composition of jams and marmalade, physicochemical, biochemical and sensory analyses, energy value*

**Введение.** Ягоды Годжи (*Lycium barbarum* L.) являются богатым источником антиоксидантных соединений с полезными для здоровья свойствами, сравнимыми с другими распространенными видами фруктов.

Они отличаются питательными свойствами. Последние исследования показывают, что благодаря своему богатому биохимическому составу, эти ягоды улучшают общее состояние организма человека, успешно борются с усталостью, стрессом, неврологическими состояниями, желудочно-кишечными и костно-мышечными заболеваниями, нормализуют артериальное давление и пульс, улучшают зрение, изменяют уровень антиоксидантных факторов в плазме. (Amagase, H., & Nance, D. M. (2008b). Amagase, H., Sun, B., & Nance, D. M. (2009). Cao, G. W., Yang, W. G., & Du, P. (1994). Chang, R. C., & So, K. F. (2008). Dafni, A., & Yaniv, Z. (1994). Li, W., Wang, L., Deng, X., Jiang, L., Zhang, C., & Zhang, C. (2000, August.



Luo, Q., Yan, J., & Zhang, S. (2000). Mao, F., Xiao, B., Jiang, Z., Zhao, J., Huang, X., & Guo, J. (2011, Mar Zhang, Z., Liu, X., Wu, T., Liu, J., Zhang, X., Yang, X., et al. (2011). Ягоды годжи обычно называют «гималайскими ягодами годжи» или «тибетскими ягодами годжи» на мировом рынке функциональных продуктов питания.

Плоды едят свежими, сушат и замачивают в спирте для наливки, в качестве лечебной пищи, чаев, используют как приправу для пропаренного риса. Разнообразие товарной продукции велико: помимо соков, пива и вина, ягоды годжи добавляют в печенье, хрустящие батончики, шоколад, мюсли, колбасы и мыло. McLaughlin, L. (2006). Zhang, W. (1988). Zong, X. F., & Liscum, G. (1996).

Сушеные ягоды находят широкое применение в традиционной медицине в ряде азиатских стран, как Китай, Корея, Япония, Вьетнам, Тайланд и Тибет. (Bensky & Gamble, 1993; Chang & But, 2001; Wang, 2006; Zhu, 1998).

Вложение побочных продуктов переработки ягод Годжи - семян и кожицы в компонентный состав продуктов из других фруктов является хорошей альтернативой для полной утилизации плодов.

**Цель настоящего исследования:** разработка технологий и рецептурных составов джемов и повидла из ягод годжи в сочетании с малиной, айвой, грушами, яблоками и черносливом.

**Материалы и методы.** Сырье и вспомогательные материалы: плоды ягод, предоставленные производителем из Северной Болгарии, плоды малины и чернослива выращены и предоставлены опытными полями Института горного животноводства и земледелия -Троян, яблоки, айва и груши были куплены в торговой сети в г. Пловдиве.

Для производства джемов и повидла из ягод годжи в сочетании с другими фруктами и ягодами - малины, айвы, груши, яблок и чернослива, были использованы плоды в потребительской спелости, без плесени, гнили и прочих признаков порчи, практически без нанесенных повреждений вредителями.

Плоды, предназначенные для производства джемов и мармеладов, должны соответствовать показателям качества действующих нормативных документов.

На экспертизу взяты джемы и павидло из ягод годжи в сочетании с малиной, айвой, грушами, яблоками и черносливом. Джем и повидло из ягод годжи и в сочетании с другими фруктами хранили в сухих, проветриваемых, гигиеничных складских помещениях, без доступа прямых солнечных лучей, при температуре 25°C и влажности воздуха до 80% в течение года со дня изготовления.

Использованы следующие методы:

1. Физикохимические - для определения: сухих веществ (взвешиванием) - БДС 7133; клетчатки - БДС 13741; цвета - определяется инструментальным способом на колориметре "Colorgard 05/ CIELab 2000", фирмы БУК-Gardner Inc. USA.

2. Биохимические - для определения: углеводов,% - по БДС 7169; жиров,% - по БДС 6997; белков, % - по БДС 14431; общей кислотности - по БДС EN ISO12147:00; энергетической ценности, kJ/ kcal - Распоряжение МЗ № 23/2001.

3. Определены микробиологические показатели: Мезофильные аэробные и факультативно-анаэробные микроорганизмы (вегетативные формы и споры бактерий), КОЕ/гр.- по БДС 6916-87; мезофильные анаэробные микроорганизмы - по БДС 6916-87; плесени и дрожжи, КОЕ/гр. по БДС 6916-87.

4. Проведена дегустационная оценка по ISO 13299:2016.

Статистическую обработку данных проводили с помощью программ ANOVA и Microsoft Excel.

**Результаты и обсуждение.** Из данных проведенных физико-химических анализов разработанных вариантов изделий, джемов и повидла с ягодами годжи видно, что все разработанные джемы и повидла имеют процент сухого вещества выше 60 %, что соответствует требованию, чтобы продукты содержали не менее 60 % сухого вещества.

Джемы из ягод годжи и айвы имеют самые высокие значения сухого вещества (68,64%), за ними следует моно компонентный джем из ягод годжи (66,27%). Джемы из ягоды годжи и малины отличаются самым низким процентом сухого вещества (63,04%).

Из разработанных двух- и трехкомпонентных вариантов повидла с ягодами годжи наибольший процент сухого вещества приходится на продукты из ягод годжи, чернослива и яблок (69,97%), за ними следует повидло из ягод годжи и чернослива (67,87%).

Был проанализирован процент клетчатки в готовых продуктах и установлено, что самый высокий процент клетчатки содержится в джемах из ягод годжи и малины (6,28%), а из вариантов повидла - в джемах из ягод годжи и чернослива (5,99%). При остальных продуктах, процент клетчатки варьирует в пределах от 2,44% до 4,68%.

Результаты проведенного анализа цвета показывают, что с самым высоким значением яркости, из разработанных продуктов, отличается джем из ягод годжи, за которым следуют джем из ягод годжи и груши.

С самыми высокими количественными показателями (по красному и желтому цветовому тону и яркости цвета), и по качественным показателям (тон и насыщенность цвета) имеет джем из ягод годжи в сочетании с яблоками и малиной, за ними следует повидло из ягод годжи с яблоками. Джем из ягоды годжи и малины характеризуется самыми низкими значениями цветных показателей.

Среди разработанных вариантов повидла наивысшие значения по количественным и качественным параметрам окраски обладает продукт из ягод годжи в сочетании с яблоками и малиной, за ними следуют повидло из ягод годжи и яблок.

Статистически неразличимыми значениями красных и желтых цветовых тонов отличаются: вариант повидла из ягод годжи, сливы и яблок и повидло из ягод годжи и чернослива. При этом компонентный состав исходного сырья не влияет на приведенные измеряемые цветовые количественные показатели.

Для всех разработанных продуктов наибольший процент приходится на углеводы, за счет добавления сахара в виде 70%-ного раствора сахара, для достижения более 60% сухого вещества в продукте.

Джем из ягод годжи и айвы характеризуется самым высоким процентным содержанием жира, белка и общей кислотности, за ним следовал моно-компонентный джем из ягод годжи. В разработанных вариантах повидла процентное содержание приведенных показателей наибольшим значением отличается повидло из ягод годжи, яблок и малины, за ними следуют повидло из ягод годжи и чернослива.

Для всех разрабатываемых продуктов соблюдалось требование к общей кислотности изделий: джемов от 0,3 до 1,3%, а повидла от 0,5 до 1,2%, путем коррекции 50%-ным раствором лимонной кислоты.

Энергетическую ценность продуктов вычисляли на основании изученного биохимического состава. Джемы с ягодами годжи и айвой, за которыми следует моно-компонентный джем из ягод годжи, отличались самыми высокими значениями, соответственно: 1129,52 кДж и 924,74 кДж.

Относительно повидла - трехкомпонентные варианты - с ягодами годжи, яблоком и малиной кДж и с ягодами годжи, черносливом и яблоком имеют более высокие значения, соответственно: 1191,55 913,83 кДж по сравнению с двухкомпонентными вариантами с ягодами годжи и яблоками 703,62 кДж и с ягодами годжи и черносливом 350,82 кДж.

Среди разработанных джемов, самые низкие оценки дегустаторов по показателям внешнего вида, вкуса, аромата, консистенции и общей органолептической оценки получили моно-компонентный джем из ягод годжи. Варианты джема из ягод годжи и айвы и из ягод годжи и груши были лучше всего приняты экспертами, которые оценили их максимальными баллами по всем исследуемым показателям. Джем из ягод годжи и малины получил средний балл выше 4,5.

Это послужило поводом для разработки двух- и трехкомпонентных вариантов повидла, для обогащения продуктовой гаммы из ягод годжи.

Все разработанные варианты повидла из ягод годжи получили высокие средние оценки - выше 4,5. Максимальным значением (5) органолептической оценки отличается вариант повидла из ягод годжи, чернослива и яблок, за которым следует повидло из ягод годжи и чернослива. Из органолептического анализа можно сделать вывод, что однокомпонентный продукт, джема из ягод годжи, не является доминирующим по сравнению с двух- и трехкомпонентными вариантами в сочетании с плодами айвы, груши, яблока и чернослива.

Безопасность разработанных продуктов подтверждается выбранной технологией их производства и полученными микробиологическими показателями.

Наличие мезофильных аэробных и факультативно-анаэробных микроорганизмов вегетативной и споровой форм, мезофильных анаэробных микроорганизмов типа плесени и дрожжей не обнаруживается.

#### **Выводы:**

1. Физико-химические, биохимические, органолептические, микробиологические показатели готовых продуктов указывают на безопасность созданных продуктов из ягод годжи в сочетании с другими фруктами и подтверждают их пищевую ценность.

2. Лучшие показатели по физико-химическим, биохимическим и органолептическим исследованиям отмечены у джема из ягод годжи с айвой и ягод годжи с грушей.

3. Лучшие показатели по физико-химическим и органолептическим исследованиям отмечены у повидла, из ягод годжи с черносливом и трехкомпонентный вариант повидла из ягод годжи с черносливом и яблоками, а по биохимическим показателям лидирует повидло из ягод годжи с яблоками и малиной.

4. Обосновано внедрение на перерабатывающих предприятиях джемов и мармеладов из ягод годжи в сочетании с плодами айвы, груши, малины, яблока и чернослива.

#### **Библиографические ссылки**

1. Amagase, H., & Nance, D. M. (2008b). Improvement of Sleep Quality by a Standardized *Lycium barbarum* Fruit Juice Shown in a Randomized, Double-blind, Placebo-controlled Human Clinical Study at 7th Joint Meeting of GA, AFERP, ASP, PSI & SIF in Athens, Greece, August 3–8.

2. Amagase, H., Sun, B., & Nance, D. M. (2009). Immunomodulatory effects of a standardized *Lycium barbarum* fruit juice in Chinese older healthy human subjects. *Journal of Medicinal Foods*, 12(5), 1159–1165.

3. Bensky & Gamble, 1993; *Bensky, D., & Gamble, A. (1993). Gou Qi Zi. Chinese Herbal Medicine, Materia Medica* (pp. 333–334). (revised ed). Seattle, Washington: Eastland Press, Inc.

4. Cao, G. W., Yang, W. G., & Du, P. (1994). Observation of the effects of LAK/IL-2 therapy combining with *Lycium barbarum* polysaccharides in the treatment of 75 cancer patients. *Zhonghua Zhong Liu Za Zhi (Chinese Journal of Oncology)*, 16(6), 428–431.

5. Chang & But, 2001; *Chang, H. M., & But, P. P. H. (2001). Gouqizi. Pharmacology and Applications of Chinese Materia Medica*, vol. 2. (pp. 852–854)Singapore: World Scientific.

6. Chang, R. C., & So, K. F. (2008). Use of anti-aging herbal medicine, *Lycium barbarum*, against aging-associated diseases. What do we know so far? *Cellular and Molecular Neurobiology, Neurobiology*, 28(5), 643–652 Epub 2007 Aug 21.

7. Dafni, A., & Yaniv, Z. (1994). Solanaceae as medicinal plants in Israel. *Journal of Ethnopharmacology*, 44(1), 11–18.

8. Li, W., Wang, L., Deng, X., Jiang, L., Zhang, C., & Zhang, C. (2000, August). Study of the fragility and abnormality rate of red blood cells in patients with type-2 diabetes and

9. the effects of *Lycium barbarum* polysaccharides. *Hebei Journal of Traditional Chinese*

10. *Medicine*, 22(8), 585–586.

11. Luo, Q., Yan, J., & Zhang, S. (2000). Isolation and purification of *Lycium barbarum* polysaccharides and its antifatigue effect. *Wei Sheng Yan Jiu (Journal of Hygiene Research)*, 29(2), 115–117.

12. Mao, F., Xiao, B., Jiang, Z., Zhao, J., Huang, X., & Guo, J. (2011, Mar). Anticancer effect of Lycium barbarum polysaccharides on colon cancer cells involves G0/G1 phase arrest. *Medical Oncology*, 28(1), 121–126 Epub 2010 Jan 12.
13. McLaughlin, L. (2006). Food: A Taste of the Future. *TIME* magazine Sunday, Jul. 16. <http://www.time.com/time/magazine/article/0,9171,1214958,00.html>.
14. Wang, 2006; Wang, Z. (2006). The Magic Lycium Barbarum from Ningxia Province. China (pp. 58–128)
15. Zhu, 1998. Zhu, Y. P. (1998). Gou Qi Zi. *Chinese Materia Medica Chemistry, Pharmacology and Applications* (pp. 642–646). Amsterdam, Netherlands: Harwood Academic Publishers.
16. Zhang, W. (1988). Recipe of Wolfberry Fruit and Shredded Meat p.634, and Speciallyprepared Black Soybean (Fazhi Heidou) p.636. In *Chinese Medicated Diet*. Publishing House of Shanghai College of Traditional Chinese Medicine, Shanghai, China.
17. Zhang, Z., Liu, X., Wu, T., Liu, J., Zhang, X., Yang, X., et al. (2011, Apr). Selective suppression of cervical cancer Hela cells by 2-O-β-D: -glucopyranosyl-L: -ascorbic acid isolated from the fruit of Lycium barbarum L. *Cell biology and toxicology*, 27(2), 107–121 Epub 2010 Aug 19.
18. Zong, X. F., & Liscum, G. (1996). *Chinese medicinal teas*. Boulder, CO: Blue Poppy Press.

### References

1. Amagase, H., & Nance, D. M. (2008b). Improvement of Sleep Quality by a Standardized Lycium barbarum Fruit Juice Shown in a Randomized, Double-blind, Placebo-controlled Human Clinical Study at 7th Joint Meeting of GA, AFERP, ASP, PSI & SIF in Athens, Greece, August 3–8.
2. Amagase, H., Sun, B., & Nance, D. M. (2009). Immunomodulatory effects of a standardized Lycium barbarum fruit juice in Chinese older healthy human subjects. *Journal of Medicinal Foods*, 12(5), 1159–1165.
3. Bensky & Gamble, 1993; Bensky, D., & Gamble, A. (1993). Gou Qi Zi. *Chinese Herbal Medicine, Materia Medica* (pp. 333–334). (revised ed). Seattle, Washington: Eastland Press, Inc.
4. Cao, G. W., Yang, W. G., & Du, P. (1994). Observation of the effects of LAK/IL-2 therapy combining with Lycium barbarum polysaccharides in the treatment of 75 cancer patients. *Zhonghua Zhong Liu Za Zhi (Chinese Journal of Oncology)*, 16(6), 428–431.
5. Chang & But, 2001; Chang, H. M., & But, P. P. H. (2001). Gouqizi. *Pharmacology and Applications of Chinese Materia Medica*, vol. 2. (pp. 852–854) Singapore: World Scientific.
6. Chang, R. C., & So, K. F. (2008). Use of anti-aging herbal medicine, Lycium barbarum, against aging-associated diseases. What do we know so far? *Cellular and Molecular Neurobiology, Neurobiology*, 28(5), 643–652 Epub 2007 Aug 21.
7. Dafni, A., & Yaniv, Z. (1994). Solanaceae as medicinal plants in Israel. *Journal of Ethnopharmacology*, 44(1), 11–18.
8. Li, W., Wang, L., Deng, X., Jiang, L., Zhang, C., & Zhang, C. (2000, August). Study of the fragility and abnormality rate of red blood cells in patients with type-2 diabetes and
9. the effects of Lycium barbarum polysaccharides. *Hebei Journal of Traditional Chinese*
10. *Medicine*, 22(8), 585–586.
11. Luo, Q., Yan, J., & Zhang, S. (2000). Isolation and purification of Lycium barbarum polysaccharides and its antifatigue effect. *Wei Sheng Yan Jiu (Journal of Hygiene Research)*, 29(2), 115–117.
12. Mao, F., Xiao, B., Jiang, Z., Zhao, J., Huang, X., & Guo, J. (2011, Mar). Anticancer effect of Lycium barbarum polysaccharides on colon cancer cells involves G0/G1 phase arrest. *Medical Oncology*, 28(1), 121–126 Epub 2010 Jan 12.
13. McLaughlin, L. (2006). Food: A Taste of the Future. *TIME* magazine Sunday, Jul. 16. <http://www.time.com/time/magazine/article/0,9171,1214958,00.html>.

14. Wang, 2006; Wang, Z. (2006). The Magic Lycium Barbarum from Ningxia Province. China (pp. 58–128)
15. Zhu, 1998. Zhu, Y. P. (1998). Gou Qi Zi. Chinese Materia Medica Chemistry, Pharmacology and Applications (pp. 642–646). Amsterdam, Netherlands: Harwood Academic Publishers.
16. Zhang, W. (1988). Recipe of Wolfberry Fruit and Shredded Meat p.634, and Speciallyprepared Black Soybean (Fazhi Heidou) p.636. In Chinese Medicated Diet. Publishing House of Shanghai College of Traditional Chinese Medicine, Shanghai, China.
17. Zhang, Z., Liu, X., Wu, T., Liu, J., Zhang, X., Yang, X., et al. (2011, Apr). Selective suppression of cervical cancer Hela cells by 2-O- $\beta$ -D: -glucopyranosyl-L: -ascorbic acid isolated from the fruit of Lycium barbarum L. Cell biology and toxicology, 27(2), 107–121 Epub 2010 Aug
18. Zong, X. F., & Liscum, G. (1996). Chinese medicinal teas. Boulder, CO: Blue Poppy Press.

© Иванова П.Х., Брьшлянова Б.П., 2023

УДК 796.011

## О МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ В СПОРТИВНЫХ СЕКЦИЯХ СЗГМУ ИМ. И.И. МЕЧНИКОВА

Д. А. Каменский<sup>1</sup>, Д. Е. Иванова<sup>2</sup>

ФГБОУ ВО «Северо-Западный государственный медицинский университет  
им. И.И. Мечникова» Минздрава России  
Российская Федерация, 191015, г. Санкт-Петербург, ул. Кирочная, д. 41  
<sup>1</sup>Е-mail: [aero5090@mail.ru](mailto:aero5090@mail.ru)

*Главным элементом для сохранения и укрепления здоровья студента являются занятия физической культурой и спортом. Занятия спортом помогают обучающимся не только укрепить здоровье, а еще и заставляют быть более стрессоустойчивым, выбирать правильные взгляды на жизнь, позволит выработать крепкое психологическое состояние и заставит всегда держать себя в тонусе. В статье представлен анализ мотивации студентов к занятиям спортом в СЗГМУ им. И.И. Мечникова.*

**Ключевые слова:** спорт, физическая активность, здоровье, психологическое благополучие, социальная адаптация, успех в учебе, качество жизни.

## ON MOTIVATION OF STUDENTS TO WORK IN SPORTS SECTIONS SZGMU IM. I.I. MECHNIKOV

D. A. Kamensky<sup>1</sup>, D. E. Ivanova<sup>2</sup>

North-Western State Medical University named after I.I. Mechnikov  
41, Kirochnaya St., Saint-Petersburg, 191015, Russian Federation  
<sup>1</sup>Е-mail: [aero5090@mail.ru](mailto:aero5090@mail.ru)

*The main element for maintaining and strengthening the health of a student is physical education and sports. Sports help students not only improve their health, but also make them more stress-resistant, choose the right outlook on life, allow them to develop a strong psychological state and make them always keep themselves in good shape. The article presents an analysis of the motivation of students to go in for sports at the North-Western State Medical University. I.I. Mechnikov.*

**Keywords:** sport, physical activity, health, psychological well-being, social adaptation, academic success, quality of life.

**Введение.** Спортивная активность и здоровый образ жизни в настоящее время становятся все более популярными среди студенческой молодежи. В университетах есть большой потенциал для спортивной деятельности, так как они предоставляют доступ к различным видам спорта такие как: плавание, танцы, баскетбол, волейбол и т.п. Кроме того, занятия спортом могут положительно повлиять на успеваемость студентов и их общее физическое и психологическое здоровье[1]. Поэтому данная тема имеет большое значение для студенческой общественности и может привлечь внимание широкой аудитории.

**Основное содержание работы.** В 2022-2023 учебном году на базе СЗГМУ им. И.И. Мечникова (далее – Университет) было проведено исследование, целью которого, являлось выяснение, мотивации студентов, занимающиеся в спортивных секциях Университета. Был составлен опросный лист, содержащий вопросы о том, как долго и как часто студенты занимаются спортом, какие виды спорта они предпочитают, и какие преимущества они видят в занятиях спортом в Университете. Опросный лист включал в себя следующие вопросы:

1. Занимаетесь ли вы спортом в Университете?
2. Какой вид спорта в Университете вам нравится больше?
3. Какие преимущества вы видите в занятиях спортом?
4. Влияют ли занятия спортом на вашу успеваемость?
5. Чувствуете ли вы улучшение физической формы после занятий спортом?
6. Уменьшается ли у вас уровень стресса благодаря занятиям спортом?

В исследовании приняло участие по 100 человек с 3 факультетов с 1 по 3 курсы, опрос проводился в мессенджере.

В результате опроса было выявлено, что 45% студентов занимаются спортом в Университете, а 55% не занимаются. Наиболее популярными видами спорта в Университете являются танцы, баскетбол и волейбол.

Большинство студентов (75%) видят в занятиях спортом преимущества для здоровья, 60% считают, что спорт помогает развивать лидерские качества, а 40% считают, что занятия спортом положительно влияют на настроение и уровень энергии.

Улучшение физического и психологического здоровья: большинство участников опроса могут отметить улучшение физического здоровья благодаря занятиям спортом в Университете. Помимо этого, они могут отметить, что занятия спортом помогают им бороться со стрессом, улучшают настроение и уровень энергии. Развитие лидерских качеств и командной работы: спортивные тренировки могут помочь участникам развить лидерские качества, такие как умение принимать решения, координировать действия команды и мотивировать других. Кроме того, занятия спортом могут научить участников командной работе, улучшить их навыки общения и способность работать в группе.

65% студентов считают, что занятия спортом положительно влияют на их успеваемость, 20% считают, что эффект от занятий спортом незначительный, а 15% не видят связи между спортом и учебой.

Студенты, занимающиеся спортом в Университете, в среднем получают более высокие баллы по учебным предметам, что может свидетельствовать об их более высокой учебной мотивации и способности к организации времени. 80% студентов чувствуют улучшение физической формы благодаря занятиям спортом, 20% считают, что их физическая форма ухудшилась. 55% студентов утверждают, что занятия спортом помогают снизить уровень стресса, 30% не замечают изменений, а 15% утверждают, что занятия спортом скорее добавляют стресса в их жизнь.

Так же в общем можно сказать, что за счет спорта увеличивается социальный круг общения: занятия спортом в Университете могут дать возможность участникам расширить свой социальный круг, познакомиться с новыми людьми и укрепить связи с уже знакомыми. Такой опыт может быть особенно полезен для студентов, которые только что поступили в Университет и еще не успели завести много друзей.

**Заключение.** Проведенные исследования показали, что занятия спортом в Университете имеют множество преимуществ для студентов. Среди главных преимуществ можно выделить улучшение физической формы, повышение уровня самодисциплины и управления своим временем, снижение стресса, повышение концентрации и улучшение настроения. Улучшение качества жизни – занятия спортом могут помочь участникам стать более уверенными в себе, повысить самооценку и самодисциплину, а также снизить риск развития некоторых хронических заболеваний[2]. В результате, они могут чувствовать себя более удовлетворенными своей жизнью.

Кроме того, занятия спортом помогают в социализации, способствуют общению со сверстниками и взаимодействию в команде, что полезно для будущей профессиональной карьеры. Однако, важно заметить, что необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого студента и организовывать занятия таким образом, чтобы они не мешали учебной деятельности и другим аспектам жизни студента, так же обеспечить достаточное количество спортивных секций и занятий для всех студентов, чтобы все желающие могли заниматься спортом и получить эти преимущества.

### **Библиографические ссылки**

1. Лыжный спорт как фактор улучшения физической подготовленности и повышения мотивации к занятиям зимними видами спорта / К. Н. Горшкова, М. А. Рогожников, А. Е. Батулин, Ю. В. Яковлев // Актуальные проблемы профессионально-прикладной физической культуры и спорта: межвузовский сборник научно-методических работ / Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого. – Санкт-Петербург: Политех-Пресс, 2020. – С. 56-60.

2. Романова, А. А. Связь между местом проведения занятий физической культурой и мотивацией студентов к спортивной деятельности / А. А. Романова // Мечниковские чтения-2020: Материалы 93-й Всероссийской научно-практической студенческой конференции с международным участием, Санкт-Петербург, 29–30 апреля 2020 года / Министерство здравоохранения Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования, Северо-Западный государственный медицинский университет имени И.И. Мечникова. – Санкт-Петербург: Северо-Западный государственный медицинский университет имени И.И. Мечникова, 2020. – С. 575-576.

### **References**

1. Lyzhnyj sport kak faktor uluchshenija fizicheskoj podgotovlennosti i povyshenija motivacii k zanjatijam zimnimi vidami sporta / K. N. Gorshkova, M. A. Rogozhnikov, A. E. Baturin, Ju. V. Jakovlev // Aktual'nye problemy professional'no-prikladnoj fizicheskoj kul'tury i sporta: mezhvuzovskij sbornik nauchno-metodicheskijh rabot / Sankt-Peterburgskij politehnicheskij universitet Petra Velikogo. – Sankt-Peterburg: Politeh-Press, 2020. – S. 56-60.

2. Romanova, A. A. Svjaz' mezhdru mestom provedenija zanjatij fizicheskoj kul'turoj i motivaciej studentov k sportivnoj dejatel'nosti / A. A. Romanova // Mechnikovskie chtenija-2020: Materialy 93-j Vserossijskoj nauchno-prakticheskoij studencheskoj konferencii s mezhdunarodnym uchastiem, Sankt-Peterburg, 29–30 aprilja 2020 goda / Ministerstvo zdavoohranenija Rossijskoj Federacii, Federal'noe gosudarstvennoe bjudzhetnoe obrazovatel'noe uchrezhdenie vysshego obrazovanija, Severo-Zapadnyj gosudarstvennyj medicinskij universitet imeni I.I. Mechnikova. – Sankt-Peterburg: Severo-Zapadnyj gosudarstvennyj medicinskij universitet imeni I.I. Mechnikova, 2020. – S. 575-576.

© Каменский Д. А., Иванова Д. Е., 2023



УДК 371.7

## ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В РАЗЛИЧНЫХ ГРУППАХ НАСЕЛЕНИЯ

В. К. Кулиев<sup>1</sup>, М. Д. Кудрявцев<sup>1,2,3</sup>, Т. В. Лепилина<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Сибирский федеральный университет

Российская Федерация, 660041, г. Красноярск, пр. Свободный, 79

<sup>2</sup>Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
Сибирский государственный университет науки и технологий  
имени академика М.Ф. Решетнёва

Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31

<sup>3</sup>Сибирский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации  
Российская Федерация, 660131, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, д. 20

<sup>1</sup>E-mail: [vnkuliev@gmail.com](mailto:vnkuliev@gmail.com)

<sup>2</sup>E-mail: [kumid@yandex.ru](mailto:kumid@yandex.ru)

*Данная статья посвящена исследованию и популяризации формирования здорового образа жизни, двигательной активности и рационального питания в различных группах населения. Рассмотрена важность здорового образа жизни, основанного на активном образе жизни и правильном питании, в предотвращении различных заболеваний и поддержании общего благополучия организма.*

**Ключевые слова:** *здоровье, спорт, питание, активность, популяризация, образ жизни.*

## FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE AND MOTOR ACTIVITIES IN DIFFERENT POPULATION GROUPS

V. K. Kuliev<sup>1</sup>, M. D. Kudryavtsev<sup>1,2,3</sup>, T. V. Lepilina<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Siberian Federal University

Russian Federation, 660041, Krasnoyarsk, Svobodny Av., 79

<sup>2</sup>Reshetnev Siberian State University of Science and Technology

Russian Federation, 660037, Krasnoyarsk, Krasnoyarsky Rabochy Av., 31

<sup>3</sup>Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation  
Russian Federation, 660131, Krasnoyarsk, st. Rokossovsky, 20

<sup>1</sup>E-mail: [vnkuliev@gmail.com](mailto:vnkuliev@gmail.com)

<sup>2</sup>E-mail: [kumid@yandex.ru](mailto:kumid@yandex.ru)

*This article is devoted to the study and popularization of the formation of a healthy lifestyle, physical activity and rational nutrition in various population groups. The importance of a healthy lifestyle based on an active lifestyle and proper nutrition in preventing various diseases and maintaining the overall well-being of the body is considered.*

**Keywords:** *health, sports, nutrition, activity, popularization, lifestyle.*

**Введение.** Обсуждение темы формирования здорового образа жизни, пропаганды физических упражнений и поддержки рационального питания среди различных групп населения является крайне важным и своевременным. При разработке стратегий формирования здорового образа жизни важно учитывать уникальные особенности и потребности различных групп населения, включая детей, подростков, взрослых, пожилых людей и лиц с ограниченными возможностями.

Важным аспектом здорового образа жизни является также рациональное питание. Правильное питание обеспечивает организм необходимыми питательными веществами, укрепляет иммунную систему и способствует общему физическому и психическому благополучию. Однако, в наших современных реалиях, многие люди сталкиваются с проблемами правильного питания, что приводит к росту заболеваемости.

Целью данной статьи является рассмотрение различных аспектов формирования здорового образа жизни, двигательной активности и популяризации рационального питания в различных группах населения. В ходе статьи рассматривается роль образовательных учреждений, семьи, общественных организаций и медицинских учреждений в популяризации здорового образа жизни, а так же анализируются возможности сотрудничества и взаимодействия между различными сторонами общества, чтобы создать благоприятную среду для формирования здорового образа жизни в различных группах населения.

**Основное содержание работы.** В нашем современном мире ведение здорового и активного образа жизни становится все более жизненно важным. Многие люди осознают, насколько важно уделять внимание своей физической активности и питанию, чтобы сохранить отличное здоровье и самочувствие. Формирование здорового образа жизни, а также пропаганда физической активности и разумного питания среди различных групп населения – это важные задачи, требующие особого внимания и участия.

Первым шагом в формировании здорового образа жизни является осознание важности физической активности. Независимо от возраста, физическая активность является неотъемлемой частью здорового образа жизни. Дети и подростки должны принимать участие в спортивных мероприятиях и физкультурных занятиях, чтобы развивать свои физические возможности и поддерживать хорошую физическую форму. Взрослые люди также должны включать физическую активность в свою ежедневную жизнь, будь то регулярные тренировки в тренажерном зале, прогулки или занятия спортом.

Однако, каждая группа населения имеет свои особенности и требования в отношении физической активности. Для детей и подростков важно включить разнообразные игры и спортивные мероприятия, чтобы они могли развиваться не только физически, но и социально. Взрослые могут выбрать виды физической активности, которые им нравятся и соответствуют их физическим возможностям. Пожилым людям рекомендуется заниматься умеренной физической активностью, такой как прогулки, йога или плавание, чтобы поддерживать гибкость и мобильность.

Популяризация рационального питания также является важным аспектом здорового образа жизни. Правильное питание продолжает оказывать значительное влияние на наше общее здоровье и благополучие. В различных группах населения, таких как дети, подростки, взрослые и пожилые люди, существуют особенности и потребности в питательных веществах.

Для детей и подростков особенно важно обеспечить полноценное и сбалансированное питание, чтобы поддерживать их рост и развитие. Они должны получать достаточное количество витаминов, минералов и других питательных веществ, необходимых для их организма. Популяризация рационального питания среди этой группы населения может осуществляться через проведение образовательных программ и мероприятий, где рассматриваются вопросы здорового питания, приготовления полезных блюд и принципов правильного питания.

Люди в возрасте также нуждаются в информации о рациональном питании и его влиянии на здоровье. С учетом различных потребностей и образа жизни, важно популяризировать питание, которое содержит достаточное количество питательных веществ, но при этом является сбалансированным и удовлетворяет потребности организма. Проведение семинаров, конференций и доступ к информации о правильном питании может помочь взрослым людям принимать осознанные решения о своей диете и улучшить свое общее благополучие.

Пожилым людям очень важно обратить внимание на рациональное питание, которое помогает поддерживать их здоровье и предотвращать возникновение различных заболеваний. Возможно, им потребуются адаптированные рекомендации, учитывающие их возраст и состояние здоровья. Популяризация рационального питания для людей преклонного возраста может включать консультации со специалистами по питанию, предоставление информации о важности определенных питательных веществ и разработку диетических рекомендаций, специально адаптированных к их потребностям и возможностям.

Вот несколько примеров, как люди могут принять участие в популяризации здорового питания:

1. Обмен опытом и знаниями: люди могут участвовать в группах, где они обмениваются рецептами здорового питания, советами и идеями, создают блоги, публикуют сообщения в социальных сетях или делятся своими историями успеха, связанными с правильным питанием.

2. Планирование интерактивных мероприятий и кулинарных уроков: люди могут планировать семинары по здоровой кулинарии, на которых они будут представлять простые в исполнении рецепты. Это также может включать проведение кулинарных конкурсов, фестивалей или рынков по продаже питательных блюд.

3. Волонтерство в связи со здоровым питанием: люди могут участвовать в инициативах по распространению знаний о здоровом питании. Это может включать поддержку и продвижение региональных программ здорового питания, а также помощь в планировании лекций, семинаров или конференций, посвященных здоровому питанию.

4. Сотрудничество с общественными организациями и учреждениями: люди могут вступить в общественные организации и учреждения, которые занимаются пропагандой здорового питания. Это позволит им активно участвовать в разработке и реализации проектов, направленных на популяризацию здорового питания. Они могут предлагать идеи, организовывать мероприятия и вносить свой вклад в формирование положительных изменений в обществе.

5. Работа с молодежью и школьниками: люди могут активно взаимодействовать с молодежью и школьниками, чтобы популяризировать здоровое питание. Это может включать проведение информационных лекций и презентаций в школах и университетах, организацию конкурсов, игр и дегустаций здоровых продуктов. Также можно сотрудничать с педагогами и создавать образовательные материалы, которые помогут детям и молодежи лучше понять важность здорового питания и сделать правильный выбор при покупке и приготовлении пищи.

Студенты имеют возможность сыграть важную роль в популяризации здорового образа жизни среди своих сверстников и общества в целом. Как студент, вы можете принять активное участие в организации информационных кампаний, мероприятий и лекций, посвященных здоровому образу жизни и питанию, проводить презентации о пользе физической активности и здоровом питании, а также демонстрировать практические примеры и рецепты здоровых блюд.

Помимо этого, сотрудничество с организациями, занимающимися здоровым образом жизни, может быть полезным. Вы можете вступить в студенческие клубы или объединения, которые посвящены спорту, фитнесу или здоровому питанию. Совместная работа с такими организациями поможет расширить вашу сеть контактов и получить больше информации о современных трендах и методах в сфере здоровья и фитнеса.

Также студенты могут использовать современные технологии. Создание блогов, ведение активных страниц в социальных сетях и YouTube-каналов позволит вам делиться полезными советами, рецептами и физическими упражнениями. Использование визуальных материалов, таких как фотографии и видео, поможет привлечь внимание аудитории и делиться полезной информацией в интересной и доступной форме.

Наконец, важно, чтобы государственные структуры, образовательные учреждения и медицинские организации активно пропагандировали здоровый образ жизни. Очень важно создавать политику и программы, поощряющие физическую активность и

распространяющие знания о здоровом питании. Другим важным элементом является обучение медицинских работников, педагогов и других специалистов, работающих с различными группами населения. В целом, студенты, общество, семьи, правительство и организации здравоохранения должны работать вместе для продвижения здорового питания, физической активности и изменения образа жизни. Мы можем побудить людей к здоровому образу жизни и создать благоприятную среду для его развития с помощью информационных кампаний, образовательных инициатив и активного участия.

**Выводы.** Наше современное общество придает большое значение формированию здорового образа жизни, физической активности и поощрению рационального питания. Все больше и больше людей стремятся к здоровому образу жизни по мере того, как растет осознание необходимости физических упражнений и сбалансированного питания. Однако для успешного формирования здорового образа жизни все слои общества должны работать вместе. Стремясь пропагандировать здоровый образ жизни и разумное питание, семья, правительство, образовательные учреждения и медицинские организации должны активно поддерживать и развивать политику и программы в этой области.

В итоге, путем объединения усилий и создания благоприятной среды, мы можем вдохновить и поддержать людей в принятии здорового образа жизни. Это приведет к улучшению общественного здоровья и благополучия, а также поможет снизить распространение различных заболеваний, связанных с неправильным образом жизни. Поэтому важно продолжать продвигать и поддерживать идею здорового образа жизни, двигательной активности и рационального питания в различных группах населения, чтобы создать здоровое и счастливое общество.

### **Библиографические ссылки**

1. Блэк К., Найт Д. Здоровый образ жизни: сбалансированное питание и физическая активность. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2017.
2. Кручинина Н. В., Курашвили В. А. Физическая активность и здоровье: научные аспекты и практические рекомендации. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2018.
3. Марков А. А., Богуславский М. В. Основы физической культуры и спорта: учебник для вузов. - М.: Физкультура и спорт, 2018.
4. Полякова И. А. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний. - М.: Феникс, 2019.
5. Гусев С. И., Гусева Т. И. Питание и здоровье: научные основы рационального питания. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2019.
6. Полякова Е. И., Мартынова О. А. Здоровье и питание: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - М.: Юрайт, 2018.

### **References**

1. Bljek K., Najt D. Zdorovyj obraz zhizni: sbalansirovannoe pitanie i fizicheskaja aktivnost'. - M.: OLMA Media Grupp, 2017.
2. Kruchinina N. V., Kurashvili V. A. Fizicheskaja aktivnost' i zdorov'e: nauchnye aspekty i prakticheskie rekomendacii. - M.: GJeOTAR-Media, 2018.
3. Markov A. A., Boguslavskij M. V. Osnovy fizicheskoy kul'tury i sporta: uchebnik dlja vuzov. - M.: Fizkul'tura i sport, 2018.
4. Poljakova I. A. Fizicheskaja kul'tura i sport v profilaktike zabojevanij. - M.: Feniks, 2019.
5. Gusev S. I., Guseva T. I. Pitanie i zdorov'e: nauchnye osnovy racional'nogo pitaniya. - M.: GJeOTAR-Media, 2019.
6. Poljakova E. I., Martynova O. A. Zdorov'e i pitanie: uchebnoe posobie dlja studentov vysshih uchebnyh zavedenij. - M.: Jurajt, 2018.

УДК 796

## ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОВД ЖЕНСКОГО ПОЛА

В.Р. Мастерова<sup>1</sup>, С.П. Ячменев<sup>2</sup>

Федеральное государственное казенное образовательное учреждение высшего образования  
«Ростовский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации»  
Российская Федерация, 344015, Ростовская область, город Ростов-на-Дону, улица Еременко, 83

<sup>1</sup>E-mail: [masterova.vika2001@yandex.ru](mailto:masterova.vika2001@yandex.ru)

<sup>2</sup>E-mail: [cthrf13@mail.ru](mailto:cthrf13@mail.ru)

*Деятельность сотрудников органов внутренних дел постоянно сопровождается физическими нагрузками, а также воздействием разнообразных стрессовых факторов, обуславливаемых непрерывной коммуникацией как с обычными гражданами, так и с представителями криминальной среды. Очевидно, что обладание высокими физическими качествами наделяет сотрудника правоохранительных органов возможность наиболее успешно выполнять свою профессиональную деятельность. Причем немаловажное значение имеет как специальная физическая, так и специальная боевая подготовка сотрудников ОВД.*

**Ключевые слова:** физическая подготовка, физическое воспитание, сотрудники ОВД женского пола, физическое развитие.

## FEATURES OF PHYSICAL TRAINING OF FEMALE POLICE OFFICERS

V.R. Masterova<sup>1</sup>, S.P. Yachmenev<sup>2</sup>

Federal State State Educational Institution of Higher Education  
"Rostov Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation"  
83 Eremenko Street, Rostov-on-Don, Rostov Region, 344015, Russian Federation

<sup>1</sup>E-mail: [masterova.vika2001@yandex.ru](mailto:masterova.vika2001@yandex.ru)

<sup>2</sup>E-mail: [cthrf13@mail.ru](mailto:cthrf13@mail.ru)

*The activities of law enforcement officers are constantly accompanied by physical exertion, as well as the impact of various stressful factors caused by continuous communication with both ordinary citizens and representatives of the criminal environment. It is obvious that having high physical qualities gives a law enforcement officer the opportunity to perform his professional activity most successfully. Moreover, both special physical and special combat training of police officers is of no small importance.*

**Keywords:** physical training, physical education, female police officers, physical development.

В процессе осуществления профессиональной деятельности сложно переоценить роль сотрудников органов внутренних дел в лице женщин, и, следовательно, вопрос их эффективной физической подготовленности на сегодняшний день является весьма актуальным [1].

Как известно, сотруднику полиции необходимо обладать определенными навыками, которые в процессе осуществления им служебной деятельности обеспечат решение и выполнение служебных задач на высоком профессиональном уровне. Данные задачи заключаются в следующем:

1. Исполнять служебные и боевые задачи, регламентированные предусмотренными нормативно-правовыми актами, а также неукоснительным соблюдением моральных норм, не затрагивающих честь и достоинство сотрудника органов внутренних дел.

2. Проявлять самообладание и стрессоустойчивость в ситуациях, представляющих опасность для общества и, в частности, для самого сотрудника органов внутренних дел;

3. В соответствии с федеральным законом «О полиции» в предусмотренных случаях осуществлять применение физической силы, специальных средств, в целях предотвращения правонарушений и задержания лиц, посягающих на правопорядок в различных проявлениях.

4. В полной мере обладать тактикой самозащиты, а также тактикой задержания, обезоруживания и обезвреживания вооруженного правонарушителя и проведения личного досмотра.

5. Соблюдать права и свободы человека и гражданина, а также уважать честь и достоинство личности при осуществлении служебной деятельности.

6. Соблюдать и поддерживать соответствующий уровень физической подготовки, необходимый для сотрудника в рамках осуществления служебной деятельности.

Перемены, которые происходят в социальной сфере жизни нашей страны, в обязательном порядке затрагивают и ценностно-ориентационную составляющую общества, следствием которой в области института правоохранительных органов является увеличение числа женщин в рядах работников органов внутренних дел. Соответственно, данная тенденция имеет место быть и в ведомственных вузах МВД России, где количество курсантов женского пола за последние годы значительно увеличилось [2].

Женщины-сотрудники ОВД осуществляют свою служебную деятельность наряду с мужчинами практически во всех подразделениях органов внутренних дел.

Выполняя свою профессиональную деятельность, они осуществляют выезд на место происшествия, назначаются на должность полицейского в патрульно-постовой службе, участвуют в различных процессуальных и оперативных действиях вместе с подозреваемыми и обвиняемыми, а также осуществляют ряд иных служебных задач, которые в большинстве случаев сопровождаются повышенным риском и опасностью в силу специфики своей профессии.

Поскольку зачастую женщины – сотрудники правоохранительных органов не обладают высоким уровнем физической подготовленности, а также навыками боевых приемов борьбы, в ведомственных вузах МВД России специальной физической подготовке сотрудников уделяется особое внимание. Обеспечение высокого уровня физической подготовки в рамках обучения в образовательных организациях МВД России является очень важной задачей, поскольку в процессе осуществления своей профессиональной деятельности женщинам – сотрудникам правоохранительных органов приходится сталкиваться с определенными трудностями, требующие должного уровня физической подготовленности, а иногда и навыков борьбы [3].

В процессе обучения физической подготовке особое внимание должно уделяться боевым приемам борьбы, их освоению и совершенствованию, а также психологической готовности в условиях стрессовых ситуаций.

В ходе освоения и приобретения профессиональных навыков и умений женщины нередко сталкиваются с определенными трудностями, а именно:

1. Необходимость в освоении новых координационных и двигательных навыков;

2. Возможность столкновения с психологическими трудностями, а также со стрессовыми ситуациями, обусловленными издержками профессии.

Однако наряду с этим справедливо отметить, что у женщин наиболее развита координация движений, нежели у мужчин, а также ловкость мышечных групп и гибкость тела, обусловленная его анатомическими особенностями и физиологическими функциями.

Примечательно, что ни в одном нормативном акте, регламентирующем физическую подготовку сотрудников ОВД, не содержится никаких предписаний относительно методики обучения боевым приемам борьбы женщин – сотрудников правоохранительных органов.

Отсюда следует, что весь процесс обучения и повышения навыков освоения физической подготовкой и выполнения боевых приемов борьбы, строится на строгом соблюдении нормативных предписаний с учетом специфики профессиональной деятельности, а также с анатомо-физиологическими особенностями женского организма, следовательно, физические тренировки должны быть направлены на повышение навыков освоения общей физической подготовки и укрепление здоровья организма в целом.

Грамотное построение процесса обучения и тренировок позволит обеспечить гармоничное развитие не только физических, но и морально-волевых и нравственных качеств, которые в ходе работы в правоохранительных органах окажут положительное влияние. Для наиболее эффективного процесса обучения физической подготовке, а также недопущения травматизма в ходе осуществления задач женщинами – сотрудниками правоохранительных органов важно распланировать процесс специальной физической подготовки систематически и планомерно на протяжении всего процесса обучения и времени прохождения службы [4].

Таким образом, особенности физической подготовки женщин – сотрудников органов внутренних дел обуславливают и закрепляют её значимость в общей системе профессиональной подготовки сотрудников ОВД. Вышеуказанная значимость заключается в следующем:

1. Способствование развитию важных для профессионально-служебной деятельности физических навыков, способностей и умений.
2. Повышение стрессоустойчивости и психологическая способность мыслить и действовать адекватно сложившейся, зачастую экстремальной ситуации.
3. Обеспечение высокой работоспособности, выполнении служебных задач в системе профессиональной подготовки специалистов, воспитания нравственных, духовных и волевых качеств, необходимых для осуществления профессионально-служебных задач.

На основе вышесказанного, приходим к выводу, что сегодня особое внимание при поддержании физического состояния женщин – сотрудников ОВД необходимо уделять развитию физических и прикладных навыков, а также обратить внимание на общую двигательную активность с целью повышения жизненного тонуса и качества выполнения служебных задач.

### **Библиографические ссылки**

1. Моськин С. А. Особенности физической подготовки женщин – сотрудников органов внутренних дел // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные технологии: сборник материалов Международной научно-практической конференции. Хабаровск: ДВЮИ МВД России, 2017. С. 168-171.
2. Алдошин А. В. Эффективная организация труда сотрудников ОВД, занятых в операторской деятельности // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 14-18.
3. Герасимов И. В., Бакин А. В. Формирование практических навыков применения физической силы у сотрудников ОВД, впервые принятых на службу // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов и слушателей: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 44-47.
4. Еркомайшвили И. В. Основы теории физической культуры: курс лекций. Екатеринбург, 2012. 192 с.

### **References**

1. Mos'kin S. A. Osobennosti fizicheskoy podgotovki zhenshhin – sotrudnikov organov vnutrennih del // Fizicheskaja kul'tura i sport v professional'noj dejatel'nosti: sovremennye

napravljenja i obrazovatel'nye tehnologii: sbornik materialov Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj konferencii. Habarovsk: DVJuI MVD Rossii, 2017. S. 168-171.

2. Aldoshin A. V. Jefferektivnaja organizacija truda sotrudnikov OVD, zanjatyh v operatorskoj dejatel'nosti // Sovershenstvovanie fizicheskoj podgotovki sotrudnikov pravoohranitel'nyh organov: sbornik statej. Orel: OrJuI MVD Rossii imeni V. V. Luk'janova, 2017. S. 14-18.

3. Gerasimov I. V., Bakin A. V. Formirovanie prakticheskih navykov primenenija fizicheskoj sily u sotrudnikov OVD, v pervye prinjatyh na sluzhbu // Aktual'nye problemy fizicheskoj kul'tury i sporta kursantov i slushatelej: sbornik statej. Orel: OrJuI MVD Rossii imeni V. V. Luk'janova, 2017. S. 44-47.

4. Erkomajshvili I. V. Osnovy teorii fizicheskoj kul'tury: kurs lekcij. Ekaterinburg, 2012. 192 s.

© Мастерова В.Р., Ячменев С.П., 2023



УДК 615.8:797.2-053.2

## **ФИТНЕС ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА: СОВРЕМЕННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Е.В. Милякова, Т.А. Николенко, В.П. Дорган

Государственный университет физического воспитания и спорта Республики Молдова  
Молдова 2024, г. Кишинёв, ул. А. Дога 22  
E-mail: [mileakova@gmail.com](mailto:mileakova@gmail.com)

*В работе проанализированы современные тенденции фитнеса для детей 3-6 лет и определены основные доступные направления физической культуры данного возраста, которые включают плавание, гимнастика и подвижные игры.*

**Ключевые слова:** фитнес, современные тенденции, дети дошкольного возраста.

## **FITNESS FOR PRESCHOOL CHILDREN: MODERN TRENDS**

E.V. Mileakova, T.A. Nikolenko, V.P. Dorgan

State University of Physical Education and Sport RM  
st. Andrei Doga, 22, Chisinau, MD 2024  
E-mail: [mileakova@gmail.com](mailto:mileakova@gmail.com)

*The paper analyzes modern fitness trends for children aged 3-6 and identifies the main available areas of physical culture of this age, which include swimming, gymnastics and outdoor games.*

**Key words:** fitness, current trends, preschool children.

Актуальность. Подтверждение значимости двигательной активности для ребёнка заложены в трудах И.П. Павлова, И.М. Сеченова, П.Ф. Лесгафта, В.К. Бальсевича и других [2, 6, 8, 10]. Только в процессе овладения разными двигательными умениями и навыками совершенствуются психомоторные и вегетативные функции [1].

Физическая рекреация для детей - одна из форм рекреационной деятельности, педагогически организованная двигательная активность, направленная на восстановление сниженной работоспособности с использованием технологий физической культуры [20].

**Цель исследования** – определить современные тенденции в фитнесе для детей дошкольного возраста.

**Результаты исследования.** Понятие «детский фитнес» или «фитнес для детей», «фитнес программы для детей», «фитнес тренировки для детей» стали сейчас очень популярны среди специалистов, которые проводят занятия с детьми в различных видах образовательных учреждений: фитнес клубы, дошкольные образовательные учреждения, клубы и секции по месту жительства, студии и т.п.

В образовательных учреждениях – детских садах и школах, под «детским фитнесом» понимают уроки, которые построены на основе современных оздоровительных технологий. Поэтому на сегодняшний день «детский фитнес» – это система мероприятий (услуг), направленных на поддержание и укрепление здоровья ребенка (оздоровление), нормального (соответствующее возрасту) физического и психического развитие ребенка, его социальную адаптацию и интеграцию.

Возрастная категория, которая попадает в рамки детского фитнеса, дети от 1 года до 12 лет. Вместе с тем, в некоторых клубах фитнес услуги для детей начинают и с более раннего

возраста с 1 месяца. Это специальные программы, такие как «Грудничковое плавание», «Гимнастика вместе с мамой» и др[4].

В отличие от привычных секций, разделённых по видам спорта, детский фитнес представляет собой смешанный комплекс упражнений из разных видов физической активности: аэробных, силовых, гимнастических, хореографических и даже элементов борьбы и йоги.

Групповые занятия проводятся в игровой форме под руководством детского тренера и не требуют строгого соблюдения программы.

Как такового отбора в секцию фитнеса для детей не существует: заниматься могут дети разных возрастов и уровней физической подготовки. Часто группы формируются с учетом особенностей здоровья юных спортсменов.

Детский фитнес предназначен:

1. Активное движение необходимо ребёнку ежедневно, и мотивировать на регулярные занятия поможет очевидная польза фитнеса.

2. Укрепляется здоровье: тренируется выносливость сердца и сосудов, развивается правильное дыхание, снимается психическое напряжение.

3. Занятия детским фитнесом помогают разностороннему развитию: улучшают память и внимание, скорость реакции и координацию движений.

4. Регулярные упражнения развивают все группы мышц, улучшают гибкость, формируют стройную, красивую фигуру.

5. Физическая нагрузка даёт возможность расслабиться и выплеснуть накопившуюся энергию, что особенно важно гиперактивным детям.

6. Такие проблемы, как плоскостопие или искривление позвоночника, у детей хорошо корректируются с помощью регулярных упражнений.

7. Физически развитые дети меньше склонны к набору лишнего веса в будущем и связанным с ним болезням (ожирению, гипертонии, сахарному диабету).

8. Групповые занятия помогают застенчивым детям находить общий язык со сверстниками.

Любые занятия в детском фитнесе учитывают возрастные особенности ребёнка, ориентируются на особенности детского здоровья и темперамента. И всё же существуют некоторые общие рекомендации, связанные с возрастом ребёнка.

Отличное настроение и пользу для здоровья принесут детские танцевальные занятия в различных стилях Dance Kids. В дополнение к правильной осанке, гибкости, силе мышц развиваются музыкальность и ощущение уверенности в

Программы для детей раннего возраста популярны в фитнес клубах, которые располагаются в так называемых «спальных районах». Популярность программ для столь раннего возраста объясняется пониманием родителями важности двигательного развития, а также социально-бытовыми причинами, к которым относится желание родителей много времени и с пользой проводить с маленьким ребенком, доступность фитнес услуг и их приближенность к месту проживания [4].

Программы детского фитнеса реализуются в клубах более 15 лет, и за этот период изменился как набор программ, так и их содержание.

*В начале программы детского фитнеса были привязаны к игровой комнате и решали задачи организации досуга детей вовремя, когда родители занимались в клубе.* Такой подход к организации детских программ просуществовал довольно короткое время. Это объясняется тем, что эти комнаты были оборудованы современным фитнес оборудованием: мячами, мягкими модулями, приспособлениями для лазания, крупногабаритными конструкторами, т.е. они поддерживали идею организации двигательного досуга детей. Дети находились в игровой комнате под присмотром педагогов, которые только наблюдали за детьми, следили за их безопасностью, но не проводили занятий [9].

Анализ работы детских игровых комнат в фитнес клубах показал, что:

– в детской игровой комнате могут находиться дети в возрасте от 2 до 7 лет;

– время нахождения детей в игровой комнате не более 1,5 – 2 часа;  
– подобный формат организации работы детской комнаты не пропагандирует идеи фитнес клуба, а напоминает «камеру хранения» для детей[5].

*В дальнейшем программы детского фитнеса начинают быстро развиваться и наполняться новым содержанием.*

*Во-первых в детских игровых комнатах начинают проводить развивающие занятия, игровые занятия малой подвижности, занятия с логопедом, организовывать сюжетно-ролевые игры и т.п.*

*Во-вторых, стали проводиться групповые занятия с детьми различной направленности и для различных возрастных групп [9].*

*В настоящее время отмечается «спортивизация» услуг детского фитнеса. Это проявляется в том, что программы для детей, начиная с 5 летнего возраста, строятся на основе вида спорта [1, 2]. Наиболее популярными является художественная и спортивная гимнастика, акробатика, игровые виды спорта, бокс, различные виды боевых искусств, современные танцевальные программы.*

Задачами детского фитнеса являются:

1) Восстановление функций детского организма, работоспособности, предупреждение переутомления, невротических состояний.

2) Воспитание интереса и потребности в физкультурной деятельности.

3) Приобщение детей к здоровому образу жизни.

4) Обогащение положительными эмоциями и яркими впечатлениями.

5) Совершенствование двигательных умений и навыков.

6) Формирование социального поведения детей.

*Специфика активного отдыха состоит в следующем:*

1. Выраженная рекреационная направленность.

2. Эмоциональность двигательной деятельности.

3. Наличие элементов соперничества.

4. Создание условий (ситуаций) для творческого использования двигательного опыта детей, проявления их инициативы и самостоятельности.

5. Отказ от жесткой регламентации.

6. Высокая степень взаимодействия детей.

Результаты экспериментальных исследований [1, 4, 9] свидетельствуют о том, что различные виды детского фитнеса способствуют восстановлению ряда функций детского организма и укреплению здоровья дошкольников, а также предупреждению невротических состояний, связанных с перенапряжением.

*Педагогические наблюдения, анализ структуры и содержания занятий в структуре фитнес тренировок для детей показывает, что:*

- структура занятия традиционна и состоит из трех частей: подготовительной (разминки), основной и заключительной;

- в основной части занятия используются элементы различных видов аэробики;

- в заключительной части занятия проводится игра;

- используется фронтальная форма организации деятельности;

- все выполняют одинаковые упражнения, следуя за действиями инструктора.

*Анализ проведения занятий для детей в рамках работы фитнес клубов позволяет определить их некоторые специфические черты:*

- на занятиях могут присутствовать дети разного возраста, что отражается на технологии проведения занятия;

- программы занятий предлагаются для определенных возрастных категорий (1-3 года, 3-5 лет, 5-7 лет, 7-10 лет, 10-13 лет, 13-16 лет);

- все программы имеют оригинальные названия, которые отражают их направленность;

- выбор занятия зависит от желания детей и родителей;

- традиционные оценки за занятия не выставляются;

- содержание занятия обогащено сюжетом, или начиная со школьного возраста строиться на основе вида спорта;
- большое значение имеет личность детского инструктора, проводящего занятия;
- при проведении занятий используется современное фитнес оборудование;
- проведение занятий с разновозрастными детьми эффективно использовать технологию «подражания», когда младшие в своем темпе пытаются выполнять движения, которые делает инструктор и старшие дети. При этом от них не требуется точной техники выполнения движения, на усвоение которой они затрачивают большее количество времени (занятий).

Общими в трактовке понятия «детский фитнес» в различных звеньях образовательных и досуговых учреждений является:

- основными средствами являются физические упражнения;
- занятия носят оздоровительную направленность;
- занятия доступны для детей различного возраста и уровня подготовленности;
- структура занятий традиционна и состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной;
- занятия проводят специалисты, имеющие специальное профессиональное образование.

Специфическими особенностями «детского фитнеса» в рамках работы фитнес клубов являются:

- проведение занятий с разновозрастными группами;
- возможность посещать разные занятия в зависимости от желания ребенка и родителей;
- тематические названия программ;
- возможность изменения состава и содержания программ в течение года;
- предоставление комплекса услуг для детей.

**Вывод:** Современные тенденции в детском фитнесе включают:

- это система работы с детьми от 1 месяца до 12 лет в фитнес клубах.
- детский фитнес представляет собой смешанный комплекс упражнений из разных видов физической активности:
- отбор в секцию фитнеса для детей не существует;
- занятия в детском фитнесе учитывают возрастные особенности ребёнка, ориентируются на особенности детского здоровья и темперамента;
- в настоящее время отмечается «спортивизация» услуг детского фитнеса.

### **Библиографические ссылки**

1. Адашквичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. М.: Просвещение, 1992. 159 с. ISBN: 5090032556
2. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. М.: Физкультура и спорт, 1988. 208 с.
3. Бернштейн Н.А. Физиология движений и активность. М.: Наука, 1990. 494 с.
4. Егорова Н.В. Детский фитнес в системе дополнительного образования / Н.В. Егорова, Е.Ю. Андриянова // Вестн. спортив. науки. – 2011. – № 4. – С. 66- 69.
5. Левченкова Т.В. Социально-педагогические основы подготовки кадров в фитнес-индустрии // Наука и образования, 2013. – № 3 (71). – С.78 -82 34
6. Лесгафт П.Ф. Избранные педагогические сочинения: сб. науч. тр. Москва: Директ-Медиа, 2013. 375 с.
7. Лисицкая Т.С. Аэробика : В 2 т. Т. 1: Теория и методика / Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 232 с.: ил.
8. Павлов И.П. Полное собрание сочинений. М.: Академия Наук СССР, 1981. Т.3., Кн.1, С.306-313.
9. Сайкина Е.Г. Фитнес в системе дошкольного и школьного физкультурного образования: автореф. дис. ...док. пед. наук / Сайкина Е.Г.; РГПУ им. А.И. Герцена. – СПб., 2009. – 46 с.

10. Сеченов И.М. Избранные произведения. Москва: Директ-Медиа, 2010.

### References

1. Adashkjavichene Je.J. Sportivnye igry i uprazhnenija v detskom sadu. M.: Prosveshhenie, 1992. 159 s. ISBN: 5090032556
2. Bal'sevich V.K. Fizicheskaja kul'tura dlja vseh i dlja kazhdogo. M.: Fizkul'tura i sport, 1988. 208 s.
3. Bernshtein N.A. Fiziologija dvizhenij i aktivnost'. M.: Nauka, 1990. 494 s.
4. Egorova N.V. Detskij fitnes v sisteme dopolnitel'nogo obrazovanija / N.V. Egorova, E.Ju. Andrijanova // Vestn. sportiv. nauki. – 2011. – № 4. – S. 66- 69.
5. Levchenkova T.V. Social'no-pedagogicheskie osnovy podgotovki kadrov v fitnes-industrii // Nauka i obrazovanija, 2013. – № 3 (71). – S.78 -82 34
6. Lesgaft P.F. Izbrannye pedagogicheskie sochinenija: sb. nauch. tr. Moskva: Direkt-Media, 2013. 375 s.
7. Lisickaja T.S. Ajerobika : V 2 t. T. 1: Teorija i metodika / Lisickaja T.S., Sidneva L.V. – M.: Federacija ajerobiki Rossii, 2002. – 232 s.: il.
8. Pavlov I.P. Polnoe sobranie sochinenij. M.: Akademija Nauk SSSR, 1981. T.3., Kn.1, S.306-313.
9. Sajkina E.G. Fitnes v sisteme doskol'nogo i shkol'nogo fizkul'turnogo obrazovanija: avtoref. dis. ...dok. ped. nauk / Sajkina E.G.; RGPU im. A.I. Gercena. – SPb., 2009. – 46 s.
10. Sechenov I.M. Izbrannye proizvedenija. Moskva: Direkt-Media, 2010.

© Милякова Е.В., Николенко Т.А., Дорган В.П., 2023

УДК 796/799

## НЕОБХОДИМОСТЬ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЛЯ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКА

Е.А.Михалёва<sup>1</sup>, Е.В.Толмачева<sup>1</sup>, И.И.Трошкина<sup>1</sup>, М.Д. Кудрявцев<sup>2,3,4</sup>, В.К. Кулиев<sup>2</sup>

<sup>1</sup>МАОУ СШ «Комплекс Покровский»  
660043, Россия, г. Красноярск, ул. Линейная, д. 99 Г.

<sup>2</sup>Сибирский федеральный университет  
Российская Федерация, 660041, г. Красноярск, пр. Свободный, 79

<sup>3</sup>Сибирский государственный университет науки и технологий  
имени академика М. Ф. Решетнева,  
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31

<sup>4</sup>Сибирский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации  
Российская Федерация, 660131, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, д. 20

<sup>1</sup>E-mail: [e.a.mihaleva@yandex.ru](mailto:e.a.mihaleva@yandex.ru)

<sup>2</sup>E-mail: [elena-tolmac579@yandex.ru](mailto:elena-tolmac579@yandex.ru)

<sup>3</sup>E-mail: [troshkina@153krsk.ru](mailto:troshkina@153krsk.ru)

<sup>4</sup>E-mail: [kumid@yandex.ru](mailto:kumid@yandex.ru)

<sup>5</sup>E-mail: [vnkuliev@gmail.com](mailto:vnkuliev@gmail.com)

*В статье рассматривается потребность дошкольников ежедневно двигаться, выполнять физические упражнения с ранних лет, основы хорошего здоровья, гармоничного развития ребенка.*

*Ключевые слова:* дошкольники, движения, физические упражнения, основы здоровья, гармоничное развитие.

## THE NEED FOR MOTOR ACTIVITY FOR THE HEALTH OF THE PRESCHOOL CHILD

Е.А.Mikhaleva<sup>1</sup>, E.V. Tolmacheva<sup>1</sup>, I.I. Troshkina<sup>1</sup>, M.D. Kudryavtsev<sup>2,3,4</sup>, V.K. Kuliev<sup>2</sup>

<sup>1</sup>MAOU secondary school "Complex Pokrovsky"  
660043, Russia, Krasnoyarsk, st.Linear, d. 99 G.

<sup>2</sup>Siberian Federal University  
Russian Federation, 660041, Krasnoyarsk, Svobodny Ave., 79

<sup>3</sup> Siberian State University of Science and Technology  
named after Academician M.F. Reshetnev  
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

<sup>4</sup> Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russia  
20, Rokossovskia str., Krasnoyarsk, 660131, Russian Federation

<sup>1</sup>E-mail: [e.a.mihaleva@yandex.ru](mailto:e.a.mihaleva@yandex.ru)

<sup>2</sup>E-mail: [elena-tolmac579@yandex.ru](mailto:elena-tolmac579@yandex.ru)

<sup>3</sup>E-mail: [troshkina@153krsk.ru](mailto:troshkina@153krsk.ru)

<sup>4</sup>E-mail: [kumid@yandex.ru](mailto:kumid@yandex.ru)

<sup>5</sup>E-mail: [vnkuliev@gmail.com](mailto:vnkuliev@gmail.com)

*The article discusses the need for preschoolers to move daily, perform physical exercises from an early age, the foundations of good health, the harmonious development of the child.*

*Keywords:* preschool children, movements, physical exercises, basics of health, harmonious development.

Каждый родитель хочет видеть своего малыша здоровым, физически развитым. Родителям необходимо в один ряд ставить задачи одеть, накормить с задачей обеспечить движениями. Интенсивная работа мышц при выполнении двигательной деятельности влияет на работу основных функциональных систем организма, оказывая на них тренирующее влияние. Под воздействием движений улучшается функция сердечно-сосудистой и дыхательной системы, укрепляется опорно-двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы. Во время активной деятельности дыхание углубляется, происходит легочная вентиляция [1].

Активная двигательная деятельность повышает устойчивость детей к заболеваниям, повышая деятельность лейкоцитов. Гиподинамия, или недостаток движений, наоборот вызывает изменения в центральной нервной и эндокринной системе, которые могут привести к эмоциональной напряженности, к нарушению обмена веществ в организме, уменьшению функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной систем и, естественно, снижению работоспособности организма.

Однако чрезмерное увлечение двигательной деятельностью оказывает неблагоприятное воздействие на ребенка. Все функциональные системы перенапрягаются, тем более, когда возможности детского организма ограничены в развитии. В работе с детьми было замечено, что обычно происходит как бы саморегуляция – активные движения ребенок чередует с более спокойными: бег чередуется с ходьбой, приседанием, лазаньем, перешагиванием и т. д. Чередование движений с участием различных групп мышц позволяет давать передышку, чем увеличивает длительность двигательной деятельности, не создавая перегрузки, что стимулирует развитие физических способностей, необходимых в игре, трудовых процессах, в жизненных ситуациях.

В силу большой подражательности дошкольников велика роль окружающих ребенка взрослых – родителей, братьев и сестер, воспитателей – для поддержания мотивации к ежедневным занятиям физическими упражнениями, зарядкой, закаливающими процедурами.

Опираясь на возникшие первоначальные интересы, возникшие у детей, взрослые должны стараться закрепить их. Своим положительным отношением возбудить у ребенка желание физического совершенствования. Поддерживаемый взрослыми интерес, их внимание к достижениям детей пробуждают желание у детей заниматься физкультурной деятельностью, осваивать новые движения.

Чаще всего бывает так, что дети впервые встречаются с физкультурой только в детском саду. Воспитатели нередко встречают детей, которые уже в два года перекормленные, малоподвижные и незакаленные. Бывают такие ситуации, когда отношение детей, например, к зарядке вначале недели и в конце ее разнятся в силу того, что дома родители не поддерживают двигательный режим детского сада. Некоторые родители считают, что достаточно дети «намучались» под руководством воспитателей за пять дней – можно отдохнуть. Для чего прописывают покой с утра, сладости, телевизор, интернет. После выходных такие дети возвращаются в сад вялыми, едят без аппетита. Воспитателям с такими детьми приходится начинать все сначала. А ведь и интернет может помочь в организации двигательной деятельности, если, например, найти веселую зарядку и выполнить ее вместе с ребенком [2].

Родители должны освоить азбуку воспитания и не бояться самостоятельно и активно заниматься со своими детьми. Огромная доля в этой азбуке принадлежит физическому воспитанию. Двигательный режим ребенка, рациональное питание, закаливание (на первом месте его – прогулки на воздухе), гигиена. Без помощи родителей любые усилия в этом направлении могут пойти насмарку...

Азбука физического воспитания начинается с простых вещей. Например, с уверенности: занятия с гаджетами здоровья не прибавят. Ребенок нуждается в ежедневных физических нагрузках. Не менее часа в день. Не исключая субботы и воскресенья. Содержанием

двигательной активности являются разнообразные движения: ходьба, бег, прыжки, лазанье, метание.

Очень важно, чтобы у ребенка дома был свой физкультурный уголок, в котором находились мелкие физкультурные пособия: мячи разных размеров (от маленького теннисного до большого надувного мяча для малышей и набивного мяча массой 1 кг для детей постарше), обручи (диаметр 15–20 см, 50–60 см) палки гимнастические диаметром 2,5 см разной длины (короткие 25–30 см, длинные 70–80 см), скакалки. Можно самим сшить и набить мешочки. Маленькие (6X9 см, масса 150 г) метают в горизонтальную и вертикальную цель, а большие (12X16 см, масса 400 г) используют для развития осанки, нося их на голове. В настоящее время родители имеют возможность приобрести стандартные физкультурные уголки с вертикальной лесенкой, канатом, перекладиной и, в обязательном порядке с матом для защиты от травм при падении. Располагать уголок следует по возможности ближе к свету, чтобы был приток свежего воздуха, у наружной стены с широким окном и балконной дверью.

Упражнения на снарядах, вводимых постепенно, вначале выполняются детьми под руководством или наблюдением взрослых, а после успешного освоения дети могут заниматься самостоятельно.

У ребенка не должно быть с самого начала отрицательных эмоций от чрезмерно высоких или слишком малых нагрузок, отсутствия их периодичности, поэтому родители должны хорошо готовиться, чтобы начать заниматься с ним.

Большое значение необходимо придавать мотивации к занятиям физкультурными движениями. Можно начать с музыки, которая поднимет настроение ребенка. Перед выполнением упражнений утренней зарядки надо проветрить комнату. Поскольку дети дошкольного возраста выполняют упражнения, повторяя их по образцу, можно привлечь старших детей, братьев и сестер, выполнить зарядку вместе с ними. Конечно, один комплекс упражнений не может использоваться для детей всех возрастов. Для каждого возраста он свой. Малышу нравятся упражнения с флажками, кубиками, ленточкой, погремушкой, а ребенку 5–6 лет можно предложить упражнения с мячами (обычными, и набивными), скакалками. Хорошо влияют на формирование правильной осанки ползание, лазанье, ходьба с небольшим грузом на голове. Нельзя резко прекращать занятия, делать это надо постепенно, переключая детей на спокойные игры.

В настоящее время можно видеть массу детей, катающихся на самокатах, велосипедах. Надо следить, чтобы при использовании самоката в двигательной деятельности, ребенок не отталкивался постоянно одной ногой, что приводит к искривлению позвоночника. Менять толчковую ногу необходимо еще и для того, чтобы нагрузка приходилась на обе ноги. При длительном использовании велосипеда, плохом подборе его размера может появиться сутулость спины, перекашивается таз, грудная клетка сжимается. Чрезмерные прыжки через скакалку дают большую нагрузку на позвоночник, своды стоп, особенно если подскоки выполняются тяжело (у ребенка плохая координация движений). Для развития координации мы используем на зарядке «умные» прыжки, это те прыжки, которые выполняются не как цикличные упражнения (простые подпрыгивания, бег, ходьба), а заставляют анализировать свои действия. Пример выполнения: и.п.- стоя ноги врозь, руки поднять вверх. На каждом подпрыгивании менять положение рук и ног. Если ноги вместе, то руки в стороны и наоборот, если ноги врозь, то обе руки вверх. Ребенка надо остановить, если он начал прыгать, приземляясь в положении «звездочка» - ноги врозь, руки в стороны и наоборот, когда ноги вместе, обе руки вверх.

Очень полезны занятия дома с мячом. Часто от детей слышишь, что им не позволяют дома ими заниматься. Родители боятся, что мяч может наделать много шума или упасть и что-то разбить. Чтобы этого избежать мы предлагаем дома выполнять это упражнение: стоя на одном колене, другая нога, согнутая в коленном суставе, выставлена вперед (часто допускается ошибка, когда дети садятся на пятку, а не стоят на согнутой в коленном суставе ноге). Надо выполнить ведение мяча удобной рукой. Если ведение выполняется правой



рукой, то стоять надо правой ногой и наоборот, на левой ноге, если ведение левой рукой. Дома предлагается детям выполнять ведение мяча удобной рукой. После освоения упражнения на занятиях, дома можно выполнять обеими руками поочередно. Чтобы не было шума от удара мяча о пол, рекомендуется подстилать плотный коврик, для хорошего отскока. Упражнение развивает множество качеств: координацию, внимание, развивает силу кисти.

Совершенно необходимо соблюдать регламент и правила при занятиях спортивными упражнениями, целесообразно сочетать разные их виды. Интенсивность движений зависит от ряда факторов: возраста, пола ребенка, времени суток, года, индивидуальных особенностей детей, условий, в которых растет малыш.

Летом, по сравнению с зимним периодом, у ребенка возрастает необходимость в движениях по причине изменения обмена веществ, который зимой понижается. Потребность в движениях и в течение суток также меняется. Так, наибольшая двигательная активность проявляется в первую половину дня с 9 до 12 часов и во вторую — с 17 до 19 часов. Это учитывается при организации физкультурной работы в детских садах, это надо знать и родителям, чтобы знать, когда целесообразнее заниматься с ребенком, когда он в силу разных причин не посещает детский сад.

За последние годы значительно возрос интерес к более широкому использованию движений в самостоятельной деятельности детей, в особенности во время прогулок. Поэтому важно, чтобы родители знали определенные требования к развитию движений ребенка в домашних условиях:

- изучение двигательных способностей ребенка, его желание овладеть движениями, стремление действовать активно, самостоятельно;
- подготовка комплексов утренней зарядки с учетом индивидуальных особенностей ребенка, состояние его здоровья.

Воспитывая у детей, потребность ежедневно двигаться, выполнять физические упражнения с ранних лет, можно заложить прочные основы хорошего здоровья, гармоничного развития ребенка.

### **Библиографические ссылки**

1. Вавилова Е.Н., «Укрепляйте здоровье детей» - М.: Просвещение, 1986г;
2. Козлова Т.В., Рябухина Т.А., «Физкультура для всей семьи» - М.: Физкультура и спорт, 1988г

### **References**

1. Vavilova E.N., «Ukrepļajite zdorov'e detej» - M.: Prosveshhenie, 1986g;
2. Kozlova T.V., Rjabuhina T.A., «Fizkul'tura dlja vsej sem'i» - M.: Fizkul'tura i sport, 1988g

© Михалёва Е.А., Толмачева Е.В., Трошкина И.И., Кудрявцев М.Д., Кулиев В.К., 2023

УДК 613.2:378.4-057.875

## МИКРОВОДОРОСЛИ КАК ИСТОЧНИК ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ В МЯСНЫХ ПРОДУКТАХ

М.М. Момчилова

Институт консервирования и качества пищевых продуктов  
Кафедра пищевых технологий  
Сельскохозяйственная академия  
Болгария, Пловдив

*Проведен обзор зарубежной и отечественной литературы по вопросу использования микроводорослей в качестве альтернативных источников высококачественных пищевых компонентов и включения их в качестве техно-функциональных ингредиентов в технологию мясных продуктов. В данном обзоре рассмотрены возможности микроводорослей как источников белков, пигментов, витаминов, антиоксидантов и носителей биологически активных веществ.*

**Ключевые слова:** мясные продукты, белки, микроводоросли, биологически активные вещества.

## MICROALGAE AS A SOURCE OF NUTRIENTS IN MEAT PRODUCTS

M.M. Momchilova

Institute of food preservation and quality  
Food technology division  
Agricultural Academy  
Report Bulgaria, Plovdiv.

*A review of foreign and domestic literature on the use of microalgae as alternative sources of high-quality food components and their inclusion as techno-functional ingredients in the technology of meat products is carried out. This review examines the possibilities of microalgae as sources of proteins, pigments, vitamins, antioxidants and carriers of biologically active substances.*

**Key words:** meat products, proteins, microalgae, biologically active substances.

**Введение.** Три четверти населения земного шара напрямую зависит от сельского хозяйства [1]. В то же время предполагается, что к 2050 году население Земли будет расти, что приведет к увеличению потребности в белках животного происхождения [2]. Если глобальная тенденция потребления мяса сохранится, спрос на животный белок удвоится, что приведет к увеличению нагрузки на природные ресурсы и окружающую среду [3]. В то же время в некоторых развитых странах местное население потребляет калорийную пищу из-за своего активного образа жизни. Что является одним из факторов риска, обуславливающих увеличение сердечнососудистых дегенеративных заболеваний, а также развитием ожирения [4].

На протяжении тысячелетий люди использовали микроводоросли в качестве компонента своего рациона, [5]. В настоящее время продукты, полученные из микроводорослей, продаются как здоровые продукты/, используются для изготовления жевательной резинки, тортов, хлопьев, алкогольных напитков, таких как вино. [6]. Согласно рекомендациям СЗО/ФАО/УНУ [7] микроводоросли являются отличным источником незаменимых аминокислот, причем виды *Chlorella* и *Spirulina* содержат около 70% белка, в котором

незаменимые аминокислоты хорошо сбалансированы. Выращивание их не зависит от сезонности и не требует применения пестицидов для выращивания [8]. Они считаются ценным источником пищи для многих водных и наземных животных [9].

Людам, занимающимся спортом с умеренной и высокой активностью, требуется 1,3–1,7 г белка на кг массы тела в день [10]. Белки состоят из аминокислот, источники незаменимых аминокислот – яйца, птица, красное мясо, молочные продукты, соя, тофу, рыба [11]. В связи с этим в последние годы особый интерес вызывают белки микроводорослей, в основном как альтернатива белкам растительного происхождения. Кроме того, белки, полученные из микроводорослей, дешевы и экологичны [12], что связано с их чрезвычайно высоким содержанием аминокислот [13].

Содержание аминокислот в одних микроводорослях сопоставимо с другими источниками и выше [14]. Помимо того, что они являются источником белков и незаменимых аминокислот, микроводоросли также богаты полисахаридами, пептидами, ПНЖК, хлорофиллами, каротиноидами, витаминами, минералами и пищевыми волокнами [16]. По мнению ряда исследователей [17] добавление микроводорослей или их соединений оказало положительное влияние на ряд мясных продуктов, таких как колбасы, гамбургеры и паштеты. Ряд исследований, оценивающих прямое включение биомассы микроводорослей *Spirulina* sp. и *Chlorella* sp. в мясных продуктах [18]: исследовали эффекты включения *Chlorella* sp. и *Spirulina* sp. на органолептические показатели свиного паштета, варено-копченую грудку индейки, свиные колбаски и маринованную грудку индейки с концентрацией 1%, обнаружив, что добавление микроводорослей приводит к увеличению содержания аминокислот. Другие исследователи [19] исследовали пищевую ценность, текстуру и органолептические характеристики рыбных котлет, содержащих биомассу *Chlorella minutissima*, и обнаружили, что микроводоросли не влияли на аромат, но изменяли цвет и параметры текстуры в зависимости от концентрации.

Микроводоросли являются источником пигментов и биоактивных веществ с антиоксидантной активностью. Пигменты используются в различных пищевых продуктах, в виде красителей, фармацевтических препаратов и нутрицевтиков [20]. В настоящее время они производятся из синтетических источников, но растет спрос на натуральные красители из-за опасений по поводу безопасности и загрязнения окружающей среды [21]. Природными источниками красителей наряду с фруктами, цветами, овощами, насекомыми и фотосинтезирующими микроорганизмами являются микроводоросли [22], которые обладают способностью производить различные пигменты в зависимости от вида и соответствующего им цвета. Например, зеленые микроводоросли содержат хлорофилл, а желтые, оранжевые и красные микроводоросли синтезируют каротиноиды [23]. Хлорофилл, вырабатываемый зелеными водорослями, обладает детоксицирующими свойствами и является фитонутриентом, оказывает положительное влияние на репродуктивную способность человека, улучшает обмен белков, углеводов и липидов [24]. Микроводоросли считаются чрезвычайно хорошим источником антиоксидантов по сравнению с обычными растительными источниками [25]. Антиоксидантная способность фикобилипротеинов в *Phormidium autumnale* была измерена как 274 mol trolox g<sup>-1</sup> веса сухой биомассы [26]. *Spirulina platensis* снижает перекисное окисление липидов, микробиологические и органолептические свойства свиной колбасы, приводит к большей стабильности цвета, изменению аромата и вкуса при хранении [27,28].

Микроводоросли содержат высокую концентрацию четырех витаминов: провитамина А, витамина Е, витамина В1 и фолиевой кислоты по сравнению с обычными источниками пищи [29], высокие концентрации витамина В7 (биотин) и витамина В12, а продукты, в которых используются микроводоросли, могут обеспечить необходимое количество этих витаминов [30].

**Выводы.** Продукты питания и нутрицевтики, изготовленные с использованием микроводорослей, обладают огромным потенциалом для предотвращения недоедания во всем мире. Использование микроводорослей в пищевой промышленности позволит

удовлетворить диетические потребности растущего населения планеты, а также быстро меняющиеся климатические условия.

## References

1. Know Your World: Facts About World Hunger & Poverty (n.d.). <http://www.thp.org/knowledge-center/know-your-world-facts-about-hunger-poverty/> (Accessed 18 September 2018)
2. FAO – News Article: World’s future food security “in jeopardy” due to multiple challenges, report warns (n.d.). <http://www.fao.org/news/story/en/item/471169/icode/> (Accessed 18 September 2018).
3. Наумова, С. В., & Травкина, А. В. (2022). Спирулина: свойства, возможности и перспективы применения. *Актуальные вопросы сельскохозяйственной биологии*, 43.
4. Joyce, A., Dixon, S., Comfort, J., & Hallett, J. (2012). Reducing the environmental impact of dietary choice: Perspectives from a behavioural and social change approach. *Journal of Environmental and Public Health*, 2012, 978672.
5. Sathasivam, R., Radhakrishnan, R., Hashem, A., & AbdAllah, E. F. (2019). Microalgae metabolites: A rich source for food and medicine. *Saudi journal of biological sciences*, 26(4).pp. 709-722.
6. Pulz, O., & Gross, W. (2004). Valuable products from biotechnology of microalgae. *Applied microbiology and biotechnology*, 65.pp. 635-648.
7. Bleakley, S., & Hayes, M. (2017). Algal proteins: extraction, application, and challenges concerning production. *Foods*, 6(5).pp. 33.
8. Koyande, A. K., Chew, K. W., Rambabu, K., Tao, Y., Chu, D. T., & Show, P. L. (2019). Microalgae: A potential alternative to health supplementation for humans. *Food Science and Human Wellness*, 8(1). pp. 16-24
9. Sousa, I., Gouveia, L., Batista, A. P., Raymundo, A., & Bandarra, N. M. (2008). Microalgae in novel food products. *Food chemistry research developments*.pp. 75-112.
10. Rodriguez, N. R., Di Marco, N. M., & Langley, S. (2009). American Dietetic Association Dietitians of Canada, American College of Sports Medicine. American College of Sports Medicine position stand. Nutrition and athletic performance. *Med Sci Sports Exerc*, 41(3). pp. 709-731.
11. Wu, G. (2016). Dietary protein intake and human health. *Food & function*, 7(3). Pp. 1251-1265.
12. Barba, F. J. (2017). Microalgae and seaweeds for food applications: Challenges and perspectives. *Food Research International*, 99. pp. 969–970.
13. Lorenzo, J., Agregán, R., Munekata, P., Franco, D., Carballo, J., Şahin, S., & Barba, F. (2017). Proximate composition and nutritional value of three macroalgae: *Ascophyllum nodosum*, *Fucus vesiculosus* and *Bifurcaria bifurcata*. *Marine Drugs*, 15. pp. 360
14. Christaki, E., Florou-Paneri, P., & Bonos, E. (2011). Microalgae: a novel ingredient in nutrition. *International journal of food sciences and nutrition*.Vol. 62. pp. 794-799.
15. Pimentel, D., & Pimentel, M. (2003). Sustainability of meat-based and plant-based diets and the environment. *The American Journal of Clinical Nutrition*.Vol. 78.pp. 660–663.
16. Allen, K. B., Woody, M. L., Rosen, D., Price, R. B., Amole, M. C., & Silk, J. S. (2020). Validating a mobile eye tracking measure of integrated attention bias and interpretation bias in youth. *Cognitive therapy and research*.Vol. 44. pp. 668-677.
17. Marti-Quijal, F. J., Zamuz, S., Tomašević, I., Gómez, B., Rocchetti, G., Lucini, L., ... & Lorenzo, J. M. (2019). Influence of different sources of vegetable, whey and microalgae proteins on the physicochemical properties and amino acid profile of fresh pork sausages. *LWT*. Vol. 110. pp. 316-323.
18. Zamuz, S., Purriños, L., Galvez, F., Zdolec, N., Muchenje, V., Barba, F. J., & Lorenzo, J. M. (2019). Influence of the addition of different origin sources of protein on meat products sensory acceptance. *Journal of Food Processing and Preservation*.Vol.43. e13940.

19. Atitallah, A. B., Barkallah, M., Hentati, F., Dammak, M., Hlima, H. B., Fendri, I., ... & Abdelkafi, S. (2019). Physicochemical, textural, antioxidant and sensory characteristics of microalgae-fortified canned fish burgers prepared from minced flesh of common barbel (*Barbusbarbus*). *Food Bioscience*. Vol. 30. 100417.
  20. Begum, H., Yusoff, F. M., Banerjee, S., Khatoon, H., & Shariff, M. (2016). Availability and utilization of pigments from microalgae. *Critical reviews in food science and nutrition*. Vol. 56. pp. 2209-22.
  21. Parmar, R. S., & Singh, C. (2018). A comprehensive study of eco-friendly natural pigment and its applications. *Biochemistry and Biophysics reports*. Vol. 13. pp. 22-26.
  22. Farré, G., Sanahuja, G., Naqvi, S., Bai, C., Capell, T., Zhu, C., & Christou, P. (2010). Travel advice on the road to carotenoids in plants. *Plant Science*. Vol. 179. pp. 28-48.
  23. Mulders, K. J., Lamers, P. P., Martens, D. E., & Wijffels, R. H. (2014). Phototrophic pigment production with microalgae: biological constraints and opportunities. *Journal of phycology*. Vol. 50. pp. 229-242.
  24. Mendoza, N., & Silva, E. M. E. (2018). Introduction to phytochemicals: secondary metabolites from plants with active principles for pharmacological importance. *Phytochemicals: Source of antioxidants and role in disease prevention*. 25
  25. Pham-Huy, L. A., He, H., & Pham-Huy, C. (2008). Free radicals, antioxidants in disease and health. *International journal of biomedical science*. Vol. 4. pp. 89.
  26. Koyande, A. K., Chew, K. W., Rambabu, K., Tao, Y., Chu, D. T., & Show, P. L. (2019). Microalgae: A potential alternative to health supplementation for humans. *Food Science and Human Wellness*. 8. pp. 16-24.
  27. Luo, A., Feng, J., Hu, B., Lv, J., Chen, C. Y. O., & Xie, S. (2017). Polysaccharides in *Spirulina platensis* improve antioxidant capacity of Chinese-style sausage. *Journal of food science*. 82. pp. 2591-97.
  28. Spolaore, P., Joannis-Cassan, C., Duran, E., & Isambert, A. (2006). Commercial applications of microalgae. *Journal of bioscience and bioengineering*. Vol. 101. pp. 87-96.
  29. Islam, M. N., Alsenani, F., & Schenk, P. M. (2017). Microalgae as a sustainable source of nutraceuticals. *Microbial functional foods and nutraceuticals*. pp. 1-19.
- Croft, M. T., Lawrence, A. D., Raux-Deery, E., Warren, M. J., & Smith, A. G. (2005). Algae acquire vitamin B12 through a symbiotic relationship

УДК 796

## ВЛИЯНИЕ БЕГА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Е. Н. Морозова

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
Сибирский государственный университет науки и технологий  
имени академика М.Ф. Решетнёва  
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31  
E-mail: [morozova\\_e\\_n@mail.ru](mailto:morozova_e_n@mail.ru)

*Статья посвящена влиянию бега на здоровье человека. Определена значимость регулярных физических нагрузок на организм. Проанализированы основные преимущества бега для здоровья в целом и для каждой его составляющей в отдельности. Сформулированы главные аспекты, которые подвержены максимальному влиянию бега. Описаны ключевые принципы бега, как основной физической нагрузки. Сделан акцент на особенностях занятий бегом, которые могут привести к негативным последствиям.*

**Ключевые слова:** бег, здоровье, опорно-двигательная система, сердце, легкие, суставы.

## THE EFFECT OF RUNNING ON THE HUMAN BODY

E. N. Morozova

Siberian State University of Science and Technology  
named after Academician M.F. Reshetnev  
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation  
E-mail: [morozova\\_e\\_n@mail.ru](mailto:morozova_e_n@mail.ru)

*The article is devoted to the effect of running on human health. The importance of regular physical exertion on the body is determined. The main benefits of running for health in general and for each of its components separately are analyzed. The main aspects that are subject to the maximum influence of running are formulated. The key principles of running as the main physical activity are described. The emphasis is placed on the peculiarities of running, which can lead to negative consequences.*

**Keywords:** running, health, musculoskeletal system, heart, lungs, joints.

*Введение:* Современный мир очень динамичен. Жизнь каждого из нас наполнена разными событиями. Но не всегда тяжелый рабочий день способен обеспечить человеческий организм необходимым количеством физической активности. Малоподвижный образ жизни, эпизодическая работа за компьютером приводит к множеству различных заболеваний.

По этой причине важно выбрать наилучший вариант для физической активности. Бег доступен практически каждому. В конце концов, существует много информации о пользе и возможных опасностях бега, продолжительности и частоте занятий. Неоспоримым остается только одно: бег - это самый простой и эффективный способ улучшить здоровье человеческого организма.

Бег становится популярным с каждым годом. Ведь это привычный для человека способ передвижения. Рекреационный бег имеет ряд преимуществ. Во-первых, нагрузку на организм в процессе бега легко дозировать. Во-вторых, бег не требует дорогостоящего спортивного инвентаря и специальных помещений. В-третьих, вы можете бегать в любое

время года. И, наконец, бег трусцой не требует постоянного контроля со стороны тренера. Таким образом, вы можете бегать самостоятельно и в любое свободное время.

О пользе бега написано много работ не только отечественными, но и зарубежными учеными. Каждый понимает, в какой степени бег оказывает положительное влияние на его организм. Однако бег нельзя считать единственным средством от всех недугов. Бег способен поддерживать физическое состояние организма, укреплять его. Но только комплексный подход к своему здоровью может качественно изменить вашу жизнь. Важно не только регулярно бегать, но и правильно питаться, соблюдать режим труда и отдыха, не забывать о гигиене и т.д.

С точки зрения технической подготовки, бег - это самый простой способ поддержания здоровья человека. Анализ специализированной литературы позволяет нам указать на основные аспекты, которые оказывают наибольший положительный эффект на здоровье бегуна.

1. Когда мы бежим, мы используем все группы мышц наших ног, большие и малые, наращивается мышечная масса. Подвергая свой скелет беговой нагрузке, мы повышаем прочность костей, которые становятся крепче и плотнее. Это снижает вероятность получения травм и делает наше тело более выносливым. «Выносливость» - это способность организма выполнять различные виды деятельности и продолжительное время противостоять утомляемости, она играет существенную роль в оптимизации метаболизма и является важным компонентом физического здоровья.

2. Бег изменяет метаболизм тела. Метаболизм относится к химическому процессу сжигания калорий. У всех нас от природы он быстрый или медленный и влияет на способность нашего организма сжигать калории или накапливать их в виде жира. Если у вас быстрый метаболизм, за определенное время, вы сжигаете больше калорий чем, если бы ваш метаболизм был медленным. Энергия, которая расходуется человеком во время бега, помогает ему увеличить объем сжигаемых калорий, поскольку ваше тело использует свои собственные жировые запасы для получения энергии. И чем интенсивнее бег, тем дольше метаболизм остается "ускоренным", даже после окончания тренировки.

3. Научные исследования говорят, что человек во время бега чувствует себя намного лучше ментально, происходит это из-за того, что бег - это комбинация физических факторов, которые повышают нашу энергию как в краткосрочной, так и в долгосрочной перспективе. Во-первых, когда мы бежим, наши сердца работают быстрее, и этот усиленный кровоток доставляет больше кислорода к мышцам по всему телу. Во-вторых, регулярный бег приводит к повышению выносливости сердечно-сосудистой системы и снижает нагрузку на легкие, позволяя нашему организму более эффективно использовать энергию. В-третьих, бег может помочь нам лучше выспаться и отдохнуть, что приводит к увеличению энергии в течение дня.

4. Регулярные занятия бегом снижают уровень холестерина и кровяного давления, которые являются показателями здоровья сердца. Поэтому бег полезен для сердечной мышцы.

5. Еще одним физическим преимуществом бега является его воздействие на нашу мозговую деятельность. Бег не только поддерживает физическую форму, но и улучшает когнитивные способности. По данным благотворительной организации "Общество Альцгеймера", многочисленные исследования доказывают, что регулярные физические упражнения, такие как бег, могут улучшить нашу память и защитить от будущих когнитивных расстройств, таких как деменция и болезнь Альцгеймера. Бег также повышает уровень серотонина в нашем мозге, борясь со стрессом и вырабатывая более позитивный взгляд на мир.

6. Помимо того, что бег оказывает влияние на наше тело, как физическое упражнение, он имеет огромный спектр воздействия на психическое здоровье. Он может помочь справиться с депрессией, тревогой и другими расстройствами настроения. В более общем плане это может помочь уменьшить чувство стресса, а также привести к улучшению сна. Бег, конечно,

уже эмоционально заряжен. Однако человек может помочь себе получить еще больше удовольствия от процесса. Создание плейлиста с любимой музыкой для тренировок, может сильно помочь.

Кроме того, для восстановления после длительного лечения часто прибегают к физической нагрузке в виде бега трусцой. Бег – лучший способ восстановить двигательные функции организма.

Бег также может стать одним из способов проведения свободного времени. Ведь активный отдых способен не только улучшить психоэмоциональное состояние, но и улучшить общее самочувствие.

Список необходимых вещей, которые надо помнить перед тем, как заняться бегом:

1. Необходимо смотреть вперед

Хотя во время пробега может возникнуть соблазн понаблюдать за проплывающими пейзажами, лучше не спускать глаз с главной вещи, а именно того, чтобы не врезаться во что-либо.

2. Нужно держать плечи опущенными и отведите их назад.

Сгорбленные плечи могут вызвать ригидность шеи, травмы вращательной манжеты и болезненность мышц. Вот почему важно отводить плечи назад и вниз и стараться держать их свободными.

3. Необходимо отводить руки от плеча.

То, как вы размахиваете руками во время бега, также имеет значение. Алексис Колвин, доктор медицинских наук, хирург-ортопед спортивной медицины в больнице Маунт-Синай, говорит, что: "Вы должны размахивать руками спереди назад, а не из стороны в сторону. Это сделает ваш бег более эффективным".

Американский совет по физическим упражнениям рекомендует бегать, согнув локти под углом 90 градусов, отмечая, что, если во время бега ваши руки скрещены на туловище, это пустая трата энергии, которая приведет к тому, что вы быстрее устанете.

4. Важно держать руки расслабленными.

"Держите руки слегка согнутыми, но не в сжатых кулаках", - говорит Уотсон. Удерживание их плашмя или в кулаке может вызвать напряжение в ваших руках и плечах. Это также менее эффективно, так как вы потратите дополнительную энергию на сокращение мышц рук.

5. Необходимо убедиться, что туловище сильное и вертикальное

Убедитесь, что ваша спина прямая, а туловище выпрямлено — это поможет с дыханием, так как хорошая осанка может помочь диафрагме полностью расширяться и сокращаться. Диафрагма — это мышца, ответственная за надувание и сдувание ваших легких. Предоставление ему достаточного пространства для всасывания кислорода означает, что у вас меньше шансов запыхаться.

6. Не нужно подпрыгивать.

У некоторых бегунов в походке слишком много бодрости, из-за чего кажется, что они подпрыгивают на дороге. "То, что идет вверх, должно идти вниз, и это будет иметь больший эффект", - говорит Тамара Эльзи, физиотерапевт и специалист по технике бега.

Подпрыгивание слишком высоко во время бега означает, что тело приземляется с большей силой, заставляя суставы поглощать больше ударов, что может привести к травмам колена. Чтобы бороться с этим, необходимо во время бега двигаться вперед, а не вверх.

7. Необходимо выровнять нижнюю часть тела.

Хотя длинный шаг может означать, что вы бежите дальше, не перенапрягайте колени. Когда ваша нога соприкасается с землей, ваше колено должно быть слегка согнуто и находиться на одной линии с серединой стопы. Это помогает суставам поглощать удары.

Идеальная высота, на которую можно поднять колени, варьируется. Спринтеры часто высоко поднимают колени для достижения максимальной мощности, но это может привести к пустой трате энергии, когда вы бегаєте на большие дистанции.

8. Не нужно наступать на стопу со всей силы.



Чтобы избежать травм, необходимо не шлепать ногами по земле. Вместо этого нужно, чтобы шаги были легкими и тихими.

В исследовании 2015 года, опубликованном в *British Journal of Sports Medicine*, были проанализированы походки 249 женщин-бегунов, которые пробегали не менее 20 миль в неделю. Исследователи использовали силовую пластину для записи силы, приложенной, когда нога бегуна коснулась земли.

Затем исследователи сравнили результаты женщин, которые сообщили о серьезных травмах, с теми, кто не сообщал о травмах — распространенные травмы включали растяжение мышц, тендинит и стрессовые переломы. В целом, бегуны, которые сообщили о травмах, приложили больше усилий при приземлении, чем те, кто этого не делал, что указывает на связь между травмами и силой удара.

Некоторые из факторов, которые могут увеличить риск получения травм во время бега или пробежки трусцой, включают:

Перетренированность – бег с более высокой интенсивностью и сверх вашего текущего уровня физической подготовки может привести к перенапряжению мышц, сухожилий и связок. Боль в голени - распространенная травма при чрезмерном использовании у бегунов.

Симптомы перетренированности:

Потеря аппетита: я не хочу есть. Или наоборот - постоянное желание что-нибудь съесть.

Частота сердечных сокращений в состоянии покоя превышает 75 ударов в минуту.

Локальная ноющая боль в суставах (колених или ступнях) после короткой пробежки.

Ненормальное давление - выше или ниже нормы.

Если человек обнаружил у себя эти симптомы, то ему необходимо отдохнуть 3-4 дня. Все симптомы исчезли - вы можете снова бегать. Симптомы не исчезли - нужно обратиться к специалисту.

Неправильная техника – плохой стиль бега может увеличить риск травм. Например, бег на плоскостопии натягивает мышцы голени и может вызвать небольшие разрывы.

Неправильная обувь – неправильный тип обуви может увеличить риск различных травм, включая волдыри и боль в голени.

Неправильная одежда – ношение неправильной одежды может привести к перегреву, солнечным ожогам или травмам от холода.

Твердые поверхности – воздействие бега по твердым поверхностям, таким как битум, может привести к травмам, включая боль в голени и стрессовые переломы.

Другие факторы окружающей среды – к ним могут относиться слишком рыхлые и неустойчивые поверхности для бега (например, песок), загрязненный воздух, препятствия окружающей среды, такие как низко нависающие ветви деревьев или солнечные ожоги.

Поэтому перед началом тренировок необходимо проконсультироваться с врачом. Ведь бег, как и любой другой вид спорта, может не только улучшить здоровье, но и нанести ему непоправимый ущерб.

Теоретическое исследование влияния бега на организм человека подтверждает важность физической активности в улучшении здоровья. Однако бег может иметь как положительные, так и отрицательные последствия. К любой тренировке следует относиться осознанно. Организм должен постепенно привыкать к новому ритму жизни. Таким образом, можно будет снизить риск неприятных последствий для человека.

*Вывод:* таким образом можно увидеть, что бег, в нормальной мере, что значит, что не надо увлекаться только тренировками бегом. Для того, чтобы тело нормально развивалось и было здоровым, необходимо соблюдать очень многие факторы, необходимо совмещать тренировки бегом – кардиотренировки, с различными силовыми тренировками или тренировками, направленными на то, чтобы улучшать/прокачивать руки, спину и другие мышцы тела. Также необходимо придерживаться определенной диеты, в зависимости от того, какого результата необходимо добиться. Для того, чтобы просто сбросить вес, достаточно заниматься бегом и другими тренировками при этом, придерживаться диеты, при

которой количество употреблённых калорий будет меньше, чем обычно употребляется в пищу.

В случае же, если человеку необходимо наоборот, набрать вес, например для того, чтобы именно прокачать тело, в условиях, если он хочет нарастить мышечную массу, то данному человеку на вряд ли пригодится бег, как тренировка, только если для того, чтобы именно убрать лишний жир из организма. Следовательно, диета у такого индивида, будет совершенно другой, например, большое количество белков, различные добавки в пищу для повышения её калорийности и так далее.

Следовательно, бег, очень интересный способ тренировки, но подойдёт он далеко не каждому, так как среди людей, к сожалению, есть люди, которые, например, из-за здоровья не могут заниматься бегом, если это им противопоказано и так далее.

### **Библиографические ссылки**

1. Завьялов А.В. Физическая культура и спорт в ВУЗе. Учебное пособие. Москва, 2020. 105 с.
2. Коробов А.Н. О беге – почти все. Физкультура и спорт. Москва, 1986. 108 с.
3. Салеев Э.Р. Оздоровительный бег: советы и рекомендации для самостоятельных занятий физической культурой. Учебно-методические материалы для студентов ВУЗов. Стерлитамак, 2013. 59 с.

### **References**

1. Zav'jalov A.V. Fizicheskaja kul'tura i sport v VUZe. Uchebnoe posobie. Moskva, 2020. 105 s.
2. Korobov A.N. O bege – pochtii vse. Fizkul'tura i sport. Moskva, 1986. 108 s.
3. Saleev Je.R. Ozdorovitel'nyj beg: sovery i rekomendacii dlja samostojatel'nyh zanjatij fizicheskoi kul'turoj. Uchebno-metodicheskie materialy dlja studentov VUZov. Sterlitamak, 2013. 59 s.

© Морозова Е.Н., 2023

УДК 796.323.2

## СТАТИЧЕСКОЕ РАВНОВЕСИЕ КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩЕГО ВРАЧА

С.А. Николаева<sup>1</sup>, Е.Ю. Малянова<sup>2</sup>

Северо-Западный государственный медицинский университет имени И.И. Мечникова  
Министерства здравоохранения Российской Федерации  
Российская Федерация, 195067, г. Санкт-Петербург, Пискаревский пр., 47

<sup>1</sup>E-mail: [sophietten@gmail.com](mailto:sophietten@gmail.com)

<sup>2</sup>E-mail: [lena.malyanowa@yandex.ru](mailto:lena.malyanowa@yandex.ru)

*В данной научно-исследовательской работе представлены и проанализированы результаты проведения диагностических проб, оценивающих способность к поддержанию статического равновесия у студентов СЗГМУ им. И.И. Мечникова, занимающихся физической культурой на основном и подготовительном отделениях, а также обоснована необходимость внедрения в учебный процесс комплексов статодинамических упражнений и скандинавской ходьбы.*

**Ключевые слова:** физическая культура, равновесие, статическое равновесие, врач, студенты медицинского университета, скандинавская ходьба, статодинамические упражнения.

## ABILITY TO MAINTAIN STATIC BALANCE AS AN ELEMENT OF PROFESSIONAL AND APPLIED PHYSICAL TRAINING OF A FUTURE DOCTOR

S.A. Nikolaeva<sup>1</sup>, E.Y. Malyanova<sup>2</sup>

Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "North-Western State Medical University named after I.I. Mechnikov" of the Ministry of Health of the Russian Federation  
Piskarevsky Av., 47, St. Petersburg, 195067

<sup>1</sup>E-mail: [sophietten@gmail.com](mailto:sophietten@gmail.com)

<sup>2</sup>E-mail: [lena.malyanowa@yandex.ru](mailto:lena.malyanowa@yandex.ru)

*This research work presents and analyzes the results of diagnostic tests that assess the ability to maintain static balance in students of the North-Western State Medical University named after I.I. Mechnikov, who are engaged in physical culture at the main and preparatory departments, as well as the need to introduce complexes of static-dynamic exercises and Nordic walking into the educational process.*

**Keywords:** physical education, balance, static balance, doctor, medical university students, Nordic walking, static-dynamic exercises.

**Введение.** Физическое воспитание предполагает развитие двигательных функций, умения управлять и координировать свои движения. Одна из координационных способностей человека - способность к поддержанию равновесия, как статического, так и динамического. Нарушение способности к поддержанию равновесия непременно отражается на возможности врача выполнять свои должностные обязанности при выборе определенной специализации и справляться с существующими нагрузками.

Известно, что для студентов медицинских вузов и врачей различных специальностей характерен довольно высокий уровень тревоги. При этом была обнаружена тесная структурная и функциональная связь вестибулярной системы и системы тревоги включает в

себя многочисленными ядрами, солитарными и соединительными узлами, таламокортикальную сеть и мозжечок со многими системами нервных передатчиков [1].

Вельтищев Д.Ю. доказал, что головокружение при стрессовых и тревожных расстройствах имеет тесную связь с тревожным, фобическим и паническим синдромом. При этом наиболее часто головокружение наблюдается при острых стрессовых реакциях, характеризующихся выраженной тревогой и страхом с признаками нарушенного сознания и восприятия [2].

**Основное содержание работы.** В ходе исследования были проведены пробы Бирюк и вариации пробы Ромберга у 20 юношей и 20 девушек, студентов СЗГМУ им. И.И. Мечникова, с целью изучения способности к поддержанию статического равновесия у испытуемой группы. В результате проведения диагностических проб были получены следующие данные:

1. По пробе Бирюк: максимальное значение показателя зафиксировано у одного человека – 162 секунды, минимальное – у пяти человек – 3-12 секунд. Среднее значение показателя в группе – 57 секунд, показатели выше среднего – у 15 человек, показатели ниже среднего – у 22 человек (рис. 1).

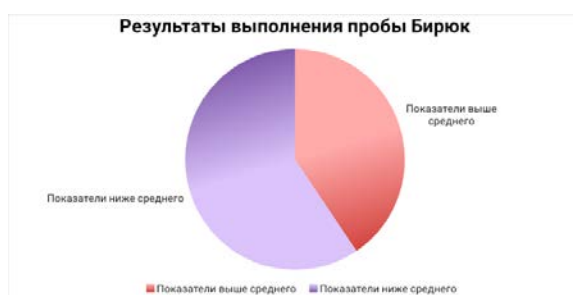


Рис. 1. Результаты выполнения диагностической пробы Бирюк студентами испытуемой группы

Данные проведенной пробы показали, что у большинства студентов показатели недостаточно высокие.

2. По пробе Ромберга:



-простая: нормальная реакция (сохранение позы без дрожания рук и век 15 с и более) зафиксирована у 11 испытуемых, удовлетворительная реакция (появление незначительных покачиваний и тремора при времени 15 с и более) – у 24 испытуемых, неудовлетворительная реакция (удержание позиции менее 15 с, сильное дрожание рук и век) – у 5 испытуемых (рис. 2);

Рис. 2. Результаты выполнения простой диагностической пробы Ромберга студентами испытуемой группы.

-сенсibilизированная: нормальная реакция – у 11 испытуемых, удовлетворительная реакция – у 22 испытуемых, неудовлетворительная реакция – у 7 испытуемых (рис. 3);



Рис. 3. Результаты выполнения сенсibilизированной пробы Ромберга студентами испытываемой группы.

-в модификации Грахе: нормальная реакция - у 34 испытуемых, неудовлетворительная реакция - у 6 испытуемых (рис. 4);



Рис. 4. Результаты выполнения сенсibilизированной пробы Ромберга в модификации Грахе студентами испытываемой группы.

-в модификации Оппенгейма: нормальная реакция - у 30 испытуемых, неудовлетворительная реакция - у 10 испытуемых (рис. 5).



Рис. 5. Результаты выполнения сенсibilизированной пробы Ромберга в модификации Оппенгейма студентами испытываемой группы.

Данные проведенной пробы и ее модификаций так же говорят о недостаточно высоких способностях студентов к поддержанию статического равновесия.

Для совершенствования способности к сохранению статического равновесия студентов рекомендуем включать в программу практических занятий по физической культуре и спорту скандинавскую ходьбу (имеется положительное влияние на показатели статического и динамического равновесия), комплекс статодинамических упражнений (получены достоверные данные о положительном влиянии выполнения экспериментальных комплексов статодинамических упражнений на способность студентов СМГ к поддержанию статического равновесия, а также об улучшении состояния дыхательной системы студентов, и, как следствие, повышения качества процесса физического воспитания [3]). Помимо положительного влияния тренировок по поддержанию равновесия на вестибулярную систему, была обнаружена корреляция улучшений показателей баланса с увеличением толщины коры в верхней височной извилине, в коре зрительных ассоциаций, в задней поясной коре, в верхней лобной борозде и в прецентральных извилинах, а также уменьшение объема скорлупы. Результаты показывают, что тренировка равновесия вызывает нейропластичность в областях мозга, связанных со зрительным и вестибулярным восприятием собственных движений [4].

**Заключение.** Результаты проведенного исследования показывают, что способность к сохранению статического равновесия у студентов медицинских университетов следует развивать с использованием комплекса статодинамических упражнений. Тренировка равновесия вызывает нейропластичность в областях мозга, связанных со зрительным и вестибулярным восприятием собственных движений. Нарушение способности к поддержанию равновесия отражается на возможности врача выполнять свои должностные

обязанности при выборе определенной специализации и справляться с существующими нагрузками.

### **Библиографическиессылки**

1. Brandt T, Dieterich M. 'Excess anxiety' and 'less anxiety': both depend on vestibular function. *Curr Opin Neurol*. 2020. – P. 136-141.
2. Вельтищев Д.Ю. Психопатологические аспекты головокружения. *Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова*. 2010. – С. 69-72.
3. Попереков В.С., Булдакова Н.В., Бандаков М.П., Сутина К.М., Овсянникова Е.Ю. Результаты экспериментальной методики применения статодинамических упражнений на занятиях физической культурой со студентами специальных медицинских групп // *Человек. Спорт. Медицина*. 2018. – С. 120-133.
4. RoggeAK, RöderB, ZechA, HöttingK. Exercise-inducedneuroplasticity: Balancetrainingincreasescorticalthicknessinvisualand vestibular cortical regions. *Neuroimage*. 2018. – P. 471-479.

### **References**

1. Brandt T, Dieterich M. 'Excess anxiety' and 'less anxiety': both depend on vestibular function. *Curr Opin Neurol*. 2020. – P. 136-141.
2. Vel'tishhev D.Ju. Psihopatologicheskie aspekty golovokruzheniya. *Zhurnal nevrologii i psikiatrii im. S.S. Korsakova*. 2010. – S. 69-72.
3. Poperekov V.S., Buldakova N.V., Bandakov M.P., Suetina K.M., Ovsjannikova E.Ju. Rezul'taty jeksperimental'noj metodiki primeneniya statodinamicheskikh uprazhnenij na zanjatijah fizicheskoy kul'turoj so studentami special'nyh medicinskih grupp // *Chelovek. Sport. Medicina*. 2018. – S. 120-133.
4. RoggeAK, RöderB, ZechA, HöttingK. Exercise-inducedneuroplasticity: Balancetrainingincreasescorticalthicknessinvisualand vestibular cortical regions. *Neuroimage*. 2018. – P. 471-479.

© Николаева С.А., Малянова Е.Ю., 2023

УДК 612.215, 612.66

## **ОПТИМИЗАЦИЯ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ПЛОВЦОВ 10-12 ЛЕТ ПОСРЕДСТВОМ ПРИМЕНЕНИЯ В СИСТЕМЕ КОНТРОЛЯ ПЛАВАТЕЛЬНОГО ТЕСТА КУПЕРА**

И.Ю. Новикова<sup>1</sup>, Т.А. Селитреникова<sup>2</sup>

ФГБОУ ВО «Национальный государственный университет физической культуры спорта и  
здоровья имени П.Ф. Лесгафта»

Российская Федерация, 190121, г. Санкт-Петербург, ул. Декабристов, 35

<sup>1</sup>Е-mail: [irr\\_in@mail.ru](mailto:irr_in@mail.ru)

<sup>2</sup>Е-mail: [ser.selitrenikoff@yandex.ru](mailto:ser.selitrenikoff@yandex.ru)

Данная статья содержит сведения об определении уровня общей работоспособности, уровня физических качеств, специфических реакциях сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей 10-12 лет в плавательном тесте Купера, рекомендации по их оценке, анализу и систематизации. Определение предпосылок к занятиям спортивным плаванием на основании полученных данных.

**Ключевые слова:** плавание, сердечно-сосудистая система, дыхательная система, спортивная тренировка в плавании.

## **DETERMINATION OF THE RESPONSE OF THE CARDIOVASCULAR AND RESPIRATORY SYSTEMS IN CHILDREN 6-10 YEARS IN THE COOPER SWIMMING TEST**

I.Y. Novikova<sup>1</sup>, T.A. Selitrenikova<sup>2</sup>

FGBED «National State University of Physical Culture, Sports and Health named after P.F.  
Lesgaft»

Russian Federation, St. Petersburg, st. Dekabristov, 35

<sup>1</sup>Е-mail: [irr\\_in@mail.ru](mailto:irr_in@mail.ru)

<sup>2</sup>Е-mail: [ser.selitrenikoff@yandex.ru](mailto:ser.selitrenikoff@yandex.ru)

*This article contains information about determining the overall health level, level of physical qualities, specific reactions of the cardiovascular and respiratory systems in children aged 10-12 years in the Cooper swimming test, recommendations for their assessment, analysis and systematization. Determination of the prerequisites for sports swimming lessons based on the data obtained.*

**Key words:** swimming, cardiovascular system, respiratory system, training.

Введение. Постоянно увеличивающийся уровень достижений спортсменов, сокращение времени на рост спортивных результатов нацеливают тренера на поиск и оптимизацию средств и методов, приводящих к повышению эффективности тренировочного процесса. Поэтому прогресс спортивных достижений, в том числе, определяется научным совершенствованием системы подготовки юных спортсменов, направленной в плавании, в первую очередь, на развитие специальной выносливости и улучшение двигательной техники. Это достигается только при грамотном управлении подготовкой юных спортсменов, соотносящей применение ее основных компонентов в тренировочном процессе с этапом становления спортивного мастерства пловца и его возрастом.

С целью развития специальной выносливости пловцов 10-12 летнего возраста существенное значение получает продолжительность интервалов отдыха между повторениями физических упражнений. Тренеры и различные исследователи (Д. Каунсилмен, С.М. Гордон, С.М. Вайцеховский) утверждают о необходимости применения для развития специальной выносливости юных пловцов постоянные интервалы отдыха. Следовательно, в настоящее время актуальной является исследование разработки и использования в тренировке пловцов инновационных методик, направленных на развитие у спортсмена специальной выносливости.

Современное отечественное спортивное плавание имеет сравнительно мягкий отбор на группы начального обучения первого года, однако реактивность и адекватная реакция систем, обеспечивающих механизмы выполнения физической работы способны заложить фундаментальную основу при преодолении сопутствующих нагрузок. Актуальность нашего исследования сформирована потребностью к постоянной оптимальной адаптации к новым нагрузкам на организм пловцов: подготовительного этапа и начального этапа первого года подготовки.

Плавательная подготовка определяет необходимость учета и оптимального сочетания не только используемых тренировочных средств, но и методов контроля уровня физической подготовленности ребенка и формирования необходимых двигательных качеств.

Основное содержание работы.

Цель исследования – выявить уровень развития специальной выносливости пловцов 10-12 лет в плавательном тесте Купера. Методы исследования: педагогический эксперимент; медико-биологические методы тестирования спортсменов; методы математической обработки данных.

В ходе нашего исследования был проведен педагогический эксперимент на выборке детей (20 человек) в возрасте от 10 до 12 лет. В ходе эксперимента регистрировались показатели: плавательного Теста Купера; частоты сердечных сокращений; жизненной емкости легких. Эксперимент проводился на базе бассейна СПбГМТУ, с сентября 2022 г. по май 2023 г. (35 недель). Упомянутые показатели регистрировались два раза за все время эксперимента в начале эксперимента и в конце. Содержание занятий группы испытуемых было нацелено на начальное обучение плаванию. Занятия проводились 5 раз в неделю (175 занятий) в вечернее время по 1,5 часа. Структура занятий представлена в таблице 1.

Таблица 1

Структура занятий экспериментальной группы

Занятие			
Занятие в зале «сухого» плавания (45 минут)		Занятие на воде (45 минут)	
Часть урока	Время (минут)	Часть урока	Время (минут)
Подготовительная	10	Подготовительная	2
Основная	30	Основная	40
Заключительная	5	Заключительная	3

К средствам тренировки специальной выносливости у пловцов 10-12 лет исследователи относят две группы физических упражнений:

- упражнения, выполняемые на суше (бег, ходьба и ее разновидности и т.п.);
- упражнения, выполняемые в воде (плавание различными способами в полной координации).

Наиболее часто используемые методы тренировки - непрерывный и интервальный [2; 4; 5]. Отметим, что при использовании обоих методов физические упражнения могут выполняться как в равномерном, так и в переменном режимах. В зависимости от набора упражнений и аспектов их применения тренировка носит интегральный или избирательный характер. При интегральном совершенствуются любые качества или их сочетание, а также



уровень подготовленности спортсмена, а при избирательном — происходит преимущественное развитие отдельных качеств [1; 3].

После окончания эксперимента полученные результаты были систематизированы в таблице 2.

Таблица 2

Результаты эксперимента

№ п/п	Плавательный тест Купера (метры)		ЖЕЛ (мл)		ЧСС (уд./мин.)	
	ДО	ПОСЛЕ	ДО	ПОСЛЕ	ДО	ПОСЛЕ
1	50	350	1810	1910	90	91
2	75	400	1765	1780	87	87
3	100	525	1877	1900	91	90
4	100	500	1888	1892	95	96
5	75	450	1921	1920	89	87
6	50	475	1950	1965	85	85
7	100	600	1900	1912	84	84
8	50	525	1798	1800	90	91
9	75	500	1947	1950	95	95
10	25	450	1200	1218	98	99
11	50	550	1791	1810	92	94
12	50	500	1956	1950	86	86
13	100	525	1950	1978	85	80
14	75	575	1789	1821	87	87
15	25	400	1270	1301	100	98
16	50	475	2007	1990	88	89
17	100	475	1873	1890	87	90
18	75	500	1946	1945	89	90
19	50	525	2111	2102	90	88
20	75	600	1791	1790	91	91

Результаты исследования подверглись математическому анализу, в таблице 3.

Таблица 3

Математический анализ результатов эксперимента

Плавательный тест Купера		ЖЕЛ (мл)		ЧСС (уд/мин)		Достоверность различий (p) P≤0,05	
μ (average)	$\bar{x} \pm S_x$	μ (average)	$\bar{x} \pm S_x$	μ (average)	$\bar{x} \pm S_x$		
До	67,5	75±0,25	1827	1800±0,05	89,95	90±0,1	P≤0,05
После	495	500±0,1	1841,2	1850±0,1	89,9	89±0,1	P≤0,05

Полученные результаты исследования свидетельствуют о слабой степени изменения реакций сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей 10-12 лет в плавательном тесте Купера. Это вызвано возрастными особенностями данных систем. Однако, как и следовало полагать, у спортсменов экспериментальной группы результаты в плавательном тесте Купера были улучшены в большей мере, в сравнении с результатами, полученными в начале эксперимента. Этот факт указывает на перспективы развития специальной выносливости пловцов, а, соответственно, на достижение ими в будущем более высоких спортивных результатов.

Заключение. В ходе нашего исследования были выявлены и определены реакции сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей 10-12 лет в плавательном тесте Купера. Определено, что реакции сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей 10-12 лет оказались слабо подвижны. Однако, в дальнейшем тренерам рекомендовано использовать

разработанную методику тренировки и приведенные в нашей работе тесты для проведения лонгитюдного исследования со спортсменами более старшей возрастной категории.

### **Библиографические ссылки**

1. Кузнецова, Т.Д. Возрастные особенности дыхания детей и подростков / Т.Д. Кузнецова. — М.: Медицина, 2016. — 128 с.
2. Прищепа, И.М. Возрастная анатомия и физиология / И.М. Прищепа. — Минск: Новое знание, 2006. — 416 с.
3. Туманцев, В.М. Развитие физических качеств у школьников / В.М. Туманцев // Культура физическая и здоровье. — 2016. — № 1 (56). — С.63- 65.
4. Андрианов, А.А. Инновационные технологии в плавании / Александр Андрианов. - М.: LAP Lambert Academic Publishing, 2012. - 128 с.
5. Литвинов, А.А. Плавание. Тип обучения базовым видам спорта: учебник для студ. Учреждений высш. проф. образования / [А. А. Литвинов, А. В. Козлов, Е. В. Ивченко и др.]; под ред. А. А. Литвинова. — М.: Издательский центр «Академия», 2013. — 272 с.

### **References**

1. Kuznecova, T.D. Vozrastnye osobennosti dyhaniija detej i podroستkov / T.D. Kuznecova. — M.: Medicina, 2016. — 128 s.
2. Prishhepa, I.M. Vozrastnaja anatomija i fiziologija / I.M. Prishhepa. — Minsk: Novoe znanie, 2006. — 416 s.
3. Tumancev, V.M. Razvitie fizicheskikh kachestv u shkol'nikov / V.M. Tumancev // Kul'tura fizicheskaja i zdorov'e. — 2016. — № 1 (56). — S.63- 65.
4. Andrianov, A.A. Innovacionnye tehnologii v plavanii / Aleksandr Andrianov. - M.: LAP Lambert Academic Publishing, 2012. - 128 s.
5. Litvinov, A.A. Plavanie. Tim obuchenija bazovym vidam sporta: uchebnik dlja stud. Uchrezhdenij vyssh. prof. obrazovanija / [A. A. Litvinov, A. V. Kozlov, E. V. Ivchenko i dr.]; pod red. A. A. Litvinova. — M.: Izdatel'skij centr «Akademija», 2013. — 272 s.

© Новикова И.Ю., Селитреникова Т.А., 2023

УДК 613.288;637.051(476)

## **АНАЛИЗ ПИЩЕВОЙ ЦЕННОСТИ НОВЫХ ВИДОВ СЫРНОЙ ПРОДУКЦИИ БЕЛОРУССКОГО ПРОИЗВОДСТВА**

Н.В. Пац, к.м.н., доцент, Д.Е. Лапыш

Учреждение образования «Гродненский государственный медицинский университет»  
Министерства здравоохранения Республики Беларусь  
230009, г. Гродно ул. Горького, д.80, Республика Беларусь  
E-mail: [pats\\_nataly.2003@mail.ru](mailto:pats_nataly.2003@mail.ru)

*Проведена комплексная оценка качества сырной продукции белорусского производства и ее влияние на организм потребителя. В мягких сырах белорусского производства содержится больше жира, но меньше белка, чем в твердых сырах.*

*Сыры новой белорусской продукции с низким содержанием жира, такие как "Легкий", производятся без добавления жира. Их потребление обосновано в диетическом питании.*

*К сырам с высокой жирностью относятся: мягкий сыр «Слонимский» – около 50-60%, полутвердый сыр «Дружба» – 40-45% жира, "Российский" и "Голландский" – 50-60%.*

**Ключевые слова:** сыр, пищевая ценность, новый вид, белорусское производство, здоровье.

## **ANALYSIS OF THE NUTRITIONAL VALUE OF NEW TYPES OF BELARUSIAN CHEESE PRODUCTS**

N.V. Pats, PhD, Associate Professor, D.E.Lapysh

Educational institution "Grodno State Medical University"  
80, Gorkogo Street, Grodno, Republic of Belarus, 230009  
E-mail: [pats\\_nataly.2003@mail.ru](mailto:pats_nataly.2003@mail.ru)

*A comprehensive assessment of the quality of Belarusian cheese products and its impact on the consumer's body was carried out. Soft cheeses made in Belarus contain more fat, but less protein than hard cheeses. The cheeses of the new Belarusian products with a low fat content, such as "Light", are produced without the addition of fat. Their consumption is justified in dietary nutrition. Cheeses with high fat content include: soft cheese "Slonimsky" – about 50-60%, semi-hard cheese "Druzhba" - 40-45% fat, "Russian" and "Dutch" – 50-60%.*

**Keywords:** cheese, nutritional value, new type, Belarusian production, health.

**Введение.** Сыр – это продукт, получаемый из молока путем кислотного или ферментативного свертывания. Он является ценным источником белка, жира, витаминов и минеральных веществ. Пищевые продукты характеризуются физиологической и пищевой ценностью для потребителей. Органолептическая ценность сырной продукции обусловлена совокупностью органолептических показателей, в число которых входит внешний вид, вкус, запах, консистенция и внутреннее строение. Пищевая ценность сырной продукции характеризуется содержанием в ней важнейших пищевых ингредиентов в 100 граммах продукта. Так, сыр содержит большое количество белка – 25,5, жира – 24,7 и кальция – 1000 мг, энергетическая ценность – 324,3 Ккал [2,4]. Белок, содержащийся в сыре, является легкоусвояемым и необходим для роста и развития организма, жир является источником энергии и необходим для нормального функционирования органов и систем организма. Сыр содержит витамины А, D, B12, кальций и магний, способствующие укреплению костной ткани [3,4]. Однако, превышение физиологических нормативов

потребления сыра может привести к нарушению обмена веществ, увеличению индекса массы тела, повышению уровня холестерина [1]. Поэтому важно потребление сыра в умеренных количествах, соответствующих физиологическим нормам, оптимален выбор низкокалорийных и менее жирных видов сыра.

**Цель исследования:** Провести анализ пищевой ценности новых видов сырной продукции белорусского производства и её влияние на организм человека.

**Материалы и методы исследования.** В работе была проведена комплексная оценка качества сырной продукции белорусского производства, среди которых были сыр «Эдам Lux» г. Гомель; сыр «Сливочный» г. Щучин; сыр «Элитный Новогрудские Дары монтерей» г. Новогрудок; сыр п/тв «Брест-Литовск сливочный»; сыр п/тв «Рубин. Брест-Литовск»; сыр п/тв «Молодея Пармезан деЛюкс»; сыр «PestoGold с паприкой Новогрудские Дары»; сыр п/тв «Классический, Савушкин продукт»; сыр п/тв «Королевский пломбир Новогрудские Дары», сыр «Гауда с калиной. Новогрудские дары»; сыр п/тв «Королевски» г. Рогочев; сыр п/тв М»онарх Новогрудские Дары»; сыр п/тв Тильзитер». г. Молодечно;

**Результаты исследования.** В последние годы в Беларуси были разработаны новые виды сыров, которые отличаются от традиционных по вкусу, текстуре и аромату [3]. Например, «Слонимский» сыр, производимый из молока коз, он имеет более нежную текстуру и легкий аромат, а содержание в нем белка – 24,8 грамма в 100 граммах продукта. Белорусский сыр "Березовый", содержащий 25 грамм белка на 100 грамм продукта получил свое название благодаря добавлению экстракта березы в процессе производства. Это придает сыру особый аромат и вкус.

Полутвердый сыр "Летний» производится только из молока летних месяцев, когда животные питаются свежей травой и цветами. Это придает сыру нежный вкус и аромат. "Лёгкий" – это обезжиренный сыр, содержание менее 1% жира, количество белка (23,3). Кроме того, в Беларуси производятся сыры с добавлением различных трав и специй, например, сыр Гауда с калиной содержит также семена пажитника, сыр "Чесночный" или "Пажитниковый", в которых количества белка 23,4 грамма, а жира 30-35%. "Слуцкий" – это твердый сыр с острым вкусом, который производится из коровьего молока, процент жира 30-35%.

В целом, новые белорусские сыры отличаются высоким качеством и могут стать отличным дополнением к здоровому и сбалансированному рациону питания.

Еще один популярный вид сыра – "Дружба" (жирность - 24,8 грамма), полутвердый с нежным вкусом и ароматом, который также производится из коровьего молока. Кроме того, в Беларуси производятся мягкие сыры, такие как "Российский" и "Голландский", которые обладают нежным вкусом и ароматом. Содержанию белка в сырах "Российский" и "Голландский" может различаться в зависимости от производителя и конкретного вида сыра. Однако, как правило, сыры могут содержать от 20 до 30 грамм белка на 100 грамм продукта.

Эти новые виды сыра не только обогащают ассортимент белорусской сырной продукции, но и представляют собой интересный объект для исследования пищевых свойств и пищевой ценности.

Сыр является богатым источником кальция, фосфора, цинка и магния. Кальций для поддержания опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы и нервной системы. Фосфор участвует в образовании костной ткани и регулирует обмен веществ. Цинк необходим для иммунной системы и здоровой кожи, а магний помогает уменьшить стресс и улучшить сон.

Сыр, содержащий кальций, фосфор, цинк и магний, полезен для людей разных возрастных групп: детей, подростков, взрослых и пожилых людей. Особенно обосновано его употребление лицами, страдающими остеопорозом, заболеваниями сердечно-сосудистой системы, нервной системы, иммунодефицитными состояниями, проблемами со здоровьем кожи и испытывающим хронический стресс.

В состав каждого сыра входят различные добавки, такие как соль, уплотнители, консерванты, красители и закваски на основе молочнокислых микроорганизмов и ферментов. Сыры содержат лизоцим, химозин, пепсин или липазу.

Каждый сыр имеет свой уникальный состав, который определяет его вкусовые и пищевые свойства. Сыры отличаются по количеству белков и жиров, а также по пищевой ценности. Добавки в составе сыров могут варьировать в зависимости от производителя и вида сыра. Наличие различных ферментов и заквасок может влиять на вкус и текстуру сыра. Некоторые сыры содержат красители для придания им определенного цвета. Сыры содержат консерванты для увеличения срока хранения.

Сыры различных форм и размеров, от круглых до треугольных, от мелких до крупных. Сыры разных типов, таких как мягкие, полутвердые и твердые, в зависимости от процесса производства и времени созревания.

Различные виды сыра имеют различные пищевые характеристики. Например, мягкие сыры, обычно содержат больше жира и меньше белка, чем твердые сыры. Также некоторые сыры могут содержать добавки, такие как специи или фрукты, которые могут повлиять на их пищевые свойства.

В целом, сырная продукция может быть полезной для организма при умеренном потреблении, важно учитывать физиологические потребности и индивидуальные особенности организма.

Сыр является ценным продуктом питания по содержанию в нем не только основных пищевых компонентов: белка, жира, но и витаминов и микро и макроэлементов.

Новые виды сыра белорусского производства обогащают ассортимент сырной продукции и представляют интересный объект для исследования пищевых свойств и пищевой ценности.

#### **Вывод.**

В мягких сырах белорусского производства содержится больше жира, но меньше белка, чем в твердых сырах.

1. Из ассортимента новых сыров наиболее богаты белками на 100 грамм продукта – сыр "Березовый" (25 грамм), сыры: "Российский" и "Голландский" (до 30 грамм)

2. К сырам с высокой жирностью относятся: мягкий сыр «Слонимский» - около 50-60%, полутвердый сыр «Дружба» – 40-45% жира, "Российский" и "Голландский" – 50-60%

3. Сыр «Берёзовый» с добавлением березового экстракта, «Летний» и «Лёгкий» обладают специфическими вкусовыми свойствами и характеристиками, обусловленными составом исходного сырья, полученного из молока коров, находящихся на свободном выпасе во время цветения трав.

4. К наиболее калорийным относятся сыры из новой линии – сыр "Березовый", сыры «Российский» и «Голландский», «Дружба», «Слонимский».

5. К менее калорийным относятся сыры: «Чесночный» или «Пажитниковый», «Лёгкий».

#### **Библиографические ссылки**

1. Арзамасцев Е. Что будет с организмом, если есть сыр каждый день. Мнение эксперта. [Электронный ресурс] // URL: <https://www.sport-express.ru/zozh/reviews/chto-budet-s-organizmom-esli-est-syr-kazhdy-den-mnenie-eksperta-1869134/> (дата обращения: 01.07.2023).

2. Бегунов В.Л. Книга о сыре, о его питательных и вкусовых свойствах, ассортименте и способах потребления. - Москва: 1985. - С 21-26

3. Мелешня А.В. Предложения по формированию структуры производства молочной промышленности Республики Беларусь в соответствии с изменениями конъюнктуры мирового рынка / А.В. Мелешня, М.Л. Климова // «Пищевая промышленность: наука и технологии», Центр Продовольствия НАН Беларуси –Мн.–2010. –№1. С. 17-18.

4. Пищевая ценность продуктов питания / А.А. Белоусов, И.А. Гуринович, Н.И. Кузнецова. М. -2016.- С. 23.

## References

1. Arzamascev E. Chto budet s organizmom, esli est' syr kazhdyj den'. Mnenie jeksperta. [Jelektronnyj resurs] // URL: <https://www.sport-express.ru/zozh/reviews/chto-budet-s-organizmom-esli-est-syr-kazhdyj-den-mnenie-eksperta-1869134/> (data obrashhenija: 01.07.2023).
2. Begunov V.L. Kniga o syre, o ego pitatel'nyh i vkusovyh svojstvah, assortimente i sposobah potreblenija. - Moskva: 1985. - S 21-26
3. Meleshhenja A.V. Predlozhenija po formirovaniju struktury proizvodstva molochnoj promyshlennosti Respubliki Belarus' v sootvetstvii s izmenenijami kon#junkтуры mirovogo rynka / A.V. Meleshhenja, M.L. Klimova // «Pishhevaja promyshlennost': nauka i tehnologii», Centr Prodovol'stvija NAN Belarusi –Mn.–2010. –№1. S. 17-18.
4. Pishhevaja cennost' produktov pitaniya / A.A. Belousov, I.A. Gurinovich, N.I. Kuznecova. M. - 2016.- S. 23.

© Пац Н.В., Лапыш Д.Е., 2023

УДК 513.24/.25-057.875(476)

## **ПРИЧИНЫ РАССТРОЙСТВА ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ У СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА, ПРОЖИВАЮЩИХ В БЕЛАРУСИ**

Н.В. Пац, А. С. Маликова

Учреждение образования «Гродненский государственный медицинский университет»  
Министерства здравоохранения Республики Беларусь  
230009, г. Гродно ул. Горького, д.80, Республика Беларусь  
E-mail: [pats\\_nataly.2003@mail.ru](mailto:pats_nataly.2003@mail.ru)

*Определены основные причины расстройства пищевого поведения у студентов медицинского университета, проживающих в Беларуси, и выявлена эффективность метода когнитивно-поведенческой терапии доктора Минутко, примененного для коррекции.*

**Ключевые слова:** студенты, медицинский вуз, причины, расстройства пищевого поведения.

## **CAUSES OF EATING DISORDERS AMONG MEDICAL UNIVERSITY STUDENTS LIVING IN BELARUS**

N.V. Pats, A. S. Malikova

Educational institution "Grodno State Medical University"  
80, Gorkogo Street, Grodno, Republic of Belarus, 230009  
E-mail: [pats\\_nataly.2003@mail.ru](mailto:pats_nataly.2003@mail.ru)

*The main causes of eating disorders in medical university students living in Belarus have been identified, and the effectiveness of Dr. Minutko's cognitive behavioral therapy method used for correction has been revealed.*

**Key words:** students, medical university, causes, eating disorders.

Отмечен рост расстройств пищевого поведения у молодежи с развитием у них патологических привычек культа еды, переедания или наоборот пищевого аскетизма, диетомании, обостренного внимания к своему телу и внешности[1,3,4].

**Цель настоящего исследования** - определить основные причины расстройства пищевого поведения у студентов медицинского университета, проживающих в Беларуси, и выявить эффективность метода когнитивно-поведенческой терапии доктора Минутко, примененного для коррекции.

**Материалы и методы исследования.** Объектом исследования были 355 студентов Гродненского государственного медицинского университета в возрасте 18-22 лет. Использован анкетный метод, с применением сервиса forms.google.com. Студентам было предложено ответить на 15 вопросов.

У лиц с нарушением пищевого поведения с целью коррекции пищевого поведения применена методика когнитивно-поведенческой терапии доктора Минутко [2]. Суть метода заключается в том, что для прерывания цикла в первую очередь устраняются периоды ограничения потребления продуктов питания: практикуется расширение диеты с умеренным потреблением любого отдельного продукта, отказ от добавок для снижения веса, диет и голодания, а так же постепенное введение в рацион в умеренных количествах продуктов питания, которые пациент не позволял себе потреблять или потреблял только во время переедания. Статистическая обработка полученных данных проведена в программе Excel.

**Результаты исследования.** В результате проведенного исследования выявлено, что 25,5% опрошенных студентов медицинского ВУЗа отметили у себя расстройство пищевого

поведения или сомневаются в наличии у себя таких расстройств. 49,1% студентов не страдают и никогда наблюдали у себя расстройств пищевого поведения.

При этом первые признаки расстройств пищевого поведения у 23,6,% лиц появились в возрасте 13-15 лет, у 12,7% – в 16-18 лет. У незначительной части студентов (3,7%) первые признаки расстройства пищевого поведения отмечались в возрасте от 19-21года. Почти половина респондентов (41,8%), указала на то, что соблюдает какие-либо а 20% из числа опрошенных студентов пробовали соблюдать. 23,6% питаются, не прибегая к каким-либо диетам.

На вопросы о приеме пищи были получены следующие ответы. 27,3% стараются есть меньше, чем им хотелось и лишь 12,7% делают это на постоянной основе. Среди них 29,1% иногда контролируют количество съеденного, реже, у 21,6%, опрошенных студентов встречается либо частое или редкое контролирование приема пищи. Лишь небольшое количество респондентов ответили, что считают калории. 29,1% респондентов старались не ограничивать себя в выборе продуктов питания, только 21,8% из числа обследованных изредка сдерживали себя в выборе желаемых продуктов.

27,3% студентов заглушают негативные эмоции едой, реже встречаются те, у кого данное желание либо редко (20%), либо никогда (12,7%) не появлялось.

Большинство студентов использует сладости как метод поощрения. При расстройствах пищевого поведения (а именно при булимии) обильная еда снимает стресс и превращается в привычный способ психологической защиты от жизненных трудностей. Так 3,63% из числа респондентов страдают тяжелой формой булимии, при которой человек вызывает рвоту почти после каждого приема пищи, а 85,5% респондентов ответили, что никогда не вызывали рвоту и не принимали слабительные средства при переедании.

Ввиду заниженной самооценки и перфекционизма неудовлетворенность своим телом выражается в восприятии определенных частей тела как негармоничных и некрасивых. Причина перфекционизма- стремление обладать идеальной фигурой, неспособность прощать себе недостатки [3]. При ответе на вопрос о удовлетворенности своими пропорциями и строением тела 9,1% респондентов ответили положительно, а 16,4% – отрицательно. Но большинство респондентов чаще склонялись к тому, что их фигура и пропорции тела их удовлетворяют – 38,2%. При этом 20% студентов не смогли ответить на поставленный вопрос.

На втором этапе нашего исследования части обследованных студентов, имеющих нарушения пищевого поведения предложена модель когнитивно-поведенческой терапии[2], предполагающая ограниченное питание поддерживающее цикл переедания и чистки организма. В результате – через три месяца опрос показал, что в 94% случаев методика оказалась результативной, прерывающей патологический процесс нарушения пищевого поведения. Только 6% студентов-медиков проигнорировали этот метод, в их число входили только юноши.

### **Выводы**

1. Основными причинами расстройства пищевого поведения является психологические особенности и нарушения: низкая самооценка, перфекционизм, тревожность, недовольство собственными достижениями.

2. При нарушении пищевого поведения у 25,5% обследованных студентов - у 36,4% выявлены признаки компульсивного переедания, у 14,5% - булимии, причем 3,63% обследованных страдают тяжелой формой булимии.

3. Высокую эффективность с целью коррекции расстройств пищевого поведения у студентов медицинского ВУЗа, проживающим в Беларуси, показал метод когнитивно-поведенческой терапии доктора Минутко.

### **Библиографические ссылки**

1. Зольколина Е. Б. Расстройства пищевого поведения: современные характеристики, факторы формирования и диагностические критерии// Научные труды Санкт-Петербургского



государственного института психологии и социальной работы: Выпуск 6 / Под ред. д-ра экон. наук А. И. Балашова. – СПб.: Изд-во СПбГИПСР, 2022. – С.136-145.

2. Минутко В. Л. Питание при булимии [Электронный ресурс] / В. Л. Минутко // Авторская нейропсихиатрическая клиника доктора Минутко. – Режим доступа: <https://minutkoclinic.com/blog-doktora-minutko/pitanie-pri-bulimii>. – Дата доступа: 21.04.2023.

3. Психологическое состояние студентов со склонностью к расстройству пищевого поведения/ А.М. Киселева, Н.К. Карамурзаев, Л.А. Костина, А.С.Кубекова// Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2022. Т. 11. № 2А. С. 359-367. DOI: 10.34670/AR.2022.83.43.035

4. Шабанова Т.Л. Исследование нарушений пищевого поведения у лиц юношеско-студенческого возраста/ Т. Л. Шабанова // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований, Медицинские науки. – 2017. – № 9. – С. 91-95.URL: <https://applied-research.ru/ru/article/view?id=11833>

### Reference

1. Zol'kolina E. B. Rasstrojstva pishheвого povedenija: sovremennye harakteristiki, faktory formirovanija i diagnosticheskie kriterii// Nauchnye trudy Sankt-Peterburgskogo gosudarstvennogo instituta psihologii i social'noj raboty: Vypusk 6 / Pod red. d-ra jekon. nauk A. I. Balashova. – SPb.: Izd-vo SPbGIPSR, 2022. – S.136-145.

2. Minutko V. L. Pitanie pri bulimii [Jelektronnyj resurs] / V. L. Minutko // Avtorskaja nejropsihiatricheskaja klinika doktora Minutko. – Rezhim dostupa: <https://minutkoclinic.com/blog-doktora-minutko/pitanie-pri-bulimii>. – Data dostupa: 21.04.2023.

3. Psihologicheskoe sostojanie studentov so sklonnost'ju k rasstrojstvu pishheвого povedenija/ A.M. Kiseleva, N.K. Karamurzaev, L.A. Kostina, A.S.Kubekova// Psihologija. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovanija. 2022. T. 11. № 2А. S. 359-367. DOI: 10.34670/AR.2022.83.43.035

4. Shabanova T.L. Issledovanie narushenij pishheвого povedenija u lic junoshesko-studencheskogo vozrasta/ T. L. Shabanova // Mezhdunarodnyj zhurnal prikladnyh i fundamental'nyh issledovanij, Medicinskie nauki. – 2017. – № 9. – S. 91-95.URL: <https://applied-research.ru/ru/article/view?id=11833>

© Пац Н.В., Маликова А. С., 2023

УДК 613.2:641:663.1(476)

## МОЛЕКУЛЯРНАЯ КУХНЯ В СОВРЕМЕННОМ ПИТАНИИ БЕЛОРУСОВ

Н.В. Пац, к.м.н., доцент, А.И. Якубчик

Учреждение образования «Гродненский государственный медицинский университет»  
Республика Беларусь 230009, г. Гродно, ул. Горького, д.80  
E-mail: [pats\\_nataly.2003@mail.ru](mailto:pats_nataly.2003@mail.ru)

*Проведен медико-гигиенический анализ технологий приготовления пищевых продуктов, используемых в “молекулярной кухне” для различных групп населения. Изучены преимущества и недостатки. Проанализирована частота использования технологий “молекулярной кухни” в питании белорусов.*

**Ключевые слова:** молекулярная кухня, технологии, питание, белорусы.

## MOLECULAR CUISINE IN THE MODERN NUTRITION OF BELARUSIANS

N.V. Pats, PhD, Associate Professor, A.I. Yakubchik

Educational institution "Grodno State Medical University"  
80, Gorkogo Street, Grodno, Belarus, 230009  
E-mail: [pats\\_nataly.2003@mail.ru](mailto:pats_nataly.2003@mail.ru)

*A medical and hygienic analysis of food preparation technologies used in “molecular cuisine” for various population groups was carried out. Advantages and disadvantages have been studied. The frequency of the use of “molecular cuisine” technologies in the nutrition of Belarusians is analyzed.*

**Keywords:** molecular cuisine, technologies, nutrition, Belarusians.

**Введение.** Молекулярная гастрономия является одним из разделов трофологии и изучает физико-химические процессы, происходящие при приготовлении пищи. Этот раздел исследований стремится объяснять химические причины трансформации ингредиентов, а также социальные, художественные и технические компоненты кулинарных и гастрономических явлений [4,5].

Многие технологии, применяемые в “молекулярной кухне” приводят к изменению физико-химических процессов в исходных продуктах, что изменяет их качественные показатели, а потребление такой пищи может оказывать разное влияние на организм потребителя. Важное значение имеет возраст, исходный статус здоровья и культура питания.

**Цель** настоящей работы - изучить современное направление “молекулярная кухня”, отметить медико-гигиенические аспекты, указав на преимущества и недостатки технологий приготовления пищевых продуктов, используемых в “молекулярной кухне” для различных групп населения и отметить частоту использования технологий “молекулярной кухни” в питании белорусов.

### **Материалы и методы исследования.**

Проведен обзор 37 отечественных и зарубежных источников литературы по вопросам молекулярной гастрономии и молекулярной кухни, анализ методов и технологий приготовления пищевых продуктов, используемых в “молекулярной кухне”, а так же изменения в пищевом сырье сопоставлены с влиянием их на организм человека, употребляющего в пищу продукты, полученные при различных технологиях.

Использован анкетный метод. В опросе приняли участие 1786 респондентов, которые разделены на две возрастные группы: первая от 20 до 30 лет и вторая старше 30 лет. Статистическая обработка полученных данных проведена с использованием пакета прикладных программ «Статистика 10.0».

**Основная часть.** История развития молекулярной кухни связана с именем английского физика Николаса Курти. В середине 1970-х годов он занялся систематизацией данных о физических и химических процессах приготовления пищи [3]. В 1988 году Курти и Тис ввели термин «молекулярная физическая гастрономия» как обозначение самостоятельной дисциплины, с позиций науки описывающей «исследования социальных и творческих аспектов кулинарии» [3]. После смерти Курти Тис стал первым в мире доктором молекулярной гастрономии.

В основе молекулярной гастрономии лежит подход к пищевым продуктам как к коллоидным системам с определенными физико-химическими свойствами. Во время приготовления блюд происходит преобразование ингредиентов, а именно – с помощью специальных технологий и химических веществ привычный продукт изменяется до неузнаваемости, например, получается мороженое из селедки [6,7].

«Молекулярная кухня» требует высокой точности и достаточного времени приготовления. Важны пропорции ингредиентов, нарушение которых приводит к искажению качества продукта. Имеет значение строгое соблюдение времени приготовления молекулярных блюд, которое может занимать от нескольких часов до нескольких суток. В процессе приготовления блюд молекулярной кухни применяется большое количество инструментов и приборов, которые разогревают, охлаждают, смешивают, измельчают, измеряют массу, температуру и кислотно-щелочной баланс, фильтруют, создают вакуум и нагнетают давление. В молекулярной кухне используются следующие технологии: эмульсификация, сферификация, желирование, сгущивание, замораживание, сувид.

Эмульсификация - это процесс смешивания нерастворимых веществ, используемый для получения воздушных, легких и низкокалорийных соусов, шоколада и других блюд. Для получения эмульсий в технике эмульсификации используется натуральный продукт - соевый лецитин, который соединяет эмульсии и стабилизирует пену. Этот продукт давно применяется в пищевой промышленности с целью улучшения пищевой ценности конфет, шоколада и кондитерских изделий. Лецитин имеет свойство соединять воду и жир, что дает отличные результаты во время приготовления различных заправок для салатов, кремов и других кулинарных изделий. Также соевый лецитин интересно взаимодействует с жидкостями: при добавлении лецитина и непрерывном взбивании его в соке, воде, молоке на их поверхности образуется похожая на мыльную, легкая и воздушная пена. Ее можно применять для украшения различных блюд и для придания оригинальных вкусовых оттенков. Эмульсии образуются из двух любых не смешивающихся жидкостей. Обычно одной из фаз эмульсий является вода, а другой - вещество, состоящее из слабополярных молекул (к примеру, жидкие углеводороды, жиры). При заморозке воздушных пен из сока или любого другого напитка получаются объемные съедобные «скульптуры» с обогащенными свойствами по витаминной ценности пищевых продуктов.

Сферификация – придание жидкостям сферических форм. Идея использовать сферификацию как метод для производства продуктов питания впервые была запатентована в Великобритании в 1942 году Уильямом Песхардтом [2]. С помощью этого метода жидкостям можно придать форму сферы двумя различными способами. Один из которых может быть использован для формирования жидкостей, отличающихся высоким содержанием кальция (молоко), а другой идеально подходит для таких жидкостей, как фруктовый сок или пюре.

Желирование – процесс, при котором происходит застывание жидкой составляющей блюда до состояния студня. Молекулярная желатинизация – это искусство создания обычных блюд из необычных продуктов. Например, яйцо со вкусом манго, спагетти из рукколы, медовая икра. Добиваются эффекта желирования с помощью таких добавок, как

агар-агар (натуральный загуститель на основе морских водорослей, очень стойкий, диетический) и каррагинана (загуститель на основе водорослей, придает веществу вязкости или желеобразной структуры) [3]. При сгущивании предполагается получение густых напитков с помощью ксантановой смолы[4,5]. Пример сгущивания: фрукты плавают наверху стакана, не падая вниз под силой гравитации. Также это помогает создавать многослойные шедевры продуктов питания.

Суть техники замораживания состоит в обработке продуктов жидким азотом. Температура этого вещества составляет минус 196°С. Это дает возможность моментально замораживать любой по консистенции продукт. Кроме того, жидкий азот и испаряется мгновенно, что используется в ресторанном шоу при приготовлении любого соуса, крема или сока прямо перед посетителями. Заморозка с помощью жидкого азота экономит время (мороженое, например, можно охладить до требуемой температуры всего за несколько секунд), эта технология дает возможность полностью сохранить все свойства продуктов, их цвет, влажность, витаминный состав[4,5,6].

Сувид – это техника приготовления в вакууме под названием "sous-vide", усовершенствованный процесс тепловой обработки продуктов на водяной бане. Ингредиенты закрываются в специальные вакуумные пакеты, в которых потом и приготавливаются при температуре около 60С на протяжении многих часов и иногда даже дней. Мясные продукты, приготовленные таким образом, остаются сочными, нежными, ароматными. Вакуумным способом хорошо мариновать мясо, фрукты и овощи.

В молекулярной кухне стоит задача поиска невероятного сочетания вкусов, текстур, цветов пищи как при воздействии на сенсорный аппарат потребителя, так и его эмоциональную сферу. Эксперименты в рамках «молекулярной» кухни привели к появлению следующих блюд: рыба с ароматом розы (или вкусом шоколада), чай из говядины с трюфелями, малиновая икра с клубничной пеной и карамелью, морковный воздух, мороженое со вкусом горчицы или яичницы, мороженое из селедки, макароны в виде чая, зеленый горошек в виде пены, жидкий хлеб, горячий и одновременно холодный чай, прозрачные пельмени, твердый борщ, сферические равиоли, йогурты [5,1].

Добавки, которые используются в «молекулярной кухне», безвредны, а такие как агар-агар и лактат кальция - полезны для организма потребителя с точки зрения улучшения функции кишечника. Жидкий азот и сухой лед являются безвредными веществами для приготовления различных блюд с помощью низкотемпературной обработки[3,6].

Проанализировав частоту использования продуктов «молекулярной кухни» в повседневной жизни белорусов, результат показал, что она не превышает 1% у жителей сельской местности и 5% у горожан. Жители Беларуси отдают предпочтение натуральной молочной и мясной продукции, фруктам и овощам при повседневном приготовлении пищи. Однако 23% из числа опрошенных (преимущественно молодежная аудитория в возрасте от 20 до 30 лет) осведомлены о технологиях «молекулярной кухни», но ее блюда используют эпизодически, преимущественно при организации вечеринок, праздничных застолий. Но при этом приготовленные в производственных условиях шоколад, зефир и другие кондитерские продукты, где в технологии имеются элементы «молекулярной кухни» в рационе питания используют ежедневно до 85% белорусов.

**Вывод.** Применение технологий «молекулярной кухни» в повседневном питании белорусского населения низкое и носит преимущественно праздничный характер.

### **Библиографические ссылки**

1. Аналитикэксперт. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://labcentrifuge.ru/information/articles/142/>–Дата доступа: 24.05.2023.
2. Уильямом Песхардтом Wordow. [Электронныйресурс].– Режим доступа: <http://ru.wordow.com/english/dictionary/spherification#:~:text=:text.:>–Датадоступа: 4.05.2023.



УДК 796.

## **ВЛИЯНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ.**

Т.В. Поддубная<sup>1</sup>, В.В. Рябчук<sup>2</sup>

Северо-Западный институт управления  
Филиал «РАНХиГС при Президенте Российской Федерации»  
Российская Федерация, 199178, Санкт-Петербург, Средний пр. В.О., д. 57/43

<sup>1</sup>E-mail: [poddubnayatiana21@gmail.com](mailto:poddubnayatiana21@gmail.com)

<sup>2</sup>E-mail: [ryabchuk-vv@yandex.ru](mailto:ryabchuk-vv@yandex.ru)

*Рассмотрено влияние здорового образа жизни на функциональное состояние организма студентов. Одним из средств физической культуры для исследования был выбран функциональный тренинг в оздоровительной тренировке. Он показал, что чем здоровее образ жизни, в совокупности сочетания его факторов, тем выше функциональное состояние организма.*

**Ключевые слова:** функциональное состояние, здоровый образ жизни, функциональный тренинг.

## **INFLUENCE OF A HEALTHY LIFESTYLE ON THE FUNCTIONAL STATE OF STUDENTS.**

T.V. Poddubnaya<sup>1</sup>, V.V. Ryabchuk<sup>2</sup>

Northwest Institute of Management  
Branch of "RANEPA under the President of the Russian Federation".  
Russian Federation, 199178, St. Petersburg, Sredny ave. V.O., 57/43

<sup>1</sup>E-mail: [poddubnayatiana21@gmail.com](mailto:poddubnayatiana21@gmail.com)

<sup>2</sup>E-mail: [ryabchuk-vv@yandex.ru](mailto:ryabchuk-vv@yandex.ru)

*The influence of a healthy lifestyle on the functional state of the body of students is considered. Functional training in health-improving training was chosen as one of the means of physical culture for the study. He showed that the healthier the lifestyle, the combination of its factors, the higher the functional state of the organism.*

**Key words:** functional state, healthy lifestyle, functional training.

**Введение.** Главной задачей преподавателей Высших учебных заведений заключается в приобщении молодежи к здоровому образу жизни, дабы предотвратить снижения уровня заболеваемости по средствам умеренной физической нагрузки и активности. Благодаря использованию всех факторов здорового образа жизни, человек лучше себя чувствует, у него появляется больше энергии на любые движения и действия, он становится более работоспособным и успеваемость в обучении проходит благополучно без стрессов. По опросу студентов мало кто полностью придерживается здорового образа жизни. Частые простудные и вирусные заболевания, упадок сил и настроения, малоподвижный образ жизни из-за внедрения дистанционного обучения, вредные привычки, и отсутствие интереса к физической культуре. Все это ведет к снижению функционального состояния организма студентов, от которого зависит физическое и психическое состояние человека, успешность его труда, обучения, творчество. А повышение функционального состояния возможно благодаря физической нагрузке. В связи с этим, мы провели исследование, где использовали

факторы здорового образа жизни и одним из средств физической нагрузки мы выбрали - функциональный тренинг в оздоровительной тренировке. Нашей задачей является исследовать влияние функционального тренинга на функциональное состояние студентов.

**Основное содержание работы.** Функциональное состояние — это интегральный комплекс характеристик тех функций и качеств человека, которые прямо или косвенно обуславливают выполнение любой деятельности. Здоровый образ жизни (он же ЗОЖ) — это образ жизни, который направлен на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление организма в целом.

Цель работы: определить влияние ЗОЖ на функциональное состояние организма студентов.

**Организация исследования.** Были отобраны 80 студентов, которые занимались функциональным тренингом в течение года. Исследования показывают, что функциональный тренинг быстрее повышает физическую и функциональную подготовленность человека [2]. Поэтому, к каждому студенту применялся индивидуальный подход. Занятия проводились два раза в неделю, где одно из них проводилось самостоятельно дома онлайн под нашим руководством. В процессе обучения, студенты изучали и внедряли поэтапно факторы ЗОЖ, а именно умеренная физическая нагрузка, контрастный душ, рациональное сбалансированное питание, соблюдение водного баланса в организме, сон не менее семи часов, посещение бани/сауны, отказ от вредных привычек, соблюдение режима труда и отдыха и прогулки на свежем воздухе. Мы рассказывали о важности ЗОЖ, занятия физической активностью в нашем телеграм канале, где были добавлены все участники исследования.

Разработан дневник, в котором велся еженедельный опрос студентов по внедрению привычек ЗОЖ, и обратная связь по общему физическому и психическому состоянию здоровья, после каждой оздоровительной тренировки.

Для оценки функционального состояния, использовались следующие методы, в начале и в конце исследования: антропометрический метод (длина и масса тела) метод динамометрии (оценка силы верхних конечностей), а оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы (ССС) (артериальное давление в покое, частота сердечных сокращений в покое, во время нагрузки, после нагрузки) применяли каждый день [1].

Для измерения массы тела использовались современные «умные» весы, которые показывают в процентах: массу тела, телесный жир, мышцы, скорость основного обмена веществ, индекс внутреннего жира, вода в организме, белок, костная масса, скелетные мышцы, индекс массы тела, метаболический возраст, безжировая масса.

**Результаты исследования.** По результатам исследования выяснилось, что около 65% студентов, внедряли факторы ЗОЖ и стараются их придерживаться. По опросу, тяжелее всего соблюдать режим сна в связи с загруженностью по успеваемости. Посещение бань и саун использовали 25% студентов раз в месяц, и около 5% каждую неделю. Соблюдение рационального сбалансированного питания и водного баланса в организме придерживалось около 45% студентов. Отказалось от вредных привычек – 60% студентов. Прогулки на свежем воздухе соблюдало 40% испытуемых. Занятия функциональным тренингом выполнялись на регулярной основе 90% студентов, в связи с индивидуальной комфортной нагрузкой, после которой по результатам анкетирования улучшалось физическое состояние и повышалось настроение. Благодаря разнообразию комплексов оздоровительной тренировки и музыкальному сопровождению, занятия вызывали интерес, что позволило студентам не пропускать занятия, и 20% из них, начали дополнительно самостоятельно заниматься третий раз в неделю дома или в фитнес клубе.

По оценке функционального состояния в результате получилось, что общая масса тела уменьшилась у всех – 100%. Это связано с регулярной физической нагрузкой, а именно функциональные тренировки с соблюдением ЗОЖ. Максимальное снижение количество килограмм за год – 8-10 кг у 5% студентов, среднее снижение веса 4-7 кг – 55% студентов. И минимальное снижение веса 1-3 кг – 40% студентов. По методу динамометрии – мы

использовали становую для измерения силы мышечных групп, выпрямляющих туловище по норме (это 55 - 65кг) – получилось у 40%, остальные показатели ниже от 35 до 54 кг. А до начала исследования показателей в норме было у 5%. По результатам динамометрии кистей рук до исследования было ниже 25% у всех участников, а после исследования результаты выросли у всех. Соответственно в норме (45-50%) результаты были у 40% испытуемых. Ниже норма от 26-44% - выросли у 60% участников.

По оценке функционального состояния сердечно-сосудистой системы пульс благодаря функциональному тренингу у 90% студентов стал в норме как в покое, так во время нагрузки и после. На занятиях работа была строго в соблюдение аэробного режима, что позволило тренировать сердечную мышцу. До начала исследования пульс после нагрузки увеличивался на 60% у всех участников, и медленнее восстанавливался до состояния пульса в покое от 1,5 до 3 минут. В конце исследования произошла адаптация сердечно-сосудистой системы в аэробном режиме и пульс во время нагрузки повышался не выше 40%, а восстановление происходило не более, чем за 1.5 минуты. Артериальное давление в покое у 35% студентов нормализовалось.

По результатам анкетирования, около 90% студентов стали лучше себя чувствовать, стали более бодрыми, энергичными, настроение нормализовалось и появилась мотивация продолжать активный здоровый образ жизни.

**Заключение.** Таким образом, ЗОЖ положительно влияет на функциональное состояние, где улучшается физическое и психическое состояние каждого студента, повышается мотивация к процессу обучения и выполнения физической нагрузки. Благодаря применению средства функционального тренинга с индивидуальным подходом, студенты на личном опыте отследили улучшения результатов своей физической работоспособности и желание продолжать соблюдать здоровый образ жизни. Чем здоровее образ жизни, в совокупности сочетания его факторов, тем выше функциональное состояние организма.

### **Библиографические ссылки**

1. Эсенев О. Оценка функционального состояния спортсменов в спортивных играх/ О. Эсенев, Д. Сопьев // Актуальные проблемы и практики физической культуры, спорта и туризма: Том 2. Казань, 2021- С.100 EDN: XUJNGZ

2. Поддубная Т.В. Использование упражнений функционального тренинга в основной части учебных занятий по физической культуре / Т.В. Поддубная // Физическая культура и здоровье молодежи : 19 Всероссийская научно-практическая конференция, 17 февраля 2023г. - Санкт-Петербург: СПбГУП, 2023 - С.122

### **References**

1. Jesenov O. Ocenka funkcional'nogo sostojanija sportsmenov v sportivnyh igrakh/ O. Jesenov, D. Sopyev // Aktual'nye problemy i praktiki fizicheskoj kul'tury, sporta i turizma: Tom 2. Kazan', 2021- S.100 EDN: XUJNGZ

2. Poddubnaja T.V. Ispol'zovanie uprazhnenij funkcional'nogo treninga v osnovnoj chasti uchebnyh zanjatij po fizicheskoj kul'ture / T.V. Poddubnaja // Fizicheskaja kul'tura i zdorov'e molodezhi : 19 Vserossijskaja nauchno-prakticheskaja konferencija, 17 fevralja 2023g. - Sankt-Peterburg: SPbGUP, 2023 - S.122

© Поддубная Т.В., Рябчук В.В., 2023



УДК 796.011.1

## ИССЛЕДОВАНИЕ СТРУКТУРЫ И СОДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

И.Л. Пожидаева, В.А. Тащиян

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
"Ростовский государственный медицинский университет"  
Министерства здравоохранения Российской Федерации  
Российская Федерация, 344022, Ростов-на-Дону, пер. Нахичеванский, 29

*В статье рассмотрена структура здорового образа жизни студенческой молодежи. Проведено исследование и выявление основных составляющих элементов понятия здорового образа жизни, а также выявлена основная проблематика в указанном вопросе.*

**Ключевые слова:** *здоровый образ жизни, студенты, физическая активность, физическая культура, физическая подготовка.*

## RESEARCH OF THE STRUCTURE AND CONTENT OF A HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS

I.L. Pozhidaeva, V.A. Tashiyani

Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education  
"Rostov State Medical University"  
29, Nachitsevanskij, Rostov-on-Don, 344022, Russian Federation

*The article examines the structure of a healthy lifestyle of students. The study and identification of the main constituent elements of the concept of a healthy lifestyle were carried out, and the main problems in this issue were identified.*

**Keywords:** *healthy lifestyle, students, physical activity, physical culture, physical training.*

При исследовании специальной литературы было выявлено универсальное определение здорового образа жизни. Здоровый образ жизни – это то индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, душевное и социальное благополучие, заключающаяся в сбалансированном питании, физической и спортивной деятельности, сбалансированном режиме отдыха [1].

Необходимо рассмотреть отдельные составляющие здорового образа жизни. К таким составляющим необходимо отнести: рациональный режим трудовой деятельности и отдыха; сбалансированное питание; ежедневная физическая активность; гигиена; закаливание.

Нельзя не сказать, что ведение здорового образа жизни способствует сохранению, восстановлению и поддержанию нормальной деятельности человеческого организма. Если человек в повседневной жизни имеет достаточный уровень физической активности, употребляет в пищу продукты, содержащие высокий процент макро и микроэлементов, а также не имеет негативных привычек, то его физиологическое состояние будет находиться на более высоком уровне, нежели у людей с низкой активностью и подвижностью, имеющих негативные привычки (курение табачных изделий, употребление спиртных напитков, употребление наркотических веществ) и употребляющих в пищу продукты, содержащие пустые углеводы (мучная продукция, сладости). Однако, нельзя не сказать, что на современном этапе развития общества невозможно иметь «идеальный» образ жизни. Если человек занимается физической активностью и не имеет негативных привычек, то его рацион

все же может содержать какие-либо из вышеперечисленных продуктов. Стоит отметить, что данный аспект не влияет на объективную картину его физиологического состояния.

В настоящий момент соблюдать основные и фундаментальные принципы здорового образа жизни довольно проблематично человеку, находящемуся в ритме большого города, так как трудовая деятельность, зачастую занимает большую часть его повседневного времени, а физическая активность заменяется поездкой на автомобиле. Однако, необходимо сказать, что если человек на протяжении всей жизни придерживался вышесказанных постулатов, то с течением времени его физическая активность не подвергнется регрессу.

Отдельной категорией людей, заслуживающих внимания, необходимо выделить студентов среднеобразовательных и высших образовательных учреждений. Так как данная категория лиц имеет большее количество времени, нежели люди старшего возраста, имеется необходимость в исследовании здорового образа жизни данных лиц. Этот факт подтверждается тем, что в процессе прохождения обучения в указанных учреждениях человек проходит определенный этап, который сформировывает в нем качественные личностные характеристики, которыми он пользуется на протяжении всей последующей жизни.

При изучении специальной литературы можно выявить особую закономерность в мышлении студенческой молодежи. Понимание ведения здорового образа жизни у указанных лиц неразрывно ассоциируется с отказом от употребления спиртосодержащих напитков и табачных изделий. Вследствие данного факта примерно 50% от общего числа студентов не хотят прибегать к здоровому образу жизни [2]. Также, проблемным вопросом по сей день остается наркомания в молодежной среде, которая препятствует занятиям спортом и ведению если не здорового, то адекватного образа жизни. Указанные проблемы необходимо решать комплексно, прибегая к помощи специалистов.

Если же касаться молодежи, которая активно занимается спортом, не употребляет алкогольные напитки и табакосодержащую продукцию, необходимо отметить структуру указанного явления.

В структуру здорового образа жизни студентов можно отнести лиц, которые занимаются профессиональными видами спорта, такими как футбол, хоккей, баскетбол и так далее. Лица, имеющие спортивную деятельность на «повышенном» уровне воспринимают занятия спортом, правильное питание и режим отдыха как фундаментальные основы своего рабочего режима дня. В соответствии с этим, ведение здорового образа жизни является для них нормой и не доставляет неудобств.

Следующим элементом следует назвать категорию людей, которые по собственной инициативе перешли на здоровый образ жизни, а равно с этим отказались от негативных привычек и ввели в свой рабочий график постоянные занятия спортом. Эта категория людей может квалифицироваться по временному признаку: краткосрочность и долгосрочность. Люди, которые в процессе ведения здорового образа жизни сталкиваются с отсутствием внутреннего стимула к его ведению, перестают соблюдать основные его положения. Вторая категория людей, столкнувшись с указанной проблемой вырабатывает по отношению к себе определенный контроль и дисциплину, которая не позволяет им бросить ведение здорового образа жизни.

Третьей категорией можно назвать людей, которые периодически ведут здоровый образ жизни, вследствие определенных причин (к примеру, если общее состояние здоровья ухудшилось). Иными словами, данная категория молодых людей не изменяют качественно состояние своей жизни и поведения, а делают это лишь на время.

В заключение хотелось бы сказать, что основными составляющими здорового образа жизни у студенческой молодежи является: нормальная продолжительность сна, физическая активность и физические нагрузки, правильное и сбалансированное питание. Здоровый образ жизни является наиболее значимым элементом в поддержании и восстановлении физиологического здоровья человека, однако студенты в большинстве случаев не хотят нарушать свой привычный ритм жизни и не стремятся заниматься спортом и бросать

негативные привычки. Для того, чтобы молодые люди стали заниматься физической активностью и избавились от негативных привычек необходимо проводить больше спортивных мероприятий на территории образовательных учреждений, способствуя выработке внутреннего стимула студентов к ведению здорового образа жизни.

### **Библиографические ссылки**

1. Здоровый образ жизни в системе социальных представлений студенческой молодежи / М. А. Вардересян, Т. М. Казарян, Т. В. Таютина [и др.]. // Молодой ученый. — 2020. — № 42 (332). — С. 73-76.
2. Абдулмуталимова Н.Р. Здоровый образ жизни студента // Наука, техника и образование. - 2022. - С. 103-106.

### **References**

1. Zdorovyj obraz zhizni v sisteme social'nyh predstavlenij studencheskoj molodezhi / M. A. Varderesjan, T. M. Kazarjan, T. V. Tajutina [i dr.]. // Molodoj uchenyj. — 2020. — № 42 (332). — S. 73-76.
2. Abdulmutalimova N.R. Zdorovyj obraz zhizni studenta // Nauka, tehnika i obrazovanie. - 2022. - S. 103-106.

© Пожидаева И.Л., Тациян В.А., 2023

УДК 371.7

## **ПРОДВИЖЕНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И АКТИВНОГО ОБРАЩЕНИЯ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СРЕДИ СТУДЕНТОВ**

А.В. Служителей<sup>1</sup>, В.И. Задоевко<sup>2</sup>

Кубанский государственный аграрный университет им. И.Т. Трубилина  
Российская Федерация, 350044, г. Краснодар, ул. Калинина, 13

<sup>1</sup>E-mail: [andreyy\\_slujitelev@rambler.ru](mailto:andreyy_slujitelev@rambler.ru)

<sup>2</sup>E-mail: [zadoenko@bk.ru](mailto:zadoenko@bk.ru)

*Изучение вопросов, связанных с продвижением здорового образа жизни среди студентов, представляет собой ключевую тему, которая имеет большое значение как для государства, так и для учебных заведений. Совершенствование культуры ответственного подхода к здоровью студентов и повышение процента молодых людей, ведущих здоровый образ жизни, со временем становятся более актуальными вопросами.*

**Ключевые слова:** *здоровый образ жизни, спорт, студенческая молодежь, мотивация, здоровье, физическое состояние.*

## **PROMOTING A HEALTHY LIFESTYLE AND ACTIVE ACCESS TO PHYSICAL CULTURE AMONG STUDENTS**

A.V. Servitelev<sup>1</sup>, V.I. Zadoenko<sup>2</sup>

Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin  
13 Kalinina str., Krasnodar, 350044, Russian Federation

<sup>1</sup>E-mail: [andreyy\\_slujitelev@rambler.ru](mailto:andreyy_slujitelev@rambler.ru)

<sup>2</sup>E-mail: [zadoenko@bk.ru](mailto:zadoenko@bk.ru)

*The study of issues related to the promotion of a healthy lifestyle among students is a key topic that is of great importance both for the state and for educational institutions. Improving the culture of a responsible approach to the health of students and increasing the percentage of young people leading a healthy lifestyle are becoming more urgent issues over time.*

**Keywords:** *healthy lifestyle, sports, student youth, motivation, health, physical condition.*

Включение физической культуры и спорта в программу высшего образования является важным аспектом формирования не только профессиональной, но и общей культуры современного студента. Такой подход способствует созданию эффективного инструмента для социальной адаптации будущих профессионалов, обеспечивает полноценное и сбалансированное развитие студентов, а также предотвращает возможные проблемы со здоровьем [1].

Год от года все больше студентов сталкиваются с хроническими недугами и низкой физической формой. Большинство людей осознает, что до 70% здоровья зависит от собственной деятельности, однако немногие готовы изменить свои привычки до тех пор, пока не почувствуют первые симптомы болезней. Каждый третий студент убежден, что иметь крепкое здоровье - ключевой фактор для комфортной жизни, а каждый десятый считает, что быть здоровым сейчас является не только модным, но и престижным. Образ жизни, ориентированный на здоровый образ жизни, становится все популярнее среди молодых людей, принадлежащих к обеспеченным слоям общества, а затем распространяется на другие социальные группы.

В последнее время проблема ухудшения здоровья молодежи становится все более актуальной, особенно после публикаций статистических данных, указывающих на нарастающую тревожность в этой сфере в России. Согласно опросу, проведенному Министерством здравоохранения РФ, ситуация с уровнем здоровья населения требует серьезного внимания: более 45% респондентов имеют хронические заболевания, связанные с недостаточной физической активностью и низким качеством питания. Меньше 15% населения имеют высокий уровень физической подготовки и здоровья. Эти данные свидетельствуют о необходимости улучшения состояния здоровья нации, введения профилактических мер, а также развития системы медицинской помощи, позволяющей бороться с распространением болезней и улучшением качества жизни населения.

Из множества примеров мировой практики видно, что занятия физической культурой и спортом могут оказывать всестороннее воздействие на поддержание здоровья людей и формирование нравственно-этического климата в коллективах и объединениях, а также в обществе в целом.

Физическая активность играет огромную роль в жизни молодежи в возрасте от 18 до 25 лет. В это время молодые люди заканчивают свое образование, выбирают профессию и строят свой жизненный путь. Они являются будущими лидерами нашего общества и составляют его интеллектуальный потенциал. Однако, многие из них не уделяют должного внимания своему здоровью и физическому состоянию, что связано с недостаточной системной работой в этой области и отсутствием постоянных программ и мероприятий.

В настоящее время понятие физической культуры отошло от простого укрепления здоровья, тренировки физических качеств и улучшения двигательных возможностей. Современной физической культуре необходимы углубленные знания, мировоззрение и мотивационные моменты. Важно устанавливать цели и понимать, как спортивный подход к жизни помогает улучшать ее качество. При этом особое внимание стоит уделить не только тренировкам, но и образованию и пониманию физических процессов в организме, чтобы достичь максимальных результатов.

Одной из главных задач физического воспитания студентов в вузе является создание условий для формирования физически развитой, здоровой и энергичной личности каждого студента. Главная цель заключается в том, чтобы привлечь студентов к регулярной спортивной деятельности и помочь им не только приобрести знания и навыки в выбранном виде спорта, но и достичь высоких результатов в спортивных соревнованиях. Помимо этого, необходимо использовать спортивный процесс для формирования культуры здорового образа жизни, развития таких навыков, как дисциплина, трудолюбие, уважение к соперникам и коллективу. Использование спортивных тренировок и соревнований как средство создания спортивной культуры и развития личности студента стоит передовых задач современного образования.

Одной из важнейших задач физического воспитания студентов в университете является стимулирование их интереса к спорту и физическим упражнениям, а также формирование понимания о необходимости здорового образа жизни. Для достижения этой цели, нужно предоставлять возможности для занятий спортивной активностью, направленных на поддержание и укрепление физического и психологического здоровья у студентов. В университете для формирования спортивной культуры студентов предоставляется широкий спектр возможностей: можно заниматься в спортивных секциях, изучать теоретическое направление дисциплины "Физическая культура" или просто быть физически активным. Такой подход поможет каждому студенту, вне зависимости от его уровня спортивной подготовки, найти занятие по душе и присоединиться к созданию своего здорового образа жизни и спортивной культуры.

В наше время физическая активность стала обязательной частью учебного процесса в вузах. Для успешного освоения этой дисциплины необходимо регулярно посещать занятия, проходить практические испытания и сдавать экзамен. В процессе обучения студенты узнают, как использовать физические упражнения для поддержания своего здоровья и

достижения успеха в карьере. Тем не менее, уровень физической подготовленности у студентов разный. Наш проект направлен на развитие ключевых физических качеств: скорости, силы, выносливости, гибкости и координации. Каждый из этих аспектов имеет важное значение для успешной учебы и жизни в целом. Помимо знаний, студенты должны уделять внимание своему здоровью, которое является ключевым фактором для достижения успеха в любой сфере жизни.

Забота о своем здоровье является неотъемлемой частью современной жизни. Чтобы сохранить здоровье, необходимо придерживаться здорового образа жизни, который включает в себя правильное питание, физическую активность, регулярный отдых и другие компоненты. Важно сформировать у себя и воспитывать у детей представление о том, как следует вести здоровый образ жизни и заниматься физической культурой для поддержания физического, духовного и интеллектуального здоровья. Благодаря занятиям физической культурой и приверженности здоровому образу жизни, мы можем укреплять свое тело и улучшать качество жизни. Важно включить физическую активность и отдых в нашу ежедневную жизнь, чтобы обеспечить полноценное развитие своей личности и сохранить здоровье на долгое время.

Здоровье студентов является чрезвычайно важным аспектом в период обучения в вузе. Ввиду того, что множество факторов могут оказывать отрицательное воздействие на работу организма, необходимо предпринимать действия, направленные на оптимизацию здоровья. Один из способов достижения этой цели – организация спортивной деятельности внутри общежития. Такая система не только способствует сохранению здоровья, но и помогает связать тело и душу, что является очень важным для нахождения баланса в жизни. Ведь, помимо измеримой пользы, физические занятия имеют и множество положительных эмоциональных аспектов, включая общение с единомышленниками на спортивных соревнованиях. Стипендиаты, проживающие в студенческом городке, являются активными участниками спортивной жизни университета. Благодаря совмещению обучения и занятий спортом, многие из них достигают значительных результатов в различных видах спорта. Студенческие команды успешно выступают на соревнованиях университетов, региональных и даже на международных уровнях. На территории студенческого городка имеются все необходимые условия для активного отдыха и занятий спортом. Уютные спортивные залы оборудованы для проведения как групповых занятий, так и индивидуальной тренировки. Бассейны, спортивные площадки и стадионы доступны для всех желающих. В свободное от учебного процесса время студенты с удовольствием устраивают между собой спортивные соревнования в различных видах спорта. Игры в футбол, волейбол, баскетбол и другие игры помогают им не только поддерживать физическую форму, но и укреплять дружеские отношения и активно социализироваться. Студенческий городок считается одним из самых спортивных мест в регионе, и каждый год все больше и больше студентов увлекается спортивной деятельностью.

Для того, чтобы привести свою жизнь в соответствие с здоровым образом жизни, широко используются разнообразные методы: активное самостоятельное развитие, анализ своих поступков, оценка своих действий, умение контролировать свои поступки, наблюдение за своим поведением, разработка личных правил и программ, управление своими эмоциями и мыслями, формирование правильного самовосприятия и критического мышления.

Чтобы прожить счастливую и долгую жизнь, необходимо уделять большое внимание поддержанию здорового образа жизни. Для этого можно использовать не только занятия физической культурой в школьной программе, но и проводить дополнительные мероприятия и заниматься индивидуальной деятельностью. Важным компонентом здорового образа жизни является не только физическая активность, но также правильное питание, профилактика заболеваний и общее укрепление здоровья. При этом, важно включить в образовательную программу компоненты, которые будут способствовать формированию здоровьесберегающего образа жизни у будущих специалистов, а также интегрировать теоретические, методические и практические аспекты изучения здорового образа жизни.

### Библиографические ссылки

1. Богачева Т.И., Логвинова М.И. Психолого–педагогические основы работы с молодежными объединениями // Пути устойчивого развития мира: Сборник научных трудов участников международной конференции молодых ученых светских и духовных учебных заведений в рамках Международного лагеря студенческого актива «Славянское содружество – 2017» / ред.кол.: А.А. Чертова, В.И. Тимошилов, В.А. Липатов. – Курск: ООО «АПИИТ «Гиром»», 2017. С. 54-59.
2. Зотин, В. В., Дьяченко А.И. Физическое воспитание и физическая подготовленность студенческой молодежи [Текст] / В.В. Зотин, А.И Дьяченко // Форум молодых ученых. – 2016. – №5 (21). – С.41-44.
3. Плещев А.М. Главные составляющие здорового образа жизни // Вестник Шадринского государственного педагогического университета. – 2018. – №3 (39).
4. Служителей, А. В. Студенческий спорт и проблемы подготовки спортсменов / А. В. Служителей, Д. И. Михайлова // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики : сборник статей по материалам национальной научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ, Краснодар, 28–29 октября 2020 года. – Краснодар: Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, 2020. – С. 422-428.
5. Шамхалова Заира Абдулла-Гаджиевна. Формирование здорового образа жизни студентов // Автономия личности. – 2022. – №1 (27).

### References

1. Bogacheva T.I., Logvinova M.I. Psihologo–pedagogicheskie osnovy raboty s molodezhnymi ob#edinenijami // Puti ustojchivogo razvitija mira: Sbornik nauchnyh trudov uchastnikov mezhdunarodnoj konferencii molodyh uchenyh svetskih i duhovnyh uchebnyh zavedenij v ramkah Mezhdunarodnogo lagerja studencheskogo aktiva «Slavjanskoe sodruzhestvo – 2017» / red.kol.: A.A. Chertova, V.I. Timoshilov, V.A. Lipatov. – Kursk: ООО «АПИИТ «Girom»», 2017. S. 54-59.
2. Zotin, V. V., D'jachenko A.I. Fizicheskoe vospitanie i fizicheskaja podgotovlennost' studencheskoj molodezhi [Tekst] / V.V. Zotin, A.I D'jachenko // Forum molodyh uchenyh. –2016. – №5 (21). – S.41-44.
3. Pleshhev A.M. Glavnye sostavljajushhie zdorovogo obraza zhizni // Vestnik Shadrinskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta. – 2018. – №3 (39).
4. Sluzhitelev, A. V. Studencheskij sport i problemy podgotovki sportsmenov / A. V. Sluzhitelev, D. I. Mihajlova // Fizicheskaja kul'tura i sport v vysshih uchebnyh zavedenijah: aktual'nye voprosy teorii i praktiki : sbornik statej po materialam nacional'noj nauchno-prakticheskoi konferencii, posvjashhennoj 70-letiju obrazovanija kafedry fizicheskogo vospitanija Kubanskogo GAU, Krasnodar, 28–29 oktjabrja 2020 goda. – Krasnodar: Kubanskij gosudarstvennyj agrarnyj universitet imeni I.T. Trubilina, 2020. – S. 422-428.
5. Shamhalova Zaira Abdulla-Gadzhievna. Formirovanie zdorovogo obraza zhizni studentov // Avtonomija lichnosti. – 2022. – №1 (27).

© Служителей А.В., Задоев В.И., 2023

УДК 796.015.1

## ВЛИЯНИЕ ФИЗКУЛЬТУРЫ НА УСПЕВАЕМОСТЬ СТУДЕНТОВ

М.В. Урбанович, В.С. Гринченко

Кубанский государственный технологический университет  
Россия, 350072, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. Московская, д. 2

E-mail: [mariaurbanviolin@gmail.com](mailto:mariaurbanviolin@gmail.com)

E-mail: [grinchenko81@bk.ru](mailto:grinchenko81@bk.ru)

*Важным шагом для повышения академической успеваемости студентов, особенно обучающихся по программированию, является увеличение их физической активности. По этой причине необходимо выяснить, в какой степени занятия по физкультуре связаны с академической успеваемостью студентов-программистов и что может быть посредником в этом. Основная цель исследования – изучить самооценку и депрессию как посредников между физической активностью и академической успеваемостью.*

**Ключевые слова:** университет, студенты-программисты, спорт, физкультура, физическая активность, здоровье, успеваемость.

## THE INFLUENCE OF PHYSICAL EDUCATION ON STUDENTS ACADEMIC PERFORMANCE

M.V. Urbanovich, V.S. Grinchenko,

Kuban State Technological University, Russian Federation, 350072, Southern Federal District,  
Krasnodar Territory, Krasnodar, Moskovskaya str., 2

E-mail: [mariaurbanviolin@gmail.com](mailto:mariaurbanviolin@gmail.com)

E-mail: [grinchenko81@bk.ru](mailto:grinchenko81@bk.ru)

*An important step to improve the academic performance of students, especially those studying programming, is to increase their physical activity. For this reason, it is necessary to find out to what extent physical education classes are related to the academic performance of programming students and what can be an intermediary in this. The main purpose of the study is to study self-esteem and depression as intermediaries between physical activity and academic performance.*

**Keywords:** university, programming students, sports, physical education, physical activity, health, academic performance.

### Введение

Занятия физическими упражнениями чрезвычайно полезны для здоровья. Все больше выявляется значительная взаимосвязь между академической успеваемостью и физической активностью. В последние несколько лет наблюдается большой к пользе физической активности для развития когнитивных способностей. Занятия спортом помогают людям чувствовать себя хорошо, уменьшая депрессию или грусть, выправляя и улучшая настроение.

Кроме того, правильно организованная физическая активность важна для обработки информации, особенно у студентов-программистов. В результате Авторы приходят к выводу, что высокий уровень активности эффективен для повышения вдумчивого усвоения своей основной специальности, умения размышлять и, как следствие, улучшения успеваемости, является привлекательной для студентов-программистов. Устный опрос показал, что академическая успеваемость не зависит от времени, отведённого на физическую активность.



И всё же на основании проведённых бесед был сделан вывод о том, что физическая активность важна для повышения когнитивного функционирования и, следовательно, академической успеваемости.

### **1. Физическая активность и академическая успеваемость**

За последние несколько лет общество стало свидетелем серьёзных последствий, связанных с недостатком физической активности среди студентов-программистов. Отсутствие занятий по физической культуре является предвестником ряда заболеваний, таких как ожирение и диабет. Исторически считалось, что неакадемическая деятельность негативно влияет на академическую успеваемость. В последние годы связь между физической активностью и успеваемостью анализировалась с нескольких точек зрения, например, оценивалось участие студентов-программистов в физической активности с точки зрения того, что эта активность связана с успеваемостью и было обнаружено, что физические упражнения эффективны для улучшения межнейронных связей и повышения внимательности.

### **2. Физическая активность и депрессия**

Депрессия обычно описывается в терминах безнадёжности, трудностей с концентрацией внимания, отсутствия энергии, возбуждения, беспокойства, чувства никчёмности или пессимизма, а также суицидальных мыслей. Однако очень мало исследований о связи депрессии и физической активности у студентов университетов с улучшением их успеваемости. Практика показала, что физическая активность и упражнения оказывают конструктивное воздействие на депрессию. Было замечено, что студенты-программисты, занимающиеся физическими упражнениями, имеют меньше шансов проявить признаки тревоги и депрессии по сравнению с теми, кто мало занимается ими. Авторы обнаружили, что менее активные люди склонны к депрессии больше, чем более активные, а также было обнаружено, что правильный подбор упражнений на физкультуре помогает симптомам тревоги уходить, но удивительно, что, несмотря на очевидные преимущества регулярной физической активности для психического здоровья, большинство студентов не практикуют её.

Авторы наблюдали двунаправленную связь между физической активностью и депрессией в том смысле, что увеличение активной нагрузки снижает риск депрессии, а депрессия, в свою очередь, снижает физическую активность.

### **3. Физическая активность и самооценка**

Понятие самооценки связано с позитивным отношением к себе. Последовательные физические упражнения и активность ведут к психологическому благополучию. Физическая активность после выполнения комплекса упражнений имеет положительную значительную связь с самооценкой у студентов-программистов.

### **4. Академическая успеваемость и самооценка**

Самооценка определяется в связи с самовосприятием человека. Это понятие развилось из теории иерархии потребностей, которая включала потребность в самоуважении как одну из потребностей высшего порядка, самооценку как чувство собственной значимости, которое может быть положительным или отрицательным в зависимости от того, что человек ценит. Понятие самооценки имеет большое значение для студентов-программистов особенно на первом курсе обучения. Деятельность, которая заставляет студентов чувствовать себя ободрёнными, помогает им развивать свои способности и навыки. Авторами было обнаружено, что студенты-программисты с высокой самооценкой имеют высокий уровень работоспособности и эффективности. Самооценка так же служит движущей силой для решения проблем в жизни.

Академической успеваемостью называют знания, полученные студентом в течение учебного периода по предмету или группе предметов, которые он изучает в течение учебного года или семестра. Она зависит не только от степени интеллектуальной энергии, но и от многих других факторов, таких как мотивация, самооценка и социальные факторы. Это

показывает, что академическая успеваемость является многогранным понятием, которое охватывается несколькими социальными, эмоциональными и личностными факторами.

Можно с уверенностью утверждать, что самооценка положительно связана с академической успеваемостью, то есть высокая самооценка способствует и высокой академической успеваемости, так как у студентов-программистов формируется оптимистическое отношение к себе в связи с достижениями.

### **5. Академическая успеваемость и депрессия**

Депрессия – это чувство, сформулированное напряжением, тревогой и беспокойством, которое связано со стимуляцией нервной системы. Высокий уровень депрессии делает жизнь трудной и проблематичной. Она включается в различные формы эмоциональных и поведенческих расстройств. Студенты, ставшие жертвами любого вида эмоциональных и поведенческих расстройств, демонстрируют низкий интерес и негативное отношение к учёбе и как следствие плохую успеваемость на экзаменах. Психологические симптомы депрессии у студентов-программистов включают в себя чувство нервозности, бездействие во время экзаменов, растерянность при выполнении любого задания и низкий интерес к трудным предметам. Кроме того, академическая успеваемость повышается или понижается в обратной зависимости от депрессии. Важность изучения депрессии среди студентов университетов признаётся самими студентами, так как депрессия оказывает на них пагубное влияние: ухудшает память, развивает недостаток концентрации рассеянного внимания, неуверенность в себе и негативный образ мышления.

### **6. Физическая активность и академическая успеваемость при посредничестве депрессии и самооценки**

Опыт Авторов показывает только прямое влияние занятий спортом на успеваемость. Однако, основываясь на данных практического опыта мы предполагаем, что улучшение физической активности снижает депрессию и косвенно повышает продуктивность в учёбе, а также самооценку.

Основная цель данной статьи – показать влияние физкультуры на академическую успеваемость при посредничестве самооценки и депрессии. После тщательного анализа устных опросов студентов-программистов 1-го курса мы сформулировали следующие гипотезы:

во-первых, физическая активность положительно связана с академической успеваемостью;

во-вторых, занятия спортом отрицательно связаны с депрессией;

в-третьих, существует положительная и значимая связь между здоровым образом жизни и самооценкой;

в-четвёртых, существует положительная и значимая связь между академической успеваемостью и самооценкой.

в-пятых, существует значительная отрицательная связь между академической успеваемостью и депрессией.

в-шестых, связь между физической активностью и успеваемостью значительно опосредована самооценкой и депрессией.

### **Заключение**

Целью данной статьи было выяснить взаимосвязь между физической активностью, академической успеваемостью, самооценкой и депрессией. Также анализировалась: опосредована ли связь между физической активностью и академической успеваемостью, самооценкой и депрессией?

Основными выводами настоящей статьи являются следующие:

во-первых, физическая активность, успеваемость и самооценка связаны между собой положительно;

во-вторых, самооценка и депрессия играют значительную опосредованную роль во взаимосвязи между физической активностью и академической успеваемостью.

Характер результатов данной статьи соответствует результатам, полученным при беседах со студентами-программистами, в которых наблюдалась как положительная корреляция между самооценкой, физической активностью и успеваемостью, так и отрицательная корреляция между депрессией, физической активностью и успеваемостью. Однако корреляции между всеми конструктивами, которые задействованы в данной статье, гораздо ниже, за исключением самооценки и успеваемости. Авторы настоящей статьи обнаружили, что физическая активность является значимой, но слабой объясняющей переменной для академической успеваемости.

Что касается прямых эффектов, физическая активность была определена как значительно связанная с самооценкой и важный фактор для её повышения. Опросы показывают, что студенты-программисты, занимающиеся физической активностью, имеют более высокий уровень самооценки. Также доказано, что физическая активность, повышая самооценку, может уменьшить депрессию. Таким образом, было установлено, что самооценка оказывает значительное положительное влияние на академическую успеваемость. Далее, в случае использования самооценки в качестве опосредующей переменной, Авторы обнаружили сильную и значительную положительную связь между физической активностью и успеваемостью.

В итоге, Авторы выяснили, что физическая активность оказывает первичное влияние на депрессию и самооценку и косвенное влияние на академическую успеваемость. Более конкретно, физическая активность положительно влияет на самооценку, которая непосредственно положительно влияет на академическую успеваемость.

Наконец, занятия физкультурой среди студентов-программистов являются проблемой Вузовского здравоохранения. Хотя, с другой стороны, слишком большая физическая активность часто не рекомендуется, поскольку она истощает энергию и влияет на академическую концентрацию. Но все же в целом, физическая активность рекомендована в качестве инструмента для развития когнитивной деятельности студентов. Поэтому важность физической активности необходимо учитывать при разработке учебной программы образовательного учреждения, так как она направлена на повышение успеваемости студентов-программистов за счёт снижения депрессии, стресса и тревожности, а также повышения самооценки.

### **Библиографические ссылки:**

1. Халлал, П.С.; Виктор, К.Г.; Азеведо, М.Р.; Уэллс, Дж.С. Физическая активность и здоровье подростков. Спортивная медицина. 2006. – С. 1019-1030.
2. Арчер, Т. Польза физических упражнений для здоровья детей и подростков / Т. Арчер. Физиотерапевт. 2014. – С.23-26.
3. Коль, Х.В., III; Кук, Х.Д. Воспитание учащихся: физическая активность и физическое воспитание в школе; Издательство Национальных академий: Вашингтон, округ Колумбия, США, 2013. – С.36-38.
4. Сани, С.Х.З.; Фатирезаи, З.; Бранд, С.; Пюсе, У.; Холсбур-Трахслер, Э.; Гербер, М.; Талепасанд, С. Физическая активность и самооценка: тестирование прямых и косвенных взаимосвязей, связанных с психологическими и физическими механизмами. Нейропсихиатр. Дис. Лечение. 2016. – С. 17-25.

### **References:**

1. Hallal, P.S.; Viktora, K.G.; Azevedo, M.R.; Ujells, Dzh.S. Fizicheskaia aktivnost' i zdorov'e podrostkov. Sportivnaja medicina. 2006. – С. 1019-1030.
2. Archer, T. Pol'za fizicheskikh uprazhnenij dlja zdorov'ja detej i podrostkov / T. Archer. Fizioterapevt. 2014. – С.23-26.

3. Kol', H.V., III; Kuk, H.D. Vospitanie uchashhihsja: fizicheskaja aktivnost' i fizicheskoe vospitanie v shkole; Izdatel'stvo Nacional'nyh akademij: Vashington, okrug Kolumbija, SShA, 2013. – С.36-38.

4. Sani, S.H.Z.; Fatirezai, Z.; Brand, S.; Pjuse, U.; Holsbur-Trahsler, Je.; Gerber, M.; Talepasand, S. Fizicheskaja aktivnost' i samoocenka: testirovanie prjamyh i kosvennyh vzaimosvjazej, svjazannyh s psihologicheskimi i fizicheskimi mehanizmami. Nejropsihiatr. Dis. Lechenie. 2016. – С. 17-25.

© Урбанович М.В., Гринченко В.С., 2023

УДК 796.015.1

## МОТИВАЦИЯ К ЗАНЯТИЯМ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ

М.В. Урбанович, В.С. Гринченко

Кубанский государственный технологический университет  
Россия, 350072, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. Московская, д. 2

E-mail: [mariaurbanviolin@gmail.com](mailto:mariaurbanviolin@gmail.com)

E-mail: [grinchenko81@bk.ru](mailto:grinchenko81@bk.ru)

*В исследовании применялась методология устных опросов и разговоров со студентами 1-го курса группы 22-КБ-ПР3 Кубанского государственного технологического университета. Рассматривались такие аспекты и проблемы как помощь студентам с удовольствием заниматься на занятиях по физической культуре и со временем не бросать комплексы упражнений и после окончания Вуза. В результате были выявлены процессы влияющие на мотивированность студентов к занятиям по физкультуре.*

**Ключевые слова:** университет, студенты-программисты, спорт, физкультура, физическая активность, здоровье, мотивация.

## MOTIVATION FOR PHYSICAL EDUCATION CLASSES

V.S. Grinchenko, M.V. Urbanovich

Kuban State Technological University, Russian Federation, 350072, Southern Federal District,  
Krasnodar Territory, Krasnodar, Moskovskaya str., 2

E-mail: [mariaurbanviolin@gmail.com](mailto:mariaurbanviolin@gmail.com)

E-mail: [grinchenko81@bk.ru](mailto:grinchenko81@bk.ru)

*The study used the methodology of oral interviews and conversations with 1st-year students of the 22-KB-PR3 group of the Kuban State Technological University. Such aspects and problems as helping students to engage in physical education classes with pleasure and not to give up exercise complexes after graduation were considered. As a result, the processes affecting the motivation of students to physical education classes were identified.*

**Keywords:** university, programming-students, sports, physical education, physical activity, health, motivation.

### Введение

Хотя рассказы о всех преимуществах физических упражнений кажутся весьма впечатляющими, очевидно, что такой подход сам по себе не обеспечивает систематического выполнения упражнений для большинства людей. Регулярные занятия спортом – это сложное, комплексное, состоящее из нескольких факторов поведение, которое необходимо всесторонне исследовать преподавателям высших учебных заведений по физической культуре.

Практика показывает, что пятьдесят процентов студентов, начинающих заниматься по учебной программе физкультуры в итоге бросают занятия спортом в течение первых шести месяцев после окончания Вуза. В этой статье Авторы попытались найти проблему: почему одни придерживаются, а другие бросают тренировки, и опишут некоторые стратегии, которые помогут преподавателям использовать их в работе со студентами, чтобы помочь им не сворачивать в дальнейшем с пути физического совершенствования, продолжая выполнять физические упражнения, с которыми они познакомились будучи студентами Вуза.

## **1. Процессы, которые приводят к участию в физических упражнениях**

То, как студенты воспринимают себя, начиная с прошлого опыта и заканчивая текущей реальностью, в значительной степени влияет на их выбор в пользу физической активности. Самоощущение студентов играет важную роль в том, начнут ли они добросовестно заниматься физкультурой. Поэтому, даже если по медицинским показаниям студенту было рекомендовано заниматься спортом, его самоощущение может помешать этому. Более того, некоторые из них могут считать себя некомпетентными, даже не пытаясь заниматься физическими упражнениями, но надежды на будущее также могут мотивировать их к занятиям спортом. Например, если студент хочет быть самостоятельным в зрелом возрасте, он должен продолжить программу физических упражнений и неизменно оставаться физически активным, чтобы достичь этой цели. Педагогический опыт показывает, что положительная обратная связь от преподавателя по физкультуре, то есть подтверждение, что физические упражнения являются целесообразными, полезными, а также социальная поддержка от близких людей - улучшит самовосприятие человека, которое даст продуктивное начало выполнения программы физических упражнений

## **2. Мотивация студентов к занятиям по физкультуре.**

На основании бесед со студентами-программистами 1-го курса Авторы провели исчерпывающий обзор коррелятов участия и желания заниматься физическими упражнениями. Мы исследовали схематизацию обзора бесед и выделили следующие основные категории:

- а) демографические и биологические факторы;
- б) психологические, когнитивные и эмоциональные факторы;
- в) поведенческие особенности и навыки;

**а) Демографические и биологические факторы:** хочется отметить, что в ходе бесед было выявлено, что юноши в большей степени, чем девушки, вовлечены в физическую активность. Более того, избыточный вес или ожирение свойственны тем, кто негативно относится к физкультуре.

**б) Психологические, когнитивные и эмоциональные факторы:** выявлено, что основным психологическим фактором, связанным с желанием заниматься физкультурой, является физическая самоэффективность человека. Самоэффективность – это уверенность студентов в своей способности выполнять физические упражнения и быть последовательным в тренировках. Оказалось, что высокая самооценка особенно важна для девушек, желающих заниматься по физкультуре. В ходе бесед Авторы выяснили, что самооценка является одним из наиболее важных факторов в желании заниматься физкультурой. Чем больше студент считает, что он может успешно выполнять физические упражнения, тем больше вероятность того, что он будет придерживаться программы по предмету – физкультура. Сторонники физических упражнений демонстрируют внутреннюю мотивацию – побуждение к занятиям, основанное на ожидаемом результате. Влияние и авторитет преподавателя по физкультуре должно мотивировать студентов, а также давать уверенность в том, что студент может преуспеть в упражнениях. Разработка программ, в которых студент будет успешно выполнять упражнения, очень важна. Это подтверждает, что в учебной программе физические упражнения и нормативы должны подбираться индивидуально

**в) Поведенческие особенности и навыки:** в ходе бесед были выявлены, какие другие виды привычек, такие как: диета, сон, курение, употребление алкоголя и т.д., связаны с желанием интенсивно заниматься физкультурой. Судя по всему, существует положительная связь между здоровым питанием и потребностью к занятиям спорта. Авторы отмечают, что положительные результаты, связанные со здоровьем, которые студенты обнаруживают и оценивают в ходе учебной программы физических упражнений, являются основным стимулом для положительного настроения для занятий. Непосредственно было замечено, что удовольствие от того, как физические упражнения улучшают качество жизни студентов, является основным мотивирующим фактором для продолжения занятий спортом и после обучения в Вузе. Таким образом, улучшение самооценки и самочувствия является очень

важным для стимулирования студентов продолжать заниматься спортом. Авторы отмечают, что положительная обратная связь и грамотное руководство со стороны преподавателей по физкультуре в благоприятной атмосфере тренировок также способствуют соблюдению режима учебных занятий.

Студенты, которые переоценивают свои ожидания от физических упражнений, например: ожидают, что похудеют от физических упражнений, но этого не происходит, чаще всего на старших курсах относятся негативно к занятиям. В данном случае речь идёт о том, насколько важно, чтобы реальные цели по снижению веса, представленные в учебных программах, должны помочь студенту не бросать со временем комплекс упражнений. Более того, студенты с низкой самооценкой, то есть: сомневающиеся в себе, неуверенные, негативно говорящие о себе и о своей конституции тела – с большей вероятностью откажутся от физических упражнений. Такие студенты склонны придавать меньшее значение пользе физических упражнений по сравнению с теми, кто придерживается физических упражнений.

#### **Заключение.**

Из этого обзора откровенного разговора со студентами-программистами можно сделать вывод, что преподавателям по физической культуре будет полезно открыто обсудить «подводные камни к занятиям», а затем разработать стратегии их преодоления индивидуально для каждого студента. Преподаватели должны планировать научно-обоснованные учебные программы по физкультуре, которые учитывают потребности каждого студента, чтобы дать им возможность заниматься спортом всю жизнь.

#### **Библиографические ссылки**

1. Хьюберти Дж.Л., Ранделл Л.Б., Сигман С., Флор Дж.А., Шульте Б., Гроссханс О. и Даррант Л. Объяснение долгосрочной приверженности к физическим упражнениям у женщин, которые выполняют структурированную программу упражнений. Ежеквартальное исследование физических упражнений и спорта, 2008. – С. 374-384.

2. Сегин Р.А., Экономос К.Д., Паломбо Р., Хайатт Р., Кудер Дж. и Нельсон М.Э. Силовые тренировки и пожилые женщины: перекрестное исследование, изучающее факторы, связанные с приверженностью к физическим упражнениям. Журнал старения и физической активности, 2010. – С. 201-218.

3. Трост, С.Г., Оуэн, Н., Бауман, А.Э., Саллис, Дж.Ф. и Браун, У. Корреляции участия взрослых в физической активности: обзор и обновление. Медицина и наука в спорте и физических упражнениях, 2002. – С. 15-16.

#### **References**

1. H'juberti Dzh.L., Ransdell L.B., Sigman S., Flor Dzh.A., Shul'te B., Grosshans O. i Darrant L. Ob#jasnenie dolgosrochnoj priverzhennosti k fizicheskim uprazhnenijam u zhenshhin, kotorye vypolnjajut strukturirovannuju programmu uprazhnenij. Ezhekvartal'noe issledovanie fizicheskikh uprazhnenij i sporta, 2008. – С. 374-384.

2. Segin R.A., Jekonomos K.D., Palombo R., Hajatt R., Kuder Dzh. i Nel'son M.Je. Silovye trenirovki i pozhilye zhenshhiny: perekrestnoe issledovanie, izuchajushhee faktory, svjazannye s priverzhennost'ju k fizicheskim uprazhnenijam. Zhurnal starenija i fizicheskoi aktivnosti, 2010. – С. 201-218.

4. Trost, S.G., Oujen, N., Bauman, A.Je., Sallis, Dzh.F. i Braun, U. Korreljicii uchastija vzroslyh v fizicheskoi aktivnosti: obzor i obnovlenie. Medicina i nauka v sporte i fizicheskikh uprazhnenijah, 2002. – С. 15-16.

УДК 796.011.3

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ УЛИЧНЫХ ТРЕНАЖЕРОВ СРЕДИ СТУДЕНТОВ

М.В. Фаттахова<sup>1</sup>, К.Р. Узбекова<sup>2</sup>, Е.Ю. Земских<sup>3</sup>, Федосеева А.Р.<sup>4</sup>

Башкирский Государственный Медицинский Университет  
Российская Федерация, 450000, г. Уфа, ул. Ленина, 3

<sup>1</sup>E-mail: [maya.fattakhova0808@gmail.com](mailto:maya.fattakhova0808@gmail.com)

<sup>2</sup>E-mail: [uzbekovakarina353@gmail.com](mailto:uzbekovakarina353@gmail.com)

<sup>3</sup>E-mail: [Zems\\_10@mail.ru](mailto:Zems_10@mail.ru)

<sup>4</sup>E-mail: [alina-ss@list.ru](mailto:alina-ss@list.ru)

*В статье рассмотрены вопросы приверженности к занятиям на уличных тренажерах среди студентов Башкирского Государственного Медицинского Университета.*

*Было проведено анкетирование среди обучающихся 1 и 4 курсов с помощью онлайн-инструмента Google forms. В ходе анализа полученных данных в программе Microsoft Excel выявлены причинно-следственные связи, отражающие разную степень распространенности среди двух курсов.*

**Ключевые слова:** Уличные тренажеры, студенты, использование, спорт, тренировки, физическая активность.

## THE USE OF OUTDOOR EXERCISE EQUIPMENT AMONG STUDENTS

M.V. Fattakhova<sup>1</sup>, K.R. Uzbekova<sup>2</sup>, E.U. Zemskikh<sup>3</sup>, A.R. Fedoseeva<sup>4</sup>

Bashkir State Medical University, 3 Lenin Street, Ufa, 450000, Russian Federation

<sup>1</sup>E-mail: [maya.fattakhova0808@gmail.com](mailto:maya.fattakhova0808@gmail.com)

<sup>2</sup>E-mail: [uzbekovakarina353@gmail.com](mailto:uzbekovakarina353@gmail.com)

<sup>3</sup>E-mail: [Zems\\_10@mail.ru](mailto:Zems_10@mail.ru)

<sup>4</sup>E-mail: [alina-ss@list.ru](mailto:alina-ss@list.ru)

*The article presents the issues of adherence to outdoor exercise equipment among students of the Bashkir State Medical University.*

*A survey was conducted among students of the 1st and 4th courses using the online tool Google forms. During the analysis of the data obtained in the Microsoft Excel program, causal relationships were revealed, reflecting the different degree of prevalence among the two courses.*

**Keywords:** Outdoor exercise equipment, students, usage, sports, training, physical activity.

**Актуальность.** Ни для кого не секрет, что физическая активность дает значительные преимущества для поддержания здоровья всего организма человека [1], как неоценимый вклад для организма в виде профилактики заболеваний, так и для умственного развития в виде улучшения навыков мышления и обучения, а также уменьшения тревоги [2,3]. По статистике ВОЗ 2022 года физическая активность каждого четвертого взрослого человека в мире не соответствует международным рекомендуемым уровням физической активности [4]. 15 февраля 2022 года согласно приказу Министерства Sports РФ [5] был приведен перечень и проведена установка уличных тренажеров, что открыло для людей новые локации занятия спортом. Уличные тренажеры - это совокупность спортивного инвентаря, позволяющего жителям заниматься физическими упражнениями в городских условиях на свежем воздухе. Различают 2 их основных вида: кардиотренажеры (например, велотренажер, «лыжи», беговая дорожка) и силовые (например, скамьи, жимы, брусья). Предыдущие исследования



показывают, что пользование уличными тренажерами имеет как положительные, так и отрицательные аспекты [6]. Мы задались вопросом об оценке уличных тренажеров студентами БГМУ нашего нынешнего курса (4) и 1 курса.

**Цель исследования.** Проанализировать распространенность использования уличных тренажеров среди студентов I и IV курсов Башкирского Государственного Медицинского Университета (БГМУ) и предложить данный метод для эксплуатации студентами.

**Методы исследования.** Для исследования применялись социологический и статистический методы. В качестве социологического метода выступил опрос, в котором приняло участие 104 студента различных факультетов БГМУ 1 (61/104) и 4 (43/104) курса. Их возраст составил от 17 до 23 лет (средний возраст  $20,2 \pm 1,2$ ), из них 79,8 (83/104) женского пола, 20,2% (21/104) мужского. Сбор данных осуществлялся с помощью онлайн-инструмента Google forms с 15.05.2023 по 21.05.2023. Для статистической обработки данных использовался Microsoft Excel.

#### **Результаты исследования.**

По результатам опроса среди обучающихся 1 курса уличные тренажеры использует 50,9% (31/61) человек, не пользуются 49,1% (30/61). Среди студентов 4 курса 39,5% (17/43) занимаются на уличных тренажерах, 60,5% (26/43) не используют их. Время, затрачиваемое на тренировки, составляет: до 15 минут у 15,7% (8/51), от 15 до 30 минут у 72,5% (37/51) и более 30 минут у 11,8% (6/51) всех занимающихся.

Среди причин использования уличных тренажеров респонденты наиболее часто находят удобство расположения тренажеров 43,75% (21/48), для 25% (12/48) - это экономия денежных средств, 20,8% (10/48) отмечают простоту использования и 10,4% (5/48) тренировки на свежем воздухе. Стоит отметить, что причинами отсутствия пользования уличными тренажерами 35,7% (20/56) человек отмечает отсутствие их во дворе, по 21,4% (по 12/56) - стесняются заниматься перед людьми и отмечают отсутствие компании соответственно, 14,3% (8/56) не считают уличные тренажеры эффективными, а 7,1% (4/56) вовсе не знали об их существовании. Причем среди респондентов стесняются других людей на площадке только девушки.

На вопрос "Возникло ли у Вас желание заниматься на уличных тренажерах?" положительно ответило 64,4% (67/104) человек. Стоит обратить внимание на то, что у 29,9% (20/67) из них отсутствуют тренажеры во дворе, 15% (10/67) не имеют компании и 13,4% (9/67) стесняются.

77,9% (81/104) респондентов считают, что в городе недостаточно уличных тренажеров, 22,1% (23/104) человека отмечают их достаточное количество. Другими словами, многие из студентов считают, что наш город не в полной мере оснащён уличными тренажерами.

Согласно жизненному опыту не на всех уличных тренажерах имеется понятная и подробная инструкция по их эксплуатации, и мы заинтересовались, возникали ли у людей ситуации, когда они не знали, как правильно использовать тренажер. По нашим данным такие ситуации были у 77,9% (81/104), что может говорить о необходимости четких инструкций по использованию тренажеров.

Мы также выяснили, что 71,2% (74/104) студентов считают, что у них недостаточно знаний про уличные тренажеры и среди них дополнительную информацию хотели бы получить 83,8% (62/74) человека.

На вопрос «Вы бы занимались на уличных тренажерах, если бы тренировку проводил инструктор?» учащиеся отвечали: «да» 77,9% (81/104), из них 44,4% (36/81) на данный момент не используют уличные тренажеры, ответ «нет» у 23,1% (23/104) человек. Таким образом, большинство студентов из нашей выборки занимались бы с инструктором, если бы такая возможность была.

При выборе места проведения тренировочного процесса среди двух вариантов ответа анализ показал: «Занятия на улице» 49,0% (51/104), «Фитнес-клуб» 51,0% (53/104) человек.

Среди 1 курса за вариант «Занятия на улице» проголосовало 54,1% (33/61) студентов, за вариант «Фитнес-клуб» 45,9% (28/61).

Среди обучающихся 4 курса за вариант «Занятия на улице» отдали голос 41,9% (18/43) человек, тогда как за «Фитнес-клуб» 58,1% (25/43). Так, мы видим, что студенты 1 курса предпочитают занятия на улице, в то время как студентам 4 курса больше по душе фитнес-клуб.

Интересные ответы мы получили на вопрос «Считаете ли Вы, что уличные тренажеры могут выступать как альтернатива тренажерным залам в фитнес-центрах?»: вариант «да» 75,0% (78/104), «нет» 23,1% (24/104), вариант «отчасти, совмещая оба вида» 0,96% (1/104) человек, вариант «отчасти, в зависимости от погоды» 0,96% (1/104) человек. Из чего следует, что большинство студентов готовы признать уличные тренажеры альтернативой фитнес-клубов, к тому же некоторые студенты указывают на связь с погодными условиями или предлагают совмещать оба вида.

Немаловажной проблемой остается качество уличных тренажеров. Мнения студентов разделились: 45,2% (47/104) человек удовлетворены их качеством, 54,8% (57/104) - нет.

В конце анкеты мы задали открытый вопрос: «Что бы Вы хотели изменить в системе уличных тренажеров?». Обучающиеся отвечали: «качество и доступность уличных тренажеров», «увеличение их количества и разнообразия», «штрих-коды с видеоинструкцией к использованию», «возможность заниматься с тренерами» и «необходимость охраны от вандалов».

**Выводы.** Таким образом, мы можем проследить, что 1 курс занимается на уличных тренажерах чаще, чем 4. В целом, студенты положительно относятся к уличным тренажерам, отмечая преимущества в виде удобства расположения, экономии денежных средств, тренировок на свежем воздухе. Однако они отмечают и недостатки, связанные с нехваткой уличных тренажеров в шаговой доступности, их качеством, однообразием и отсутствием охраны. Некоторые студенты не могут заниматься из-за личных причин: отсутствия компании и стеснения перед незнакомыми людьми. Многим студентам было бы интересно узнать больше об уличных тренажерах.

### Библиографические ссылки

1. Стародубцев М. П. Физическая активность и ее влияние на функционально-морфологическое состояние организма //Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры. – 2021. – С. 227-229.

2. Максимова Е. Н., Алексеенков А. Е. Физическая активность и психическое состояние человека //Наука-2020. – 2019. – №. 4 (29). – С. 73-76.

3. Колесникова О. Н., Малых Н. Н., Перелыгина Л. И. Физическая культура //Совершенствование качества образования: материалы XVI (XXXII) Всероссийской научно-методической конференции.–В 2 ч.–Братск: Изд-во БрГУ, 2019.–Ч. 2.–402 с. – 2002. – С. 256.

4. Всемирная Организация Здравоохранения, физическая активность. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> (дата обращения: 22.05.2023).

5. Гарант. Ру [Электронный ресурс]. URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/403523800/> (дата обращения: 22.05.2023).

6. Григоревич И. В., Поляков Г. В. РОЛЬ УЛИЧНЫХ ТРЕНАЖЕРОВ В УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ //Физическая культура. Рекреация. Спорт. – 2022. – С. 134-138.

### References

1. Starodubcev M. P. Fizicheskaja aktivnost' i ee vlijanie na funkcional'no-morfologicheskoe sostojanie organizma //Teorija i metodika fizicheskogo vospitanija, sportivnoj trenirovki, ozdorovitel'noj i adaptivnoj fizicheskoj kul'tury. – 2021. – S. 227-229.

2. Maksimova E. N., Alekseenkov A. E. Fizicheskaja aktivnost' i psihicheskoe sostojanie cheloveka //Nauka-2020. – 2019. – №. 4 (29). – S. 73-76.
3. Kolesnikova O. N., Malyh N. N., Perelygina L. I. Fizicheskaja kul'tura //Sovershenstvovanie kachestva obrazovanija: materialy HVI (HHHII) Vserossijskoj nauchno-metodicheskoj konferencii.–V 2 ch.–Bratsk: Izd-vo BrGU, 2019.–Ch. 2.–402 s. – 2002. – S. 256.
4. Vsemirnaja Organizacija Zdravoohranenija, fizicheskaja aktivnost'. [Jelektronnyj resurs]. URL: <https://shhshhshh.shhho.int/ru/neshhs-room/fact-sheets/detail/physical-activity> (data obrashhenija: 22.05.2023).
5. Garant.Ru [Jelektronnyj resurs]. URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/403523800/> (data obrashhenija: 22.05.2023).
6. Grigorevich I. V., Poljakov G. V. ROL" ULICHNYH TRENAZhEROV V UKREPLENIИ ZDOROV"Ja //Fizicheskaja kul'tura. Rekreatija. Sport. – 2022. – S. 134-138.

© Фаттахова М.В., Узбекова К.Р., Земских Е.Ю., Федосеева А.Р, 2023

УДК 796.011.1

## ФОРМИРОВАНИЕ СЕМЕЙНЫХ ТРАДИЦИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ

И. Г. Харчева<sup>1</sup>, П. С. Химченко<sup>2</sup>

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Северо-Западный государственный медицинский университет имени И.И. Мечникова»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации  
Российская Федерация, 191015, г. Санкт-Петербург, ул. Кирочная, д. 41  
<sup>1</sup>E-mail:[irina4476@mail.ru](mailto:irina4476@mail.ru)

*Существует большое разнообразие видов совместного семейного отдыха. Активный отдых, который предполагает совместное участие всех членов семьи в разнообразных видах подвижной деятельности, способствующей сплочению семьи. Пешие прогулки, предполагающие, например, прогулки по парку вместе со всей семьей, которые улучшают самочувствие и поднимают настроение. Физической деятельностью можно заниматься круглый год, так как существуют разнообразные сезонные виды спорта. В статье рассматривается влияние различных видов физической активности в домашних условиях совместно с членами семьи на успешность освоения программы обучения в медицинском ВУЗе.*

**Ключевые слова:** *здоровый образ жизни, физическая активность, семья, дети, активный отдых.*

## FORMATION OF FAMILY TRADITIONS IN PHYSICAL EDUCATION

I. G. Kharcheva<sup>1</sup>, P. S. Khimchenko<sup>2</sup>

North-Western State Medical University named after I.I. Mechnikov  
41, Kirochnaya St., Saint-Petersburg, 191015, Russian Federation  
<sup>1</sup>E-mail:[irina4476@mail.ru](mailto:irina4476@mail.ru)

*There is a wide variety of types of joint family vacations. Active recreation, which involves the joint participation of all family members in a variety of outdoor activities that contribute to family unity. Hiking, which involves, for example, walking in the park with the whole family, which improves well-being and cheers up. Physical activity can be practiced all year round as there are a variety of seasonal sports. The article discusses the impact of various types of physical activity at home together with family members on the success of mastering the training program at a medical university.*

**Keywords:** *healthy lifestyle, physical activity, family, children, outdoor activities.*

**Введение.** Физическая деятельность оказывает влияние на формирование характера ребенка, на его умение преодолевать трудности, на его дисциплинированность. Также занятия физической культурой помогают выработать такие качества как сосредоточенность и находчивость. Поддержание здоровья является неотъемлемой частью физического воспитания[1].

Семья – это близкие люди, связанные узами. Именно в семье происходит получение знаний о правильном поведении, а также физическое воспитание подрастающего поколения, необходимо создать все условия и важно с самого детства приобщать детей к физической культуре. Вести здоровый образ жизни это – соблюдать режим труда и отдыха, регулярный приём пищи, сон в определенное время каждый день, комплекс гигиенических мероприятий,

занятие утренней гимнастикой, достаточное количество времени, проведенное на свежем воздухе[2].

Благодаря тому, что физическая активность стала доступной, за счет реализации государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта», строительства новых стадионов, проведении разнообразных соревнований, ее популярность привлекает как молодежь, так и старшее поколения[3]. Согласно данным Национального союза семейных ассоциаций, «несовершеннолетние дети проводят ежегодно 1400 часов, контактируя с различными экранными медиа, тогда как на общение с родителями уходит в среднем 154 часа. Известно, что в России в среднем родители разговаривают со своими детьми всего около 30-40 минут в день». Возросла вероятность гиподинамии.

Актуальность исследования определяется ухудшением психологического климата во многих современных семьях на фоне постоянного нервного напряжения работающих членов семьи, монотонности, однообразности обстановки в течение рабочей недели, интернет-зависимости и зависимости от социальных сетей, малоподвижного образа жизни и плохой экологии.

На основании данной проблемы можно сформулировать гипотезу, что целенаправленное формирование культуры физической активности в семье способствует улучшению, как работоспособности студента при освоении учебных программ ВУЗа, так и укреплению взаимоотношений в семье обучающегося.

Цель исследования: изучение влияния различных видов физической активности в домашних условиях совместно с членами семьи на успешность освоения программы обучения в медицинском ВУЗе.

Исходя из цели исследования, были сформулированы следующие задачи: определить виды физической активности для людей различных возрастов, различного уровня подготовленности и доступного для всех членов среднестатистической семьи; изучить влияние подобранных видов физических активности, на развитие когнитивных способностей и успеваемости обучающегося; проанализировать влияние на физическое и эмоциональное состояние студентов занятий физической культурой дома, совместно с членами семьи, а также на качество освоения программы обучения в медицинском ВУЗе.

**Основное содержание работы.** Используемые методы исследования – анализ специальной литературы, статистические методы, сравнительный анализ полученных результатов. Социальный опрос с целью выявления физической деятельности на внутреннюю коммуникацию в семье. В опросе приняли участие 300 человек из стран – Россия (166 человек), Республика Беларусь (72), Латвия (61).

Результаты опроса показали, что в России 50% опрошенных занимаются физической деятельностью только самостоятельно, 30% опрошенных ответили, что не занимаются никакой физической активностью. Оставшиеся 20% подтвердили, что занимаются вместе с членами семьи. Основной контингент опрошенных составили молодые люди, родившиеся в период 2000-2005 гг., и на вопрос «Считают ли они совместное занятие физической активностью с семьей полезным и почему?», большинство людей ответили «Да», согласились даже те люди, которые не занимаются физической деятельностью или занимаются только сами. Большинство отметило, что это помогает укрепить отношения в семье, улучшает здоровье. В общей статистике 70% людей занимаются физической активностью и это число достаточно велико: на вопрос занимаются ли они физической деятельностью, многие люди разных поколений ответили «Да». Это показывает, что физическая деятельность в России, что раньше, что и сейчас, находится на достаточно высоком уровне.

Большинство людей, ответивших «Да» на вопрос о занятии физической деятельностью с семьей, были люди, родившиеся в период 1980-2000 гг., следовательно, с годами семьи все меньше занимаются совместной физической активностью, и роль физического воспитания в кругу семьи уменьшается, что и приводит к увеличению пропасти между родителями и

детьми. Государство для их объединения проводит спортивно-семейные фестивали или другие мероприятия («Папа, мама, я - спортивная семья»).

Физическая деятельность оказывает влияние на формирование характера ребенка, на его умение преодолевать трудности, на его дисциплинированность. Также занятия физической культурой помогают выработать такие качества как сосредоточенность и находчивость. Поддержание здоровья является неотъемлемой частью физического воспитания. Семья – это близкие люди, связанные узами. Именно в семье происходит получение знаний о правильном поведении, а также физическое воспитание подрастающего поколения, необходимо создать все условия и важно с самого детства приобщать детей к физической культуре. Вести здоровый образ жизни это - соблюдать режим труда и отдыха, регулярный приём пищи, сон в определенное время каждый день, комплекс гигиенических мероприятий, занятие утренней гимнастикой, достаточное количество времени, проведенное на свежем воздухе. Существует большое разнообразие видов совместного отдыха. Активный отдых, который предполагает совместное участие всех членов семьи в разнообразных видах подвижной деятельности, способствующей сплочению семьи. Пешие прогулки, предполагающие, например, прогулки по парку вместе со всей семьей, которые улучшают самочувствие и поднимают настроение. Физической деятельностью можно заниматься круглый год, так как существуют разнообразные сезонные виды спорта.

**Заключение.** В последние годы дети все меньше общаются с членами семьи по различным причинам. Совместные занятия физической деятельностью приводит к улучшению микроклимата в семье. Существует большое разнообразие видов совместного активного отдыха для всей семьи, улучшающих самочувствие и поднимающих настроение, способствующей сплочению. Физической деятельностью можно заниматься круглый год, так как существуют разнообразные сезонные виды спорта. В будущем это занятие может стать традицией, которая передаваться будущим поколениям семьи, а семейные традиции играют важную роль в физическом воспитании детей.

### **Библиографические ссылки**

1. Влияние физической активности на качество жизни студентов / А. Е. Батури, А. Адамиду, А. В. Сорока, А. Е. Курицына // Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры: Межвузовский сборник научно-методических работ / Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого. – Санкт-Петербург: Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого», 2021. – С. 86-90.

2. Вольский, В. В. Рассмотрение модели физического воспитания студентов на основе накопления ими знаний по здоровому образу жизни / В. В. Вольский, В. Н. Коваленко, А. Е. Батури // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 2(168). – С. 51-56.

3. Каменский, Д. А. Физическая рекреация в жизни студентов-медиков / Д. А. Каменский, М. О. Рудевич // Актуальные проблемы физической культуры студентов медицинских вузов: материалы VII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Санкт-Петербург, 19 ноября 2021 года / Министерство здравоохранения Российской Федерации. Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Западный государственный медицинский университет имени И. И. Мечникова» Министерства здравоохранения Российской Федерации. Кафедра физической культуры. Том Часть I. – Санкт-Петербург: Изд-во СЗГМУ им. И. И. Мечникова, 2022. – С. 220-225.

### **References**

1. Vlijanie fizicheskoj aktivnosti na kachestvo zhizni studentov / A. E. Baturin, A. Adamidu, A. V. Soroka, A. E. Kuricyna // Teorija i metodika fizicheskogo vospitanija, sportivnoj trenirovki,

ozdorovitel'noj i adaptivnoj fizicheskoj kul'tury : Mezhvuzovskij sbornik nauchno-metodicheskikh rabot / Sankt-Peterburgskij politehnicheskij universitet Petra Velikogo. – Sankt-Peterburg : Federal'noe gosudarstvennoe avtonomnoe obrazovatel'noe uchrezhdenie vysshego obrazovanija «Sankt-Peterburgskij politehnicheskij universitet Petra Velikogo», 2021. – S. 86-90.

2. Vol'skij, V. V. Rassmotrenie modeli fizicheskogo vospitaniya studentov na osnove nakoplenija imi znaniy po zdorovomu obrazu zhizni / V. V. Vol'skij, V. N. Kovalenko, A. E. Baturin // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. – 2019. – № 2(168). – S. 51-56.

3. Kamenskij, D. A. Fizicheskaja rekreacija v zhizni studentov-medikov / D. A. Kamenskij, M. O. Rudevich // Aktual'nye problemy fizicheskoj kul'tury studentov medicinskih vuzov : materialy VII Vserossijskoj nauchno-prakticheskoj konferencii s mezhdunarodnym uchastiem, Sankt-Peterburg, 19 nojabrja 2021 goda / Ministerstvo zdavoohranenija Rossijskoj Federacii. Federal'noe gosudarstvennoe bjudzhetnoe obrazovatel'noe uchrezhdenie vysshego obrazovanija «Severo-Zapadnyj gosudarstvennyj medicinskij universitet imeni I. I. Mechnikova» Ministerstva zdavoohranenija Rossijskoj Federacii. Kafedra fizicheskoj kul'tury. Tom Chast' I. – Sankt-Peterburg: Izd-vo SZGMU im. I. I. Mechnikova, 2022. – S. 220-225.

© Харчева И. Г., Химченко П. С., 2023

УДК 796.323.2

## ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА-ДОЛГОЛЕТИЕ СТУДЕНТА

А.Р. Шакиров, Д.А. Жуйко

Сибирский государственный университет науки и технологий  
имени академика М.Ф. Решетнёва  
Россия, 660037, Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31

<sup>1</sup>E-mail: [shakirov.alisher@bk.ru](mailto:shakirov.alisher@bk.ru)

<sup>2</sup>E-mail: [marty-05@mail.ru](mailto:marty-05@mail.ru)

*Социальные и медицинские мероприятия не дают ожидаемого эффекта в деле сохранения здоровья людей. Как же сохранить своё здоровье, добиться высокой работоспособности, профессионального долголетия?*

**Ключевые слова:** *Физическое подготовка, двигательная деятельность, физическая культура, долголетие*

## PHYSICAL FITNESS-STUDENT LONGEVITY

A.R. Shakirov, D.A. Zhuiko

Siberian State University of Science and Technology  
named after Academician M.F. Reshetnev  
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

<sup>1</sup>E-mail: [shakirov.alisher@bk.ru](mailto:shakirov.alisher@bk.ru)

<sup>2</sup>E-mail: [marty-05@mail.ru](mailto:marty-05@mail.ru)

*Social and medical measures do not give the expected effect in maintaining people's health. How to maintain your health, achieve high performance, professional longevity?*

**Keywords:** *Physical training, motor activity, physical culture, longevity*

Под физической подготовкой понимается двигательная деятельность человека, специально организуемая для решения задач физического воспитания. Следовательно, не всякая двигательная деятельность является физической подготовкой, а только такая, которая специально направлена на решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач физического воспитания и организуется в соответствии с его целью, принципами и другими закономерностями.

Физическая подготовка позволяют разносторонне овладеть всеми характеристиками движения, амплитудой движений, скоростью, длительностью упражнений, и т.д. Научиться выделять отдельные движения тела и его частей и создавать новые двигательные акты; использовать в жизни умение управлять амплитудами, направлениями, скоростями и усилиями движений. Физическая подготовка – одно из основных средств всестороннего физического развития. Оно способствует укреплению здоровья и гармоничному развитию мышечной системы, позволяют овладеть основами движений и необходимыми прикладными навыками.

Двигательная деятельность представляет собой процесс, в который вовлекаются не только мускулатура, но и многие другие системы организма: сердечно – сосудистая, нервная, дыхательная, железы внутренней секреции, органы пищеварения и др. При мышечной работе происходит ряд биохимических изменений в организме, которые усиливают энергетический обмен в мышцах.



Для того чтобы понять роль мышечной деятельности в процессе обучения в вузе, необходимо проанализировать позы и виды работ.

За период обучения в вузе студент больше всего пребывает в позе сидения. Примерно 250 мышц из 600 учувствуют, чтобы удержать длительное время позу сидя, не искривляя позвоночник, необходимо делать кратковременные изменения позы с целью расслабления мышц с помощью специальных упражнений.

Поза стояния обеспечивает согласованностью работы всего опорно-двигательного аппарата. Если поза стояния занимает большую часть времени, то необходимо укреплять свои стопы с помощью специальных упражнений.

При письме конспектов, основную нагрузку выполняют три пальца, захватывающие ручку или карандаш. Им приходится выполнять сгибательные и разгибательные движения и передвигать всю кисть вдоль строки, при этом очень важно не только уметь напрягать мышцы, но и расслаблять их.

Чтение, речь – результат согласованной деятельности многих областей головного мозга. Происходит синтез зрительного, слухового ощущений, мышечного чувства и др. Отсюда следует, что учебный процесс в вузе необходимо рассматривать с позиции мышечных движений, что подтверждается исследованиями многих авторов.

Социальные и медицинские мероприятия не дают ожидаемого эффекта в деле сохранения здоровья людей. В оздоровлении общества медицина пошла главным образом путём «от болезни к здоровью», превращаясь всё более в чисто лечебную, госпитальную. Социальные мероприятия направлены преимущественно на улучшение среды обитания и на предметы потребления, но не на воспитание человека.

Как же сохранить своё здоровье, добиться высокой работоспособности, профессионального долголетия?

Наиболее оправданный путь увеличения адаптационных возможностей организма, сохранения здоровья, подготовки личности к плодотворной трудовой, общественно важной деятельности - занятия физической культурой и спортом.

Сегодня мы вряд ли найдём образованного человека, который отрицал бы великую роль физической культуры и спорта в современном обществе. В спортивных клубах, независимо от возраста, занимаются физической культурой миллионы людей. Спортивные достижения для подавляющего большинства из них перестали быть самоцелью. Физические тренировки «становятся катализатором жизненной активности, инструментом прорыва в область интеллектуального потенциала и долголетия».

Технический процесс, освобождая работников от изнурительных затрат ручного труда, не освободил их от необходимости физической подготовки и профессиональной деятельности, но изменил задачи этой подготовки.

В наши дни все больше видов трудовой деятельности вместо грубых физических усилий требуют точно рассчитанных и точно скоординированных мышечных усилий. Некоторым профессии предъявляют повышенные требования к психологическим возможностям человека, сенсорным возможностям и некоторым другим физическим качествам. Особенно высокие требования предъявляются представителям технических профессий, деятельность которых требует повышенного уровня общей физической подготовленности.

Одним из главных условий является высокий уровень общей работоспособности, гармоничное развитие профессиональных, физических качеств. Используемые в теории, методики физической культуры понятия о физических качествах очень удобны для классификации многообразия тренировочных средств и, по существу, являются критерием качественной оценки моторной функции человека. Выделяются четыре основных двигательных качества сила, быстрота, выносливость, гибкость. Каждому из этих качеств человека присущи свои структуры и особенности, которые в целом характеризуют его физические особенности.

Некоторые исследователи утверждают, что в наше время физическая нагрузка уменьшилась в 100 раз - по сравнению с предыдущими столетиями. Если как следует

разобраться, то можно прийти к выводу, что в этом утверждении нет или почти нет никакого преувеличения. Представьте себе крестьянина прошлых столетий.

Он, как правило, имел небольшой надел земли. Инвентаря и удобрений почти никаких. Однако, зачастую, ему приходилось кормить "выводок" из десятка детей. Многие к тому же отработывали барщину. Всю эту огромную нагрузку люди несли на себе изо дня в день и всю жизнь. Предки человека испытывали не меньшие нагрузки.

Постоянные погони за добычей, бегство от врага и т.п. Конечно же, физическое перенапряжение не может добавить здоровья, но и недостаток физической активности вреден для организма. Истина, как всегда, лежит где-то посередине. Трудно даже перечислить все положительные явления, возникающие в организме вовремя разумно организованных физических упражнений. Воистину - движение — это жизнь. Обратим внимание лишь на основные моменты.

В первую очередь следует сказать о сердце. У обычного человека сердце работает с частотой 60 - 70 ударов в минуту. При этом оно потребляет определённое количество питательных веществ и с определённой скоростью изнашивается (как и организм в целом). У человека, совершенно не тренированного сердце, делает в минуту большее количество сокращений, также больше потребляет питательных веществ и конечно же быстрее стареет. Всё иначе у хорошо тренированных людей. Количество ударов в минуту может равняться 50, 40 и менее. Экономичность сердечной мышцы существенно выше обычного.

Следовательно, изнашивается такое сердце гораздо медленнее. Физические упражнения приводят к возникновению очень интересного и полезного эффекта в организме. Во время нагрузки обмен веществ значительно ускоряется, но после неё - начинает замедляться и, наконец, снижается до уровня ниже обычного. В целом же у тренирующегося человека обмен веществ медленнее обычного, организм работает экономичнее, а продолжительность жизни увеличивается.

Повседневные нагрузки на тренированный организм оказывают заметно меньшее разрушительное воздействие, что также продлевает жизнь. Совершенствуется система ферментов, нормализуется обмен веществ, человек лучше спит и восстанавливается после сна, что очень важно. В тренированном организме увеличивается количество богатых энергией соединений, как-то АТФ, и благодаря этому повышаются практически все возможности и способности. В том числе умственные, физические, сексуальные.

При возникновении гиподинамии (недостаток движения), а также с возрастом появляются негативные изменения в органах дыхания. Снижается амплитуда дыхательных движений. Особенно снижается способность к глубокому выдоху. В связи с этим возрастает объём остаточного воздуха, что неблагоприятно сказывается на газообмене в лёгких. Жизненная ёмкость лёгких также снижается. Всё это приводит к кислородному голоданию. В тренированном организме, наоборот, количество кислорода выше (притом, что потребность снижена), а это очень важно, так как дефицит кислорода порождает огромное число нарушений обмена веществ. Значительно укрепляется иммунитет.

В специальных исследованиях, проведённых, на человеке показано, что физические упражнения повышают иммунобиологические свойства крови и кожи, а также устойчивость к некоторым инфекционным заболеваниям. Кроме перечисленного, происходит улучшение целого ряда показателей: скорость движений может возрастать в 1,5 - 2 раза, выносливость - в несколько раз, сила в 1,5 - 3 раза, минутный объём крови во время работы в 2 - 3 раза, поглощение кислорода в 1 минуту во время работы - в 1,5-2 раза и т.д.

В специальных опытах на животных было показано, что крысы, которых ежедневно по 1 - 2 часа тренировали плаванием, бегом или висением на тонком шесте, после облучения рентгеновскими лучами выживали в большем проценте случаев. При повторном облучении малыми дозами 15% нетренированных крыс погибало уже после суммарной дозы 600 рентген, а тот же процент тренированных - после дозы 2400 рентген. Физические упражнения повышают стойкость организма мышей после пересадки им раковых опухолей.

В условиях гуманизации высшего образования занятия физической культурой и спортом, наряду с другими факторами, призваны обеспечить успешное и надежное формирование активного образа жизни гармонически развитой личности, обеспечить динамическое здоровье, высокую работоспособность выпускника.

Занятия физической культуре по программе вуза не могут удовлетворить потребность в движении. Их необходимо рассматривать как средство, формирующее функциональные возможности организма, умения и навыки. Двигательная потребность может быть восполнена дополнительными занятиями в секциях.

Основным элементом двигательного режима студента являются учебные занятия по физическому воспитанию. Ориентируясь на данные, опубликованные в научной печати, можно считать, что 4 часов плановых занятий в неделю физической культурой для удержания оптимальной работоспособности недостаточно. Двигательный режим должен быть не менее 5-8 часов в неделю, а для повышения высокой работоспособности – от 10 до 12 часов, что должно проявляться в форме спортивной тренировки.

Как видите, благотворное влияние физической нагрузки на человеческий организм поистине безгранично! Это и понятно. Ведь человек изначально был рассчитан природой на повышенную двигательную активность. Сниженная активность ведёт ко многим нарушениям и преждевременному увяданию организма!

Казалось бы, грамотно организованные физическая подготовка должны принести нам особо впечатляющие результаты. Однако почему-то мы не замечаем, чтобы спортсмены жили намного дольше обычных людей. Шведские учёные отмечают, что лыжники их страны живут на 4 года (в среднем) дольше простых людей. Также часто можно услышать советы типа: отдыхайте, поменьше напрягайтесь, больше спите и т.п. Черчилль, проживший более 90 лет, на вопрос:

- Как Вам это удалось? - отвечал:

- Я никогда не стоял, если можно было, сидеть и никогда не сидел, если можно было лежать, - (правда мы не знаем, сколько бы он прожил, если бы тренировался - может и больше 100 лет).

### **Библиографические ссылки**

1. Ноздрачев В.В. Методика совершенствования боевой подготовки курса образовательных учреждений МВД России: Автореф. дисс канд. пед. наук. – М., 2000.- 24 с.

2. Холодов, Ж.К. Теория и методика физ. вос. и спорта: Учеб. пособие для студ. Высш.учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М., 2001. – 480 с.

### **References**

1. Nozdrachev V.V. Metodika sovershenstvovanija boevoj podgotovki kursa obrazovatel'nyh uchrezhdenij MVD Rossii: Avtoref. diss kand. ped. nauk. – M., 2000.- 24 s.

2. Holodov, Zh.K. Teorija i metodika fiz. vos. i sporta: Ucheb. posobie dlja stud. Vyssh.ucheb. zavedenij / Zh.K. Holodov, V.S. Kuznecov. – M., 2001. – 480 s.

© Шакиров А.Р., Жуйко Д.А., 2023

УДК 796.012.1

## **ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ВЛИЯНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА СТУДЕНТОВ**

А.В. Яни<sup>1</sup>, Э.Р. Фасхутдинова<sup>2</sup>

Кубанский государственный аграрный университет имени И. Т. Трубилина  
Российская Федерация, 350044, г. Краснодар, ул. Калинина, 13

<sup>1</sup>E-mail: [av\\_yany@mail.ru](mailto:av_yany@mail.ru)

<sup>2</sup>E-mail: [fashutdin88@icloud.com](mailto:fashutdin88@icloud.com)

*Вопрос здоровья важен в любое время, поэтому в современных реалиях необходимо популяризировать здоровый образ жизни среди молодёжи. Благодаря методам физического воспитания в вузах это становится возможным. В работе рассмотрено влияние занятий физической культурой и спортом на студентов вузов: на здоровье, физические и личностные качества. Сказано о вопросе мотивации обучающихся к занятиям, приведены способы её повышения. Представлен метод построения учебного процесса с использованием массовых физкультурно-спортивных мероприятий, которые комплексно воздействуют и на мотивацию, и на формирование здорового образа жизни. Проведено исследование уровня двигательной активности студентов.*

**Ключевые слова:** физическая культура, здоровый образ жизни, мотивация, двигательная активность, массовые мероприятия, понимание.

## **FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE AND INFLUENCE OF PHYSICAL AND SPORTS ACTIVITIES ON STUDENTS**

A.V. Yani<sup>1</sup>, E.R. Faskhutdinova<sup>2</sup>

Kuban State Agrarian University named after I. T. Trubilin  
13, Kalinina st., Krasnodar, 350044, Russian Federation

<sup>1</sup>E-mail: [av\\_yany@mail.ru](mailto:av_yany@mail.ru)

<sup>2</sup>E-mail: [fashutdin88@icloud.com](mailto:fashutdin88@icloud.com)

*The issue of health is important at any time, therefore, in modern realities, it is necessary to popularize a healthy lifestyle among young people. Thanks to the methods of physical education in universities, this becomes possible. The paper considers the impact of physical culture and sports on university students: on health, physical and personal qualities. It is said about the issue of students' motivation for classes, ways to improve it are given. The method of building the educational process with the use of mass physical culture and sports events, which have a complex effect on motivation and the formation of a healthy lifestyle, is presented. The study of the level of physical activity of students was carried out.*

**Ключевые слова:** physical culture, healthy lifestyle, motivation, physical activity, public events, understanding.

Вопрос здоровья населения всегда остаётся одним из главных для российского государства. И в связи с его неудовлетворительным состоянием в современном технологичном мире рассматриваются пути его сохранения и развития ещё с молодости. Так с целью достижения высокого уровня здоровья населения определяются задачи: анализ имеющихся методов теоретического и практического физического воспитания, направленных не только на развитие физических способностей, но и личности, а также создание методов формирования здорового образа жизни (ЗОЖ) молодого поколения [1].

Популяризация ЗОЖ – одна из важнейших задач современного общества, решение которой позволяет в процессе социализации личности приобщить молодых людей к сохранению своего здоровья и развить понимание его ценности [2]. Основной средой воздействия на молодёжь являются высшие школы, их задача в вопросе здоровья в процессе занятий физической культурой и спортом – формирование понимания обучающегося к целям занятий, необходимых качеств личности и уровня культуры, ценностного отношения к здоровью и стремления к ЗОЖ. При получении теоретических и практических знаний, необходимых не только на занятиях в вузе, но и в обычной жизнедеятельности, обучающиеся усваивают принципы занятий физической культурой и спортом, осознают их влияние и возможные результаты деятельности в данной сфере.

В ряду главных целей физического воспитания в высшей школе стоят формирование физической культуры личности и способности направленного использования средств физической культуры и спорта не только на физическое развитие, но и оздоровление, психическую подготовку и самоподготовку к особенностям профессиональной деятельности [3].

Однако несмотря на множество плюсов занятий физической культурой и спортом, не каждый студент понимает для чего они нужны. Зачастую в понимании молодого человека необходимо достигать целей именно в учебной и профессиональной сфере, а взаимосвязь между ними и физкультурной деятельностью не всегда явная. Для этого в процессе физического воспитания должна развиваться индивидуальная значимость физической культуры в жизни молодого человека и его профессиональном становлении [4]. Также важно найти мотивы к занятиям для каждого отдельного студента, дать понимание о влиянии физической культуры и спорта на развитие в различных сферах жизни человека.

Улучшение спортивных результатов в процессе занятий не всегда является интересом для обучающихся, почему данный фактор и нельзя считать условием того, что занимающимся приняты ценности физической культуры и спорта. Какой бы результативной и активной деятельностью студента не была на занятиях в вузе, это ещё не значит, что он имеет понимание о необходимости физической культуры и спорта и в остальной части жизни, и что он имеет какие-либо мотивы [5]. Важно именно сформировать желание и положительное отношение к занятиям. К таким обязательным факторам процесса физического воспитания относятся:

- Формирование понимания у обучающихся роли физической культуры и спорта в их жизни;
- Формирование положительного отношения к физической культуре и спорту;
- Включение обучающегося в занятие, помощь в определении индивидуальной для него подходящей формы, условий, интенсивности занятий;
- Создание личностно значимых мотивов к занятиям с учётом интересов и потребностей обучающегося.

Для эффективного внедрения физической культуры и спорта в жизнь студентов необходимо обязательно ведение внеучебной физкультурной деятельности. Которая позволит обучающимся познать физическую культуру с разных сторон, изучить её различные формы, наполнение, цели, виды, позволит им проявить себя и поможет стремиться к самосовершенствованию и самореализации. Профессиональная направленность содержания физического воспитания является системообразующей основой учебных и внеучебных занятий и требует раскрытия тесной связи физической культуры, физкультурно-спортивной деятельности с профессиональной ориентацией личности, понимания межциклового и междисциплинарного взаимодействия в обеспечении интегративной профессиональной готовности специалиста [4].

Далее будет описан подход к построению учебного процесса, который через привлечение к массовой физкультурно-спортивной деятельности повышает мотивацию обучающихся, позволяет им реализовать мотивы и получить результат. На первом этапе в процессе физического воспитания и изучения спортивно-видовых технологий формируется мотивация

обучающихся. На втором этапе для создания условий реализации мотивов проводятся спортивно-массовые мероприятия, организовываются оздоровительные клубы и другая физкультурно-спортивная деятельность разного уровня с учётом индивидуальных особенностей студентов, их подготовленности, уровня здоровья и предпочтений. Третьим этапом становится достижение результата – ведение здорового образа жизни, достижение хорошего здоровья или желаемого уровня физического развития.

Проведение различных массовых физкультурно-спортивных мероприятий позволяет привлечь молодёжь к данной сфере, заложить в них понимание идеалов физической культуры и спорта, необходимости занятий, будь то цели укрепления здоровья, совершенствования физических качеств, улучшения спортивных результатов или социализации и развития личности [6]. Такие массовые мероприятия должны быть обязательной частью занятий физической культурой и спортом в вузах, однако их проведение должно затрагивать внеучебное время и периоды праздников или выходных, также одной из форм таких мероприятий может стать создание лагерей, учебных практик и др. Организация массовой работы лежит не только на плечах преподавателей кафедры физического воспитания в вузах, но и спортивных клубов вузов, волонтерских организациях, участвующих в них студентах, но всё так же под руководством вуза.

Если следовать описанному подходу построения учебного процесса, можно будет привлечь молодёжь к здоровому образу жизни и увеличить объём их двигательной активности почти в два раза из расчёта количества часов активности в неделю (от 4 ч до 8 ч). Вовлечение в физкультурно-спортивную деятельность позволит студентам достигнуть нормы двигательной активности для оптимального образа жизни [7]. Благодаря использованию данного подхода при исследовании активности студентов внеучебное время в течении одного учебного года была увеличена доля студентов, занимающихся физической культурой и спортом самостоятельно. Сформировав мотивы обучающихся, дав им теоретическую и практическую базу знаний о физической культуре и спорте, можно создать сильное физически и в плане здоровье молодое поколение, которое всегда стремится к самостоятельному развитию [8]. Так на начальном этапе исследования доля студентов, занимающихся физической культурой и спортом во внеучебное время, составляла всего 23 %, к концу исследования их доля составила 55 %. Это говорит об эффективности положительного влияния массовой физкультурно-спортивной деятельности на обучающихся и их образ жизни.

Таким образом можно сделать вывод, что благодаря методам физического воспитания в вузах эффективно популяризируется ЗОЖ среди молодёжи, а методы их мотивации к занятиям всё чаще становятся связаны с учётом их индивидуальных особенностей при занятиях и вовлечением в массовую физкультурно-спортивную деятельность. Развитие сферы физической культуры и спорта – залог здорового общества.

### **Библиографические ссылки**

1. Мельников А.И., Служителев А.В. Физическая культура и спорт как основа здоровой деятельности студентов Кубанского ГАУ // Итоги научно-исследовательской работы за 2021 год: материалы Юбилейной научно-практической конференции, посвященной 100-летию Кубанского ГАУ. – Краснодар: КубГАУ, 2022. – С. 485-486.

2. Печерский С.А., Кузнецова З.В., Уманский М.И. Формирование понимания здорового образа жизни // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных условиях: материалы Международной научно-практической конференции. – Уссурийск: ПримГСХА, 2022. – С. 49-51.

3. Кузнецова З.В., Федосова Л.П. Дыхательные упражнения в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов // Итоги научно-исследовательской работы за 2021 год: материалы Юбилейной научно-практической конференции, посвященной 100-летию Кубанского ГАУ. – Краснодар: КубГАУ, 2022. – С.

482-484.

4. Кузнецова З.В., Леонов И.Е. Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сборник статей XVIII Международной научной конференции. – Белгород: БГТУ им. В.Г. Шухова, 2022. – С. 129-132.

5. Славинский Н.В., Кузнецова З.В. Исследование влияния физической культуры на мотивацию в обычной жизнедеятельности // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 6 (208). – С. 348-350.

6. Усенко А.И., Ильницкая Т.А., Сень С.В., Кузнецова З.В. Основы специальной силовой подготовки студентов непрофильных вузов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 3(193). – С. 430-433.

7. Федосова Л.П., Кузнецова З.В., Федотова Г.В., Удовицкая Л.У. Анализ двигательной активности студентов аграрного вуза // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 8(210). – С. 365-367. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2022.8.p365-368.

8. Яткин И.В., Кузнецова З.В. Организация самостоятельных занятий по физической культуре и спорту в дистанционном режиме обучения с соблюдением техники безопасности // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений: сборник статей по материалам учебно-методической конференции. – Краснодар: КубГАУ, 2021. – С. 364-365.

## References

1. Mel'nikov A.I., Sluzhitelev A.V. Fizicheskaya kul'tura i sport kak osnova zdorovoj deyatel'nosti studentov Kubanskogo GAU // Itogi nauchno-issledovatel'skoj raboty za 2021 god: materialy YUbilejnoj nauchno-prakticheskoy konferencii, posvyashchennoj 100-letiyu Kubanskogo GAU. – Krasnodar: KubGAU, 2022. – S. 485-486.

2. Pecherskij S.A., Kuznecova Z.V., Umanskij M.I. Formirovanie ponimaniya zdorovogo obraza zhizni // Aktual'nye problemy fizicheskoy kul'tury i sporta v sovremennyh usloviyah: materialy Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii. – Ussurijsk: PrimGSKHA, 2022. – S. 49-51.

3. Kuznecova Z.V., Fedosova L.P. Dyhatel'nye uprazhneniya v regulirovanii psihoemocional'nogo i funkcional'nogo sostoyaniya studentov // Itogi nauchno-issledovatel'skoj raboty za 2021 god: materialy YUbilejnoj nauchno-prakticheskoy konferencii, posvyashchennoj 100-letiyu Kubanskogo GAU. – Krasnodar: KubGAU, 2022. – S. 482-484.

4. Kuznecova Z.V., Leonov I.E. Fizicheskaya kul'tura i sport v professional'noj deyatel'nosti // Fizicheskoe vospitanie i sport v vysshih uchebnyh zavedeniyah: sbornik statej XVIII Mezhdunarodnoj nauchnoj konferencii. – Belgorod: BGTU im. V.G. SHuhova, 2022. – S. 129-132.

5. Slavinskij N.V., Kuznecova Z.V. Issledovanie vliyaniya fizicheskoy kul'tury na motivaciyu v obychnoj zhiznedeyatel'nosti // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. – 2022. – № 6 (208). – S. 348-350.

6. Usenko A.I., Il'nickaya T.A., Sen' S.V., Kuznecova Z.V. Osnovy special'noj silovoj podgotovki studentov neprofil'nyh vuzov // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. – 2021. – № 3(193). – S. 430-433.

7. Fedosova L.P., Kuznecova Z.V., Fedotova G.V., Udovickaya L.U. Analiz dvigatel'noj aktivnosti studentov agrarnogo vuzov // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. – 2022. – № 8(210). – S. 365-367. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2022.8.p365-368.

8. YAtkin I.V., Kuznecova Z.V. Organizaciya samostoyatel'nyh zanyatij po fizicheskoy kul'ture i sportu v distancionnom rezhime obucheniya s soblyudeniem tekhniki bezopasnosti // Sovremennye metodicheskie podhody k prepodavaniju disciplin v usloviyah epidemiologicheskikh ogranichenij: sbornik statej po materialam uchebno-metodicheskoy konferencii. – Krasnodar: KubGAU, 2021. – S. 364-365.

© Яни А.В., Фасхутдинова Э.Р., 2023

УДК: 796.01

## МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТОМ

И. В. Яткин, Д. М. Штепа

Кубанский государственный аграрный университет им. И. Т. Трубилина  
350044, г. Краснодар, ул. Калинина, 13

E-mail: [shtepadiana@mail.ru](mailto:shtepadiana@mail.ru)

E-mail: [stasaberezka@gmail.com](mailto:stasaberezka@gmail.com)

*В данной статье рассматривается вопрос мотивации студентов высших учебных заведений к занятиям физической культурой и спортом, Подробно раскрываются виды мотивации, по отношению к занятиям спортом, такие как: внутренняя, внешняя, социальная и личностная. Отмечается, что спорт и физическая активность могут помочь справиться с переживаниями и стрессом. А в заключение оцениваются плюсы и минусы занятий физической культурой и спортом для студентов.*

**Ключевые слова:** физическая культура, мотивация, спорт, здоровье студентов, физические качества, мотивация студентов.

## MOTIVATION OF STUDENTS FOR PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

I. V. Yatkin, D. M. Shtepa

Kuban State Agrarian University named after I. T. Trubilin, 350044, Krasnodar, Kalinina str., 13

E-mail: [shtepadiana@mail.ru](mailto:shtepadiana@mail.ru)

E-mail: [stasaberezka@gmail.com](mailto:stasaberezka@gmail.com)

*This article examines the issue of motivation of students of higher educational institutions to engage in physical culture and sports, reveals in detail the types of motivation in relation to sports, such as: internal, external, social and personal. It is noted that sports and physical activity can help to cope with feelings and stress. And in conclusion, the pros and cons of physical education and sports for students are evaluated.*

**Keywords:** physical culture, motivation, sport, students' health, physical qualities, students' motivation.

Физическая культура и спорт - это совокупность занятий физическими упражнениями, направленных на укрепление здоровья, развитие физических качеств и формирование спортивных навыков. Это включает в себя различные виды спорта, фитнес, йогу, танцы и другие формы физической активности. Физическая культура и спорт имеют огромное значение для поддержания здоровья человека и его физической формы, а также для социализации и развития личности.

Актуальность вопроса мотивации студентов к занятиям физкультурой заключается в том, что физическая активность является важной составляющей здорового образа жизни, а также способом улучшения качества жизни. Однако, не все студенты могут быть мотивированы к занятиям физической культурой, что может привести к негативным последствиям для их здоровья и физической формы. Кроме того, недостаток физической активности может привести к психологическим проблемам, таким как депрессия и тревога. Поэтому, понимание мотивации студентов к занятиям физической культурой является важным для



разработки эффективных программ физической подготовки и повышения уровня физической активности среди студентов [1].

Мотивация - это внутренняя или внешняя сила, которая побуждает человека к действию. Она может быть связана с желанием достижения цели, получения вознаграждения, удовлетворения потребностей и другими личными интересами. Поднять мотивацию можно различными способами, некоторые из которых приведены в таблице 1:

Таблица 1

Способы поднять мотивацию к занятиям физической культурой и спортом

№	Способ
1.	Установить ясные и конкретные цели
2.	Показать значимость цели
3.	Предоставить вознаграждение (вознаграждение может быть как материальным, так и нематериальным (признание, похвала))
4.	Помочь преодолеть препятствия
5.	Создать положительную атмосферу

Таким образом, на основе таблицы можно сделать вывод, что в высших учебных заведениях для того чтобы мотивировать студентов к занятиям физкультурой и спортом, при условии, что они понимают необходимость и цель данной учебной дисциплины, необходимо оказывать помощь и поддержку если студент сталкивается с трудностями (в силу физиологических особенностей или других), а также создать атмосферу, которая будет способствовать практическим занятиям и вдохновлять.

Цель занятий физической культуры для студентов может быть связана как с внутренней, так и с внешней мотивацией. Например, студенты могут хотеть улучшить свое здоровье и физическую форму (внутренняя мотивация), чтобы чувствовать себя лучше и более уверенно в себе. Они также могут быть мотивированы получением высоких оценок или призов за свои достижения в спорте (внешняя мотивация). Социальная мотивация может быть связана с желанием соответствовать общепринятым нормам и ожиданиям, таким как участие в командных играх или фитнес-группах. Личностная мотивация может быть связана с интересом к конкретным видам спорта или активности, таким как йога или плавание [2]. В целом, занятия физической культурой могут быть мотивирующими для студентов по разным причинам, и каждый студент может иметь свои собственные личные мотивы для участия в физических занятиях.

Студентов может мотивировать заниматься спортом несколько факторов, представленных на рисунке 1.

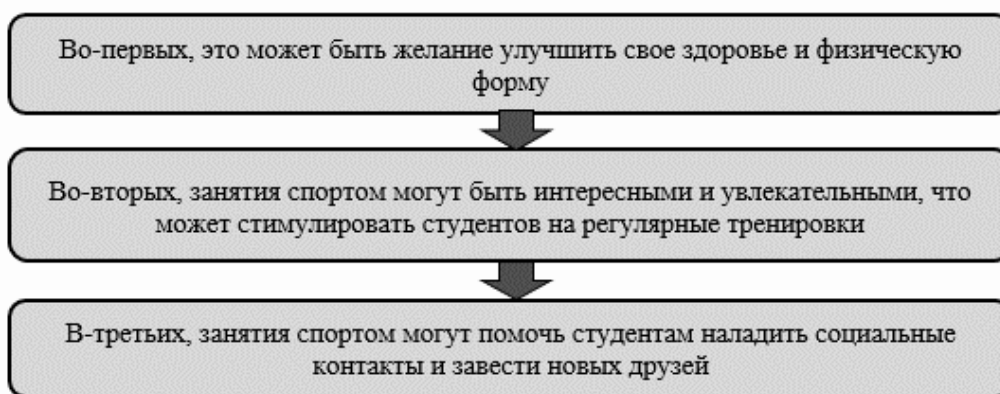


Рисунок 1 – Факторы мотивации студентов к занятиям спортом

Кроме того, для некоторых студентов спорт может быть способом отвлечься от учебы и расслабиться, что также может быть мотивирующим фактором [3].

Спорт и физическая активность могут помочь справиться с переживаниями и стрессом по нескольким причинам. Во-первых, физическая активность способствует выработке эндорфинов - гормонов счастья, которые улучшают настроение и снижают уровень стресса. Во-вторых, занятия спортом могут помочь отвлечься от проблем и переживаний, что

позволяет расслабиться и снизить напряжение. В-третьих, участие в командных видах спорта может способствовать развитию социальных навыков и укреплению связей с другими людьми, что также может помочь в борьбе со стрессом. Также, занятия спортом могут помочь улучшить самооценку и повысить уверенность в себе, что также может помочь справиться с переживаниями и стрессом.

Таким образом, можно выделить несколько плюсов и минусов занятий физической культурой и спортом для студентов:

1. Улучшение здоровья: укрепить иммунную систему, улучшить физическую форму и предотвратить многие заболевания [4];

2. Улучшение настроения: выработка гормонов счастья, что положительно влияет на психологическое состояние;

3. Развитие дисциплины, усидчивости и настойчивости;

4. Социальная адаптация: новые друзья и общение с людьми, с которыми есть общие интересы;

5. Отсутствие времени: студентам может быть сложно найти время для занятий физкультурой и спортом из-за учебных нагрузок и других обязательств;

6. Финансовые затраты: занятия спортом могут быть дорогими;

7. Травмы: занятия спортом могут быть опасными и привести к травмам, особенно если студенты не имеют достаточного опыта и знаний о правильной технике выполнения упражнений.

Положительные стороны преобладают над недостатками, поэтому важно, чтобы студенты находили мотивацию для занятий спортом, а преподаватели помогали им в этом, так как это поможет молодым людям сохранять здоровье и повышать качество своей жизни.

### **Библиографические ссылки**

1. Чуркин Н. А. Оценка и формирование мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом / Н. А. Чуркин, В. Ф. Кияшко, И. В. Яткин // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта – 2021. № 4 (194). С. 455-459 (дата обращения: 04.06.2023)

2. Смутина А. О. Личностная мотивация студентов к занятиям физической культурой / А. О. Смутина // Молодой ученый. — 2020. — № 4 (294). — С. 316-318. — URL: <https://moluch.ru/archive/294/66860/> (дата обращения: 05.06.2023).

3. Яткин И. В. Мотивационные аспекты выбора студентами элективного курса «Бокс» / И. В. Яткин, А. А. Ахматгатин // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики – материалы национальной научно-практической конференции. Санкт-Петербург. 2021. С. 52-56. (дата обращения: 05.06.2023)

4. Прокофьева Д. Д. Мотивация студентов к занятиям физической культурой и спортом в высших учебных заведениях / Д. Д. Прокофьева, В. В. Петров, Д. Г. Огуречников // CYBER LENINKA «Науки об образовании» - 2020. С. 347-349. (дата обращения: 04.06.2023)

### **References**

1. Churkin N. A. Ocenka i formirovanie motivacii studentov k zanjatijam fizicheskoj kul'turoj i sportom / N. A. Churkin, V. F. Kijashko, I. V. Jatkin // Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta – 2021. № 4 (194). S. 455-459 (data obrashhenija: 04.06.2023)

2. Smutina A. O. Lichnostnaja motivacija studentov k zanjatijam fizicheskoj kul'turoj / A. O. Smutina // Molodoj uchenyj. — 2020. — № 4 (294). — S. 316-318. — URL: <https://moluch.ru/archive/294/66860/> (data obrashhenija: 05.06.2023).

3. Jatkin I. V. Motivacionnye aspekty vybora studentami jelektivnogo kursa «Boks» / I. V. Jatkin, A. A. Ahmatgatin // Fizicheskaja kul'tura i sport v vysshih uchebnyh zavedenijah: aktual'nye voprosy teorii i praktiki – materialy nacional'noj nauchno-prakticheskoj konferencii. Sankt-Peterburg. 2021. S. 52-56. (data obrashhenija: 05.06.2023)

4. Prokof'eva D. D. Motivacija studentov k zanjatijam fizicheskoj kul'turoj i sportom v vysshih uchebnyh zavedenijah / D. D. Prokof'eva, V. V. Petrov, D. G. Ogurechnikov // CYBER LENINKA «Nauki ob obrazovanii» - 2020. S. 347-349. (data obrashhenija: 04.06.2023)

© Яткин И. В., Штепа Д. М., 2023

УДК 796

## К ВОПРОСУ О ВЛИЯНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА

С.П. Ячменев<sup>2</sup>, В.Р. Мастерова<sup>2</sup>

Федеральное государственное казенное образовательное учреждение высшего образования «Ростовский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации»  
344015, Российская Федерация, г. Ростов-на-Дону, ул. Еременко, 83

<sup>1</sup>E-mail: [cthrf13@mail.ru](mailto:cthrf13@mail.ru)

<sup>2</sup>E-mail: [masterova.vika2001@yandex.ru](mailto:masterova.vika2001@yandex.ru)

*Говоря о роли занятий физической культурой и спортом в повседневной жизни человека, прежде всего необходимо отметить направленность физических упражнений на развитие и поддержание здоровья индивида, а также его составляющих: иммунитета, общей устойчивости организма, и т.д. Ассоциацию можно провести, опираясь на название: раз предмет называется «физическая культура», значит, и влияет он на физическое здоровье. Тем не менее, не только физическое здоровье человека является объектом – ведь как известно, многие процессы в теле неразрывно взаимосвязаны между собой, и из одной проблемы может вытекать другая. Именно поэтому, говоря о пользе физкультуры, нельзя забывать про еще один компонент, который имеет огромное значение. Этим компонентом является здоровье психическое, или ментальное.*

**Ключевые слова:** физическая подготовка, физическое воспитание, сотрудники ОВД, психологическое состояние.

## ON THE QUESTION OF THE INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ON THE PSYCHOLOGICAL STATE OF A PERSON

S.P. Yachmenev<sup>1</sup>, V.R. Masterova<sup>2</sup>

FGKOU VO RUI MVD of Russia  
83, Eremenko street, Rostov-on-Don, 344015

<sup>1</sup>E-mail: [cthrf13@mail.ru](mailto:cthrf13@mail.ru)

<sup>2</sup>E-mail: [masterova.vika2001@yandex.ru](mailto:masterova.vika2001@yandex.ru)

*Speaking about the role of physical culture and sports in a person's daily life, first of all it is necessary to note the focus of physical exercises on the development and maintenance of the individual's health, as well as its components: immunity, general stability of the body, etc. The association can be carried out based on the name: since the subject is called "physical culture", it means that it affects physical health. Nevertheless, not only the physical health of a person is an object – after all, as you know, many processes in the body are inextricably interconnected, and one problem can lead to another. That is why, speaking about the benefits of physical education, we should not forget about another component that is of great importance. This component is mental or mental health.*

**Keywords:** physical training, physical education, police officers, psychological state.

На данном этапе развития человечества, в эпоху социального одиночества, когда люди оказались изолированы друг от друга за экранами телефонов и компьютеров, проблема психического здоровья и его устойчивости стоит наиболее остро. По статистике, приведенной ВОЗ, в 2019 г. каждый восьмой человек на планете, т.е. в общей сложности 970 миллионов человек, страдал психическим расстройством [1]. С 2020 по 2022 г. на фоне общей

напряженной обстановки в мире, число людей, страдающих тревожными и депрессивными расстройствами, значительно возросло. И хотя на официальном уровне на данный момент этой проблеме уделяется куда больше внимания со стороны общественности и государства, но, несмотря на это, одним из главных шагов остается профилактика ментального здоровья.

Психолого-педагогическая проблема воздействия на укрепление и сохранение психического здоровья студентов является ценностным потенциалом физической культуры в формировании личности в условиях вузов неспортивного профиля и заключается в возможности воздействия в процессе занятий физической культурой и спортом на личностные качества студентов. Личность, взаимодействуя с окружающей средой, усваивает социальные нормы и ценности, тем самым саморазвивается в процессе совместной деятельности.

Ценностные ориентации физической культуры являются потенциалом адаптации в социальной сфере, через них возможны наиболее глубинные воздействия на сознание студентов. Занятия физической культурой и спортом являются одним из средств психолого-педагогического воздействия на повышение уровня психического здоровья студентов через систему регулярных тренировок[2]. Сама спортивная деятельность связана с большими затратами интеллектуальной, эмоциональной, мышечной и нервной энергий, общения как основным видом социальной активности личности.

Практика доказала, что физические упражнения могут закалять волю и характер людей, улучшать мировоззрение и положительно влиять на профилактику и лечение некоторых психологических заболеваний. В колледжах и университетах занятия спортом не только помогают студентам преодолеть психологические барьеры, но и сводят к минимуму влияние негативных эмоций. Исследования показывают, что в дополнение к уменьшению симптомов депрессии и тревоги регулярная физическая активность может помочь предотвратить возникновение этих состояний. Часто измеряемыми результатами являются снижение уровня депрессии и тревоги. Тем не менее, наблюдалось уменьшение состояний спутанности сознания, гнева, напряжения, стресса, тревожной чувствительности (предвестника панических атак и панических расстройств), посттравматического стрессового расстройства/психического дистресса, эмоционального расстройства и негативного аффекта, а также улучшение общего самочувствия.

Доказано, что различные виды физической активности, в том числе аэробные нагрузки, йога, танцы, тренировки гибкости, спортивная ходьба и бодибилдинг, улучшают настроение и другие показатели психического здоровья. Доказательства наиболее убедительны в отношении аэробной физической активности, особенно в сторону уменьшения симптомов тревоги и стресса, поскольку таких исследований было проведено больше. Биддль С., опубликовавший свое исследование о взаимосвязи психического и физического здоровья на занятиях физкультурой в британском журнале о физическом здоровье, пришел к выводу, что активные занятия спортом в течение недели оказали значительное влияние на психическое и психоэмоциональное здоровье[3]. Несколько исследований, в которых изучалось влияние физической активности высокой и низкой интенсивности, не выявили различий, предполагая, что, возможно, все уровни физической активности могут быть полезны. Среди взрослых исследования постоянно показывали положительное влияние как аэробных упражнений, так и силовых тренировок.

Некоторые ученые в своих исследованиях приходят к выводу, что как умеренная, так и интенсивная физическая активность оказывают значительное влияние на психическое здоровье, хотя при рассмотрении значимой была только интенсивная физическая активность. Хотя физическая активность не несет сама по себе риска для психического здоровья, важно отметить, что чрезмерная физическая активность или специализация в раннем возрасте в определенных видах соревновательной физической активности связаны с негативными последствиями для психического здоровья, и поэтому их по возможности следует избегать. Программы физической активности для университетов и колледжей должны быть безопасными и направлены на создание положительного опыта для студентов всех уровней навыков и физической подготовки. Подверженность неудачам, акцент на соревновательных

видах спорта и элитарность спортсменов с естественными склонностями, а также запугивание и поддразнивание неподготовленной, некоординированной молодежи с избыточным весом могут быть важными факторами, препятствующими участию в текущей и будущей физической активности. Именно по этой причине, начиная со школьного и заканчивая периодом средних и высших образовательных учреждений, прежде всего на занятиях физкультурой важен и педагогический подход.

Исследователями также было показано, что различные типы программ физической активности положительно влияют на психическое здоровье. Более высокий уровень посещаемости и участия в занятиях физкультурой обратно пропорционален чувству грусти и риску самоубийства. Физическая активность в группе связана с уменьшением использования лекарств при синдроме дефицита внимания и гиперактивности[4]. Также занятия физической культурой связаны с лучшей концентрацией внимания и меньшим беспокойством.

Как правильно отмечает Еганов А.В., одним из средств укрепления и сохранения психического здоровья студентов являются занятия физической культурой и спортом, о чем свидетельствуют различия между студентами-спортсменами и студентами с низким уровнем физической активности. Важно обеспечить направленность психолого-педагогического воздействия на укрепление психического здоровья в сторону уменьшения конфликтности с окружающими, стремление к соперничеству, соревновательную психическую надежность, соблюдение режима работы и отдыха, повышение дисциплины в быту, в учебном заведении, требовательность к себе по осуждению нарушений моральных норм, настойчивость в достижении цели, умение самостоятельно решать жизненные проблемы[4].

Более того, многие болезни взрослых берут свое начало в детстве и молодости. Этот вывод, наряду с выводом о том, что поведение, связанное со здоровьем, и факторы риска заболеваний могут отслеживаться с детства во взрослую жизнь, подчеркивают необходимость постоянных возможностей для физической активности.

### **Библиографические ссылки**

1. Biddle S. J, Asare M. Physical activity and mental health in children and adolescents: A review of reviews. *British Journal of Sports Medicine*. 2015;45(11):886–895.

2. Пятакова К. А. Влияние физических тренировок на обменные процессы человека / К. А. Пятакова, С. П. Ячменев, Д. И. Егошин // Военно-правовые инструменты обеспечения национальной безопасности : Сборник статей научно-практической конференции, Москва, 15 апреля 2022 года. Том 2. – Москва: ЗАО «Университетская книга», 2022. – С. 331-334.

3. Степанов Г. И. Роль и значение физической культуры и спорта в образовательных организациях МВД России в условиях пандемии COVID-19 / Г. И. Степанов, С. П. Ячменев // Физическая культура и спорт в структуре профессионального образования: ретроспектива, реальность и будущее : Материалы Всероссийской научно-практической конференции, Иркутск, 31 марта 2022 года / Отв. редактор С.М. Струганов. – Иркутск: Восточно-Сибирский институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2022. – С. 347-351.

4. Еганов А. В., Быков В. С. Психолого-педагогическая проблема направленности воздействия на сохранение и укрепление психического здоровья студентов в процессе занятий физической культурой и спортом // *Человек. Спорт. Медицина*. 2012. №8 (267). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologo-pedagogicheskaya-problema-napravlennosti-vozdeystviya-na-sohranenie-i-ukreplenie-psihicheskogo-zdorovya-studentov-v> (дата обращения: 10.04.2023).

### **References**

1. Biddle S. J, Asare M. Physical activity and mental health in children and adolescents: A review of reviews. *British Journal of Sports Medicine*. 2015;45(11):886–895.

2. Pjatakova K. A. Vlijanie fizicheskikh trenirovok na obmennye processy cheloveka / K. A. Pjatakova, S. P. Jachmenev, D. I. Egoshin // Voенно-pravovye instrumenty obespechenija nacional'noj bezopasnosti : Sbornik statej nauchno-prakticheskoi konferencii, Moskva, 15 aprelja 2022 goda. Tom 2. – Moskva: ZAO «Universitetskaja kniga», 2022. – S. 331-334.

3. Stepanov G. I. Rol' i znachenie fizicheskoi kul'tury i sporta v obrazovatel'nyh organizacijah MVD Rossii v uslovijah pandemii COVID-19 / G. I. Stepanov, S. P. Jachmenev // Fizicheskaja kul'tura i sport v strukture professional'nogo obrazovanija: retrospektiva, real'nost' i budushhee : Materialy Vserossijskoj nauchno-prakticheskoi konferencii, Irkutsk, 31 marta 2022 goda / Otv. redaktor S.M. Struganov. – Irkutsk: Vostochno-Sibirskij institut Ministerstva vnutrennih del Rossijskoj Federacii, 2022. – S. 347-351.

4. Eganov A. V., Bykov V. S. Psihologo-pedagogicheskaja problema napravlenosti vozdeystvija na sohranenie i ukreplenie psihicheskogo zdorov'ja studentov v processe zanjatij fizicheskoi kul'turoj i sportom // Chelovek. Sport. Medicina. 2012. №8 (267). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologo-pedagogicheskaja-problema-napravlennosti-vozdeystviya-na-sohranenie-i-ukreplenie-psihicheskogo-zdorovya-studentov-v> (data obrashhenija: 10.04.2023).

© Ячменев С.П., Мастерова В.Р., 2023

# МОЛОДОЙ СПОРТИВНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬ (СТУДЕНТЫ, МАГИСТРАНТЫ, АСПИРАНТЫ)

---

УДК 796.011.3

## ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СО СТУДЕНТАМИ АГРАРНОГО ВУЗА

Г. А. Алекперов<sup>1</sup>, И.С. Матвеева<sup>2</sup>

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина  
350044, Россия, г. Краснодар, ул. Калинина, 13

<sup>1</sup>E-mail: [Gara\\_let14@mail.ru](mailto:Gara_let14@mail.ru)

<sup>2</sup>E-mail: [nastyg@bk.ru](mailto:nastyg@bk.ru)

*В данной работе рассматриваются правила и методики организации самостоятельных занятий спортом, а также общие подходы к ведению здорового образа жизни. Еще рассматриваются современные проблемы в планировании своих занятий.*

*Ключевые слова: физическая активность, самостоятельные занятия, организация, правила, рекомендации, требования, физическая культура, воспитание.*

## ORGANIZATION OF INDEPENDENT PHYSICAL EDUCATION CLASSES WITH STUDENTS OF AN AGRICULTURAL UNIVERSITY

G. A. Alekperov<sup>1</sup>, I.S. Matveeva<sup>2</sup>

Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education  
Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin  
13 Kalinina str., Krasnodar, 350044, Russia

<sup>1</sup>E-mail: [Gara\\_let14@mail.ru](mailto:Gara_let14@mail.ru)

<sup>2</sup>E-mail: [nastyg@bk.ru](mailto:nastyg@bk.ru)

*In this work, the rules and methods of organizing independent sports, as well as general approaches to leading a healthy lifestyle, are considered. Modern problems are also being considered in planning their classes.*

*Key words: physical activity, independent classes, organization, rules, recommendations, requirements, physical education, education.*

Достижение поставленной цели, укрепление здоровья и повышение работоспособности можно достичь при помощи развития физических способностей человека в различных направлениях, которые характеризуются организованной двигательной активности. Для



поддержания здорового режима жизни необходимо систематическое умеренное использование физической активности, соответствующей полу, возрасту и состоянию здоровья. В свою очередь под двигательной активностью понимается комплекс двигательных действий, выполняемых в быту и самостоятельном физическом воспитании.

Для организации самостоятельных занятий по физкультуре необходимо определить цели и задачи. К основным целям и задачам можно отнести повышение функциональных возможностей организма, укрепление здоровья, приобретение жизненно необходимых навыков. В настоящее время определение целей для самостоятельных занятий имеет огромное значение, так как они определяют основные направления и формы самостоятельных занятий по физической культуре [1]. Также для организации самостоятельных занятий важную роль играет физическое воспитание, так как оно формирует у студента потребность к физическому самосовершенствованию, вызывает личностный интерес для выполнения жизненных целей, содействует внедрению физических занятий в повседневную жизнь. Но если у человека нет конкретных целей на таких занятиях, он не получит значимого результата, и организация таких занятий будет бесполезна. Для подготовки к организации самостоятельных занятий по физической культуре необходимо иметь не только теоретические основы, но и двигательные навыки, которые учащийся будет использовать во время занятий физическими упражнениями.

Принципы самостоятельных занятий:

1) Тренировки должны проводиться на регулярной основе, примерно через день или три раза в неделю; важно помнить, что такие занятия не являются разовым мероприятием, так как они носят систематический характер для получения лучшего результата;

2) Принцип непрерывности занятий характеризуется тем, что тренировка подразумевает под собой длительные упражнения в течение 20 минут;

3) Тренировки должны проходить активно, энергично, но не стоит забывать и о дыхании.

Придерживаясь данных принципов, можно достичь определённо большего эффекта, так как данные концепции предназначены для организации самостоятельных занятий по физической культуре [2].

Также есть определённые правила необходимые для самостоятельных занятий. Эта деятельность имеет несколько направлений: оздоровление, развитие и образование. При занятиях физической культурой и спортом необходимо осуществлять самоконтроль и врачебный контроль за состоянием организма.

Правила организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом:

1) Тренировку необходимо начинать с разминки.

2) При выполнении упражнений необходимо соблюдать некоторые принципы: постепенное увеличение интенсивности и нагрузок, чередование активных упражнений с отдыхом.

3) Достижение высоких результатов придет не сразу, поэтому лучшего эффекта в короткие сроки ожидать не стоит, но и повышать степень нагрузки не рекомендуется, так как это может привести к переутомлению и ухудшению самочувствия в общий.

4) Подбор физических упражнений должен зависеть от возможностей организма.

5) План тренировок должен включать комплекс упражнений на все группы мышц.

6) Если тренировки отрицательно повлияли на состояние организма, то необходимо прекратить занятия, проконсультироваться с врачом или с преподавателем по физической культуре.

7) На результат самостоятельных занятий могут оказать значительное влияние регулярность проведения тренировок и эффективность подобранных упражнений.

Самостоятельная работа делится на три основные части: подготовительную часть, которая делится еще на две части – общеразвивающую и специальную. Общеразвивающая часть включает ходьбу, бег и гимнастические упражнения на все группы мышц. Выполнять упражнения рекомендуется в такой последовательности: сначала с мелких групп мышц, затем крупные группы мышц и заканчивается упражнениями нижних конечностей.

Специальная часть представляет собой упражнения, которые обеспечивают координацию и психологию организма [3]. Для составления комплекса упражнений необходимо учитывать общее состояние организма человека, занятия должны иметь разносторонний характер, учёт количества упражнений в комплексе.

Организация самостоятельных занятий по физической культуре студентов аграрных вузов необходимы для поддержания здоровья и обеспечения работоспособности на долгий промежуток времени.

Чтобы изменить внутреннее и внешнее состояние человека необходимо реорганизовать свои занятия спортом. Правильно подобранный план занятий и комплекс упражнений лучше сказывается на физическом развитии, работоспособности и функционировании организма в целом.

На сегодняшний день существует проблема завышенных требований, что негативно сказывается на самоорганизованных занятиях. Такие требования могут привести к истощению организма, физическим перегрузкам и переутомлению. Поэтому в настоящий момент времени для поддержания здорового образа жизни необходимо подобрать соответствующий уровень нагрузок каждому. Такие нагрузки подразумевают под собой соединение многообразных двигательных действий, осуществляемых в повседневной жизни, а также организованных самостоятельных занятий физической культурой, объединенных термином «двигательная активность» [4].

Комплекс упражнений можно выполнять в течение дня, например, в промежутке между учебным временем и свободным от учебы времени. Такие тренировки помогут достичь наибольшего эффекта. Безусловно, нельзя исключать утренние тренировки, ведь выполнение определенных упражнений в начале дня поможет привести в тонус весь организм и обеспечить бодростью на весь день. А чтобы утренняя гимнастика была так эффективна необходимо включение в нее самомассаж и закаливание организма, а также применение водных процедур [5].

В самостоятельные занятия должны входить такие упражнения, которые будут легки в выполнении, так как это основной принцип для достижения цели. Если упражнения будут трудоемки в выполнении, то человек может не справиться самостоятельно или может просто навредить себе.

Выполнение упражнений в течение дня могут помочь избежать переутомления, усталости и снижения работоспособности. Стимулирующий эффект в рабочее время достигается даже при периодическом выполнении упражнений в течение 10 – 15 минут, и соответственно результат выражается в поднятии уровня работоспособности. Однако, если сравнить активный и пассивный отдых, то активный отдых имеет свое преимущество в большей продолжительности работы организма.

Еще самостоятельные занятия можно выполнять в группе из 3 – 5 человек и более. Групповые занятия необходимо проводить не менее двух раз в неделю, так как при меньшем количестве занятий быстрое достижение результата будет невозможна.

Вообще перед тем как начать заниматься самостоятельно, необходимо пройти медицинское обследование, чтобы выявить имеются ли какие-либо противопоказания или нет. Если начать заниматься без рекомендаций врача, то определенные виды упражнений могут ухудшить состояние организма. Также рекомендуется проконсультироваться с профессиональным тренером, чтобы грамотно организовать занятия на каждый день, еще рекомендуется распределить объем нагрузок для вашего организма, чтобы избежать неприятных последствий.

Планирование организации занятий требует придерживания определенного вида методик для правильного увеличения интенсивности занятий спортом. Для достижения конкретного результата недостаточно просто распланировать график занятий, также рекомендуется следить за своим питанием, то есть требуется распределение калорий и употребление здоровой пищи, и следить за своим режимом дня. Выполняя все рекомендации по организации самостоятельных занятий спортом, можно достичь хорошего результата.

Таким образом, правильная организация занятий физкультурой увеличат работоспособность организма, исключат переутомление, улучшат психическое и физическое состояние человека, а также поможет поддержать дисциплину.

### **Библиографические ссылки**

1. Еремин Р. В. Физическая подготовка как фактор, определяющий качество профессиональной деятельности и развития личности // Наука и практика. 2014. № 2 (59). С. 167-170.
2. Печерский С.А. Элективные курсы по физической культуре как средство социализации личности студента / С.А. Печерский, И.В. Логвиненко // Высшее образование в аграрном вузе: проблемы и перспективы. Сборник статей по материалам учебно-методической конференции. Отв. за вып. Д.С. Лилякова. 2018. С. 408-409.
3. Чуркин Н. А. Организационно-методические аспекты применения дистанционного обучения в подготовке студентов по игровым видам спорта / Н.А. Чуркин, В.В. Ильин // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений. Сборник статей по материалам учебно-методической конференции. Краснодар, 2021. С. 362-363.
4. Шевченко Д.О. Развитие физической культуры и спорта в аграрных вузах на примере занятий настольным теннисом // Использование современных технологий в сельском хозяйстве и пищевой промышленности. материалы международной научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых. пос. Персиановский, 2021. С. 467-469.
5. Печерский С.А. Преподавание дисциплин по физической культуре и спорту в условиях дистанционного обучения / С.А. Печерский, И.В. Куликова// Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений. Сборник статей по материалам учебно-методической конференции. Краснодар, 2021. С. 344-345.

### **References**

1. Eremin R. V. Fizicheskaja podgotovka kak faktor, opredel'jajushhij kachestvo professional'noj dejatel'nosti i razvitija lichnosti // Nauka i praktika. 2014. № 2 (59). S. 167-170.
2. Pecherskij S.A. Jelektivnye kursy po fizicheskoj kul'ture kak sredstvo socializacii lichnosti studenta / S.A. Pecherskij, I.V. Logvinenko // Vysshee obrazovanie v agrarnom vuze: problemy i perspektivy. Sbornik statej po materialam uchebno-metodicheskoy konferencii. Otv. za vyp. D.S. Liljakova. 2018. S. 408-409.
3. Churkin N. A. Organizacionno-metodicheskie aspekty primenenija distancionnogo obuchenija v podgotovke studentov po igrovym vidam sporta / N.A. Churkin, V.V. Il'in // Sovremennye metodicheskie podhody k prepodavaniju disciplin v uslovijah jepidemiologicheskikh ogranichenij. Sbornik statej po materialam uchebno-metodicheskoy konferencii. Krasnodar, 2021. S. 362-363.
4. Shevchenko D.O. Razvitie fizicheskoj kul'tury i sporta v agrarnyh vuzah na primere zanjatij nastol'nym tennisom // Ispol'zovanie sovremennyh tehnologij v sel'skom hoz'jajstve i pishhevoj promyshlennosti. materialy mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii studentov, aspirantov i molodyh uchenyh. pos. Persianovskij, 2021. S. 467-469.
5. Pecherskij S.A. Prepodavanie disciplin po fizicheskoj kul'ture i sportu v uslovijah distancionnogo obuchenija / S.A. Pecherskij, I.V. Kulikova// Sovremennye metodicheskie podhody k prepodavaniju disciplin v uslovijah jepidemiologicheskikh ogranichenij. Sbornik statej po materialam uchebno-metodicheskoy konferencii. Krasnodar, 2021. S. 344-345.

© Алекперов Г. А., Матвеева И.С., 2023

УДК 796.015

## ИГРОВАЯ ПОДГОТОВКА В «БОЕВОЙ АРЕНЕ»

Д. В. Аникин<sup>1</sup>, В. Е. Лигай<sup>2</sup>, Н. Д. Каведуке<sup>3</sup>, О.Н. Гураль<sup>4</sup>

<sup>1,2,3</sup>Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта

Российская Федерация, 190121, г. Санкт-Петербург, ул. Декабристов, д. 35.

<sup>4</sup>Федерация компьютерного спорта России

Российская Федерация, 127434, г. Москва, вн. тер. г. муниципальный округ Тимирязевский, ш. Дмитровское, д. 27, к. 1, ком. 72.

<sup>1</sup>E-mail: [anikindima\\_2003@mail.ru](mailto:anikindima_2003@mail.ru)

<sup>2</sup>E-mail: [gural@resf.ru](mailto:gural@resf.ru)

*Выявлены отличия между двумя видами программ «Dota 2» и «League of legends», призванными сопоставить процесс обучения в двух играх и выделить особенности и различия, на основе которых можно разработать практические рекомендации по совершенствованию уровня подготовки игроков в «боевой арене». Эти аспекты предоставляют возможность провести сравнительный анализ и получить инсайты в целях оптимизации игрового опыта и повышения эффективности игроков в соревновательной среде.*

**Ключевые слова:** компьютерный спорт, киберспорт, «Dota2», «League of Legends», боевая арена, игровые механики.

## GAME TRAINING IN THE «BATTLE ARENA»

D. V. Anikin<sup>1</sup>, V. E. Ligay<sup>2</sup>, N. D. Kaveduke<sup>3</sup>, O.N. Gural<sup>4</sup>

<sup>1,2,3</sup> P. F. Lesgaft National State University of Physical Culture, Sports and Health  
35. 4 Dekabristov str., Saint Petersburg, 190121, Russian Federation

<sup>4</sup>Computer Sports Federation of Russia

Russian Federation, 127434, Moscow, ext. ter., Timiryazevsky Municipal District, Dmitrovskoe sh., 27, room 1, room 72.

<sup>1</sup>E-mail: [anikindima\\_2003@mail.ru](mailto:anikindima_2003@mail.ru)

<sup>2</sup>E-mail: [gural@resf.ru](mailto:gural@resf.ru)

*The differences between the two types of programs «Dota 2» and «League of legends» are revealed, designed to compare the learning process in the two games and highlight the features and differences on the basis of which practical recommendations can be developed to improve the level of training of players in the «battle arena». These aspects provide an opportunity to conduct a comparative analysis and gain insights in order to optimize the gaming experience and increase the effectiveness of players in a competitive environment.*

**Keywords:** computer sports, esports, «Dota2», «League of Legends», combat arena, game mechanics.

**Введение.** Несмотря на постепенно возрастающую популярность, киберспорт до сих пор полностью не признан обществом как отдельная и автономная форма спорта в традиционном понимании, что препятствует его признанию исследовательским и образовательным сообществом. Из-за этого обстоятельства, ведущие научные деятели не уделяют достаточного внимания разработке и формированию научно-исследовательской и

методической базы, которая бы обеспечивала развитие киберспорта в качестве самостоятельной научной и учебной дисциплины. В связи с этим, практически отсутствуют сравнительные исследования тренировок в различных программах внутри одной дисциплины [1].

**Цель исследования** – сравнение средств и методов тренировки в видах программ внутри дисциплины «боевая арена», на основе анализа различий в механиках игры.

**Методы исследования:** опрос игроков и тренеров, занимающихся дисциплиной «боевая арена», теоретический анализ, интервьюирование.

Базовые теоретические знания в «Dota2» и «League of legends» представлены на сайтах «League of Legends Wiki» и «Dota 2 Вики», а также в самой игре при просмотре персонажей и предметов. В «Dota2» и «League of Legends» существует вводное (ознакомительное) обучение, предлагаемое игровым клиентом. Помимо этого, в игре «Dota2» есть варианты углубленного изучения особенностей игры в форме тренировок, представленных в разделе обучения, в котором возможна прогрессия получения знаний необходимых для совершенствования своих навыков. Также «Dota2», за счет кастомных (то есть созданных сообществом игры, а не оригинальным разработчиком) карт позволяет получать знания о любых аспектах игровой деятельности с учетом специфики (набора свойств и умений каждого персонажа), которые необходимы для эффективной реализации текущего набора умений киберспортсмена, улучшая его слабые стороны.

Тренировки в этих двух играх на базовом этапе строятся одинаково, этому способствует их соответствие одному жанру «боевая арена». Идентичными являются: особенности перемещения персонажа, специфика атак, особенности использования умений персонажа, цель игры. Чтобы победить в матче, в обеих дисциплинах нужно сломать главное здание соперника, именуемое Нексус (Nexus) в LoL и Трон (Ancient) в Dota 2. Начальным этапом обеих игр является стадия «лайнинга», то есть нахождения персонажей на линиях, с целью их развития для дальнейших технико-тактических действий. Определенный период времени обе команды как в «LoL» так и в «Dota 2» зарабатывают золото и опыт (путём добывания юнитов, миньонов или крипов). Опыт и золото используются для усиления персонажей, чтобы в конечном итоге снести главное сооружение противника, однако формулы добычи опыта и золота в играх разные. Спортсмены, переходящие между указанными выше играми, не испытывают значительный дискомфорт, а приобретенные в одной игре навыки с легкостью переносятся и эффективно применяются в другой. Однако, существуют отличия, которые в некоторых случаях могут кардинально изменять игровой процесс. Например, в «League of Legends» нет «курьеров» (юнитов, которые доставляют предметы из внутриигровой лавки). В связи с этим игрокам приходится возвращаться на базу, оставляя без обороны свою линию. Отсутствуют руны на реке, благодаря которым в «Dota2» игроки могут на некоторое время получать преимущества и совершать «ганги» (ганг (от англ. gang) — скрытая атака на вражеского героя) на другие линии. Помимо этого, в League of Legend имеется уникальная по своей специфике роль «лесник», отсутствует возможность делать «отводы» (отвод- отведение крипов с линии на лесных крипов) и «стаки» (отведение лесных крипов из лагеря для появления еще одного лагеря крипов) что очень сильно отличает эти игры в «макро» (Макро – глобальное понимание игры). В «Dota2» же, более важно понимание игры, правильное и экономное передвижение по карте, командное взаимодействие и правильная позиция, а «League of Legends» важнее координация движений киберспортсмена, под управлением которого находится его персонаж, ситуативная реактивность, правильное сочетание и своевременное применение «скилов» (скилл - способность) персонажа и индивидуальный навык игрока. В «League of Legends» способности персонажа наносят больший урон чем в «Dota2» [2].

Командная направленность тренировочных занятий по «Dota2» преимущественно связана с просмотром «реплеев» (видеозаписей проведенного игрового матча) разбором ошибок, разработкой стратегий, правильных «пиков» ((от англ. pick) – 5 героев в одной команде и одной игре) и подбора наиболее эффективной комбинации персонажей. На «кастомных»

(пользовательских) картах игрокам предоставлена возможность развивать различные навыки и умения, которые могут быть применены в дальнейшей соревновательной деятельности.

Тренировочные занятия по «League of Legends» обычно проходят с помощью внешних программ и внутриигрового полигона.

Ниже приведена таблица отличий, которые в той или иной степени влияют на игровой процесс:

Таблица 1

Наименования	«Dota2»	«League of Legends»
Стадия «драфта <sup>7</sup> »	Бонус за рандом («манго <sup>5</sup> », «фейрик <sup>6</sup> ») Штрафное золото за долгий выбор	«Закливание призывателя» и «руны»
Атрибуты	Сила, ловкость, интеллект, универсальные	отсутствуют
Средняя длительность игры	45 мин	30 мин
Частота появления новых персонажей	Раз в год	В среднем 4 раза в год
Возможность добывать своих юнитов (лишить противника награды)	Есть	отсутствует
Таланты	Есть у всех героев, появляются за прокачку уровня	Есть не у всех
Максимальный уровень героя	30	18
Объекты	«Аванпосты», башни, «логово рошана», «трон», «бараки», «статуи», «герзатели», «смотрители», «пруд лотосов», «парные порталы»	«Нексус», «ингибитор», «башенные пластины», драконы (семь штук), «герольд бездны», «нашор»
Максимальное время возрождения	125 секунд	90 секунд
«Байбек <sup>4</sup> »	Есть	Нет
Обзор («вижен <sup>1</sup> »)	«Обсы <sup>2</sup> »/ «сентри <sup>2</sup> »	Есть бесконечный «вард <sup>3</sup> », пока его не сломают
Механика скорости поворота	Есть	Нет
Персонаж, который умеет ставить башню	Нет	Есть
Скорость передвижения	Минимальная 100 550 (с исключениями)	Минимальная 32 Ограничения нет
Скорость атаки	0.24 (с исключениями)	0.25
Нейтральные предметы	Есть	Нет
Возможность посмотреть способности персонажей во время игры	Есть	Нет

Примечания: Вижен<sup>1</sup> – это обзор области сквозь туман тьмы. Как правило, ночью вижен становится хуже; Обсы/сентри<sup>2</sup> – варды для вижена и для раскрытия невидимых существ; Вард<sup>3</sup> – являются расходным предметом, который можно поставить в любую точку карты; Байбэк<sup>4</sup> – возможность героя возродиться после смерти за деньги; Манго<sup>5</sup> – предмет расходник для восстановления маны; Фейрик<sup>6</sup> – предмет расходник для восстановления здоровья; Драфт<sup>7</sup> – стадия выбора героя.

С целью выявления и сравнения основных средств и методов тренировки в видах программ внутри дисциплины «боевая арена» был проведен опрос игроков «Dota2» и «League of Legends» а также тренеров по компьютерному спорту. В исследовании приняли участие 30 человек, результаты опроса – интервьюирования представлены ниже. Ответы респондентов анализировались группировались и ранжировались по степени влияния на игровую эффективность.

Так при сравнении игр респондентами отмечено:

1. Разный максимальный уровень игровых персонажей увеличивает длительность игры в «Dota2» и уменьшает в «League of Legends». Из-за этого игрокам в «League of Legends» меньше нужна общая выносливость при игровом процессе, чем игрокам в «Dota2»;

2. Древо талантов в «Dota2» может кардинально повысить вариативность игры за определенного персонажа. Персонаж, который изначально выполняет роль поддержки, может стать основной позицией при нуждах команды и наоборот.

3. Тактика игры может варьироваться и строиться в зависимости от достижения определенного уровня персонажем, т.к. только на 10, 15, 20, 25–30 уровнях можно изучить древо талантов, которое окажет влияние на важную для команды способность, что в дальнейшем дает игре большую вариативность и навык игры от определенного времени. Древо талантов в «Dota2» может кардинально повысить вариативность игры за определенного персонажа.

4. В «League of Legends», как и в «Dota2» руны и предметы повышают вариативность игры за определённого персонажа. Персонаж поддержки может стать магом, ADC – убийцей, убийца – танком и т. п. Игра может строиться от достижения персонажем определённого уровня, на 6, 11 и 16 уровнях доступна прокачка ультимативной способности. У некоторых персонажах пик силы (Power spike) может поменять стиль игры от защиты в атаку.

5. Визуальная модель в «Dota2» разная, но игровая модель одинаковая, а в «League of Legends» игровая модель разная, что может при сражениях повлиять как положительно, так и отрицательно на исход матчей.

6. Нейтральные предметы, способные повысить сильные или нивелировать слабые стороны персонажа отсутствуют в «League of Legends». Выпадение тех или иных нейтральных предметов могут сильно повлиять на исход матча.

Исходя из этого *тренировка в «League of Legends» может состоять из:*

1. Тренировки фарма (зайти в «Инструмент для тренировки» без предметов и скилов добывать крипов (к 10 минуте желательно 80–90).

2. Тренировки микроигры (Дуэль в кастомной игре, развитие способностей уворачиваться от умений противника, своевременно использовать свои умения и предметы, попадать умениями и прерывать анимации для быстрее их применения).

3. Тренировки макроигры (просмотр реплеев).

4. Изучения особенностей фарма леса (знание таймингов возрождения лесных монстров и умение их кайтить).

5. Освоения специфики контроля линий: Слоу пуш (действия, направленные на уничтожение (добитие) вражеских миньонов, когда у них остаётся минимальный объем здоровья), пуш (убийство вражеских миньонов используя все доступные ресурсы), ресет (создание условий для вражеских миньонов с целью уничтожения своих миньонов и их последующей атаки).

6. Изучения секретов и трюков (знание таймингов зачистки леса, понимание того, где находится вражеский лесник, оппонент и оппоненты союзников).

7. Овладение стратегией пиков и банов (Пики и баны будут определяться стратегией, например, сплитпуш, игра через поук, тимфайт стак, игра на раннюю игру, среднюю и позднюю. В LoL больше вариантов стратегий в связи с количеством чемпионов 160+ и банов 5 на каждую команду).

8. Коммуникация (голосовые подсказки союзникам и обсуждение стратегии).

9. Кайтинг (зайти в «Инструмент для тренировки», поставить манекен и «кайтить» вокруг манекена через «X» постепенно повышая скорость атаки покупая предметы).

*Тренировка для игроков «Dota2» может состоять из:*

1. Тренировки фарма (прохождение обучение в «Dota2» «Добивание крипов»; кастомные карты).

2. Тренировки микроигры (игра 1x1 на миду и 2x2 на линиях; прокасты в лобби или кастомных картах).

3. Тренировки макроигры (просмотр своих и чужих реплеев; прохождение обучение в «Dota2» «Обзор на карте»; просмотр обучающих видео на различных видеохостингах; запоминание времени появления рун и своевременного смещения к ним)

4. Изучения особенностей фарма леса (знание таймингов возрождения лесных крипов; правильное передвижение по карте с минимальным промежутком времени от одного лагеря лесных крипов до другого).

5. Освоения специфики контроля линий (знать время отвода лесных крипов; тренировка выпуливания крипов; добывание своих крипов).

6. Изучения секретов и трюков Вардинга (понимание защитных, нейтрально-защитных, нейтрально-атакующих, атакующих вардов).

7. Овладение стратегией пиков и банов (в «Dota2» меньше вариантов стратегий в связи с количеством чемпионов 120+ и 7 банов на каждую команду. При этом в «Dota2» стратегия и тактика зависят от меты и стратегии разных команд могут совпадать, что может сказаться на неправильном выборе персонажей. Тренировать можно, пикая против более сильных противников или «дрифтер» (человек, который пикает вовремя игры) отделяется от всей команды и пики происходят 1x4).

8. Улучшение командной коммуникации (правильные и четкие команды с появлением или перезарядкой своих и чужих способностей, а также предметов; командует только 1 игрок; все общаются только спокойным голосом)

9. Кайтинга (добывание лесных крипов с постепенным отходом в сторону).

### **Вывод**

Для игроков в «Dota2» одним из самых важных аспектов представляется: понимание игры, умение предугадывать действия противников, собирать правильные предметы под определенную ситуацию и действовать непредсказуемо. В «League of Legends» важными навыками являются: индивидуальный навык игры, скорость реакции и точность действий. Тренировочный процесс будет строиться исходя из фундаментальных механик в каждой из представленных игр.

### **Библиографические ссылки**

1. Косьмина, Е. А. Содержание различных видов спортивной подготовки в компьютерном спорте / Е. А. Косьмина, Ю. М. Макаров ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург : ООО «Издательство «ЛЕМА», 2022. – 185 с.

2. Комаров, М. С. Сравнение элементов игрового процесса различных дисциплин компьютерного спорта / М. С. Комаров, О. Н. Гураль, Е. А. Косьмина // Компьютерный спорт (киберспорт): проблемы и перспективы развития : Материалы Всероссийской научно-практической конференции, Москва, 08 декабря 2022 года / Под редакцией М.А. Новоселова. – Москва: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», 2022. – С. 93-97.

### **References**

1. Kos'mina, E. A. Soderzhanie razlichnyh vidov sportivnoj podgotovki v komp'juternom sporte / E. A. Kos'mina, Ju. M. Makarov ; Nacional'nyj gosudarstvennyj universitet fizicheskoy kul'tury, sporta i zdorov'ja im. P.F. Lesgaf'ta, Sankt-Peterburg. – Sankt-Peterburg : OOO «Izdatel'stvo «LEMA», 2022. – 185 s.

2. Komarov, M. S. Sravnenie jelementov igrovogo processa razlichnyh disciplin komp'juternogo sporta / M. S. Komarov, O. N. Gural', E. A. Kos'mina // Komp'juternyj sport (kibersport): problemy i perspektivy razvitija : Materialy Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii, Moskva, 08 dekabrja 2022 goda / Pod redakciej M.A. Novoselova. – Moskva: Federal'noe gosudarstvennoe bjudzhetnoe obrazovatel'noe uchrezhdenie vysshego obrazovanija «Rossijskij universitet sporta «GCOLIFK», 2022. – S. 93-97.



УДК 7.092

## **ВЛИЯНИЕ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ: ПРОБЛЕМЫ ПРИМЕНЕНИЯ**

Д.Е. Гаврилова

Юридический институт Кемеровского государственного университета  
Российская Федерация, 650070, г. Кемерово, ул. Тухачевского, д. 33

E-mail: [darynagavrilova@yandex.ru](mailto:darynagavrilova@yandex.ru)

*В данном исследовании проводится анализ влияния адаптивной физической культуры в отношении людей с ограниченными возможностями. Адаптивная физическая культура является относительно новым, с каждым годом, активно развивающимся институтом помощи людям с ограниченными возможностями здоровья. Автор приходит к выводу, что адаптивную физическую культуру необходимо эффективно развивать в общественной жизни для более комфортного существования людей с ограниченными возможностями здоровья.*

**Ключевые слова:** адаптивная физическая культура, влияние, ограниченные возможности, реабилитация.

## **THE IMPACT OF ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION ON PERSONS WITH DISABILITIES: PROBLEMS OF APPLICATION**

D.E. Gavrilova

Law Institute of Kemerovo State University  
33, Tukhachevsky St., Kemerovo, 650070, Russian Federation

E-mail: [darynagavrilova@yandex.ru](mailto:darynagavrilova@yandex.ru)

*This study analyzes the impact of adaptive physical education on people with disabilities. Adaptive physical education is a relatively new, year by year, actively developing institution of assistance to people with disabilities. The author concludes that adaptive physical culture should be effectively developed in public life for a more comfortable existence of people with disabilities.*

**Keywords:** adaptive physical education, impact, disability, rehabilitation.

В реалиях настоящего времени живет множество людей с ограниченными возможностями, которые познают этот удивительный мир. Увеличение количественных показателей рождаемости населения с ограниченными возможностями здоровья связано с экологической обстановкой, промышленными процессами, природными катаклизмами, военными конфликтами и прочее. Новые вынужденные условия существования ухудшают состояние их здоровья, в результате чего им требуется реабилитация не только психологическая, но и, немаловажно, физическая. В этом и состоит преимущество применения адаптивной физической культуры, которая подходит к решению данного вопроса комплексно.

**Адаптивная физическая культура** – это вид физической культуры, который, с одной стороны, адаптирован для людей с ограниченными возможностями здоровья, например, двигательными, психическими расстройствами, а, с другой стороны, создает возможность адаптации людей с отклонениями в здоровье к жизни в обществе.

Целью применения адаптивной физической культуры для лиц с ограниченными возможностями является развитие жизнеспособности, обеспечение функционирования имеющихся физических возможностей, всецелое улучшение общего состояния здоровья, налаживание социализации в процессе коммуникации с другими людьми и прочее.

На пути достижения обозначенных целей специалисты в области адаптивной физической культуры решают такие задачи как:

1.Коррекционно-компенсаторную роль выполняют специалисты в процессе работы с заболеваниями лиц с ограниченными возможностями. Это означает, что медицинские работники должны выявить основное заболевание и, если оно присутствует, сопутствующее ему.

2.Профилактическая задача лежит в основе необходимости повышения общего иммунитета человека, улучшение состояния его физического здоровья.

3.Учебно-воспитательные задачи направлены на развитие социализации человека в процессе взаимодействия с окружающим миром [1].

Теоретически можно выделить несколько функций использования адаптивной физической культуры:

**1.Реабилитационная функция.** Специалист по адаптивной физической культуре, выполняющий комплекс реабилитационных мероприятий, подбирает оптимальные методы воздействий на организм человека с ограниченными возможностями здоровья, при помощи специальных физических упражнений. Наряду с физическими упражнениями осуществляется обучение физическому контакту с человеком, в зависимости от возраста, через игру или иные коммуникативные процессы с целью воздействия не только на его физическое здоровье, но и на психическое состояние [2].

**2.Педагогическая функция.** Образовательная деятельность способствует постепенному переходу от занятий со специалистом к самостоятельной работе человека с ограниченными возможностями здоровья.

Профессионально-подготовительная работа специалиста по адаптивной физической культуре ориентирована на развитие и совершенствование тех физических навыков, которые необходимы для профессиональной дееспособности человека, формируя его способность к труду, приобретению навыков и умению социально-бытового самообслуживания.

**3.Функция физического воспитания и спорта.** Специализированная деятельность в рамках функции физического воспитания и спорта направлена на всестороннее развитие ребенка или взрослого человека с ограниченными способностями; это проявляется в развитии мышечной силы, гибкости, координации и других физических характеристиках.

**4.Социальная функция.** Данная функция непосредственно лежит в основе установления коммуникативного контакта человека с ограниченными возможностями с обществом. Процесс социализации является одним из самых важных прерогатив адаптации человека к жизни, поскольку только так человек с ограниченными возможностями может чувствовать себя полноценным и равным в сравнении с другими людьми.

Важно понимать, что вышеперечисленные функции должны осуществляться в совокупности, только так можно действительно достичь результатов с применением адаптивной физической культуры.

В адаптивной физической культуре выделяют следующие компоненты: адаптивное физическое воспитание; адаптивный спорт; адаптивная двигательная рекреация; адаптивная физическая реабилитация; ориентированные практики, которые помогают людям адаптироваться к условиям окружающего мира и чувствовать себя в нем комфортно.

- Адаптивное физическое воспитание как наиболее организованный вид адаптивной физической культуры предназначен для формирования у человека базовых основ физического образования. Адаптивное физическое воспитание заложено в основе получения любого образования (дошкольного, общего, высшего и прочее);

- Адаптивная двигательная рекреация влияет на развитие здорового досуга, активного отдыха, игр, коммуникаций с другими членами общества;

- Адаптивный спорт непосредственно влияет на реализацию физических, психических, эмоционально-волевых и иных способностей;
- Адаптивная физическая реабилитация предназначена для лечения, восстановления и компенсации утраченных способностей организма;
- Ориентированные практики позволяют познавать мир посредством самовыражения через музыку, кино, танцы и иные формы искусства.

Ученые-практики при изучении основ адаптивной физической культуры акцентируют внимание на необходимости соблюдения принципов в данной области. Принципы в сфере адаптивной физической культуры необходимо классифицировать на: социальные, общие методические и специально-методические принципы.

В свою очередь социальные принципы дифференцируют на следующие принципы:

**1. Принцип гуманистической направленности.** Реализация данного принципа осуществляется с помощью некоторых педагогических подходов: направленностью на личностное развитие; этикой взаимоотношений, демократическим стилем руководства и общения, проявлением доверия, внимания, веры в духовные и физические силы.

**2. Принцип непрерывности физкультурного образования.** Процесс непрерывности занятий оказывает непосредственное влияние на функции всего организма, социальную, психическую адаптацию, означающую приспособление личности к условиям внешней среды.

Среди общих методических принципов в процессе применения адаптивной физической культуры наибольшую ценность представляют следующие:

**1. Принцип научности** включает в себя разработку теорий, методологии, проблем адаптивной физической культуры. Важность применения данного принципа заключается в необходимости обладания профессионалом определенных специальных знаний.

**2. Принцип доступности.** По мнению В.И.Загвязинского данный принцип предполагает необходимость соблюдения посильного уровня сложности во избежание физических, моральных, эмоциональных перегрузок человека.

**3. Принцип системности** направлен на постепенное, но постоянное формирование мотивационных установок в необходимости осуществления физических упражнений для поддержания личного здоровья и выработки силы духа.

Специально-методические принципы адаптивной физической культуры разработаны на основе различных областей и направлений медицины.

**1. Принцип индивидуализации.** В процессе проведения комплекса реабилитационных мероприятий в отношении лиц с ограниченными возможностями здоровья специалист должен учитывать все индивидуальные особенности человека при работе в группах.

**2. Принцип коррекционно-развивающей направленности педагогического процесса.** Задача, лежащая в основе данного принципа - обеспечение всестороннего физического развития человека, повышение его двигательной активности, восстановление и совершенствование психологических и физических способностей.

На практике применения адаптивной физической культуры встречаются некоторые проблемы.

**1. Территориальная отдаленность.** Люди с ограниченными возможностями здоровья проживают в различных условиях доступа к инфраструктурам цивилизации. В деревнях и селах, расположенных вдали от черт города, у человека с ограниченными возможностями здоровья не возможности свободного доступа до реабилитационных центров, специализированных медицинских учреждений и прочее. В 2021 году в городе Кемерово на базе реабилитационного центра «Фламинго» была создана социальная служба «Микрореабилитационный центр» в рамках реализации проекта «Радуга возможностей», которая оказывала квалифицированную помощь за пределами центра города.

Как нам представляется, данная проблема может быть решена посредством дополнительного финансирования развития и поддержки адаптивной физической культуры, направленного на строительство таких центров и иных учреждений. Так, в настоящий

момент на территории Кемеровской области - Кузбасс, в том числе в Новокузнецке, Прокопьевске, Анжеро-Судженске, Ленинске - Кузнецком и Мариинске, действуют шесть реабилитационных центров для детей и подростков с ограниченными возможностями.

Так или иначе, проблема недостаточности средств финансирования в данной области из бюджета субъектов Российской Федерации остается нерешенной и на современном этапе развития государства.

## **2. Доступность получения квалифицированной реабилитационной помощи в рамках адаптивной физической культуры.**

В связи с возрастающими количественными показателями лиц, имеющих ограниченные возможности здоровья, вероятность получения бесплатной своевременной квалифицированной помощи в отношении конкретного человека значительно уменьшается.

Во многом это связано с тем, что на сегодняшний момент достаточно малое количество специализированных учреждений, оснащенных необходимым медицинским оборудованием, осуществляет деятельность в регионах. А это непосредственно вынуждает население обращаться за реабилитационной помощью к частным специалистам.

Так, в Кемеровской области - Кузбасс, средняя стоимость одного занятия с тренером по адаптивной физической культуре варьируется от 1 000 до 3000 тысяч рублей. В свою очередь, в Кемеровской области - Кузбасс на 2023 год прожиточный минимум для трудоспособного населения составляет 14 258 рублей. Данный факт делает невозможным обеспечение систематического реабилитационного воздействия на организм человека.

Дополнительное внедрение хотя бы курсов адаптивной физической культуры в образовательные и иные учреждения позволит гражданам с ограниченными возможностями получать своевременную реабилитационную помощь.

## **3. Нехватка квалифицированных специалистов в области адаптивной физической культуры**

Занятия по адаптивной физической культуре должны проводиться не только специалистами в области медицины по соответствующему направлению, но и лицами, имеющими знания в сфере психологии и физической культуры. Ведь зачастую среди лиц с ограниченными возможностями встречается молодое поколение, в частности дети с неустойчивой психикой, поэтому взаимодействие с таким человеком должен осуществлять специалист с применением комплексного подхода знаний.

## **4. Отсутствие мер информационного воздействия.**

Несмотря на то, что в последнее время наблюдается активное внедрение информационных технологий в жизнь каждого человека, люди с ограниченными возможностями, в большей степени, не имеют достоверного представления об аспектах положительного влияния адаптивной физической культуры на их организм. Данная проблема, как нам представляется может быть решена посредством проведения массовых форумов, создания дополнительных источников для получения необходимой информации: вещание на радио и телевизионных программах, специализированных бесплатных секций и прочее.

В заключении следует подчеркнуть, адаптивная физическая культура положительно влияет на общее состояние жизни и здоровья человека с ограниченными возможностями. В последнее время происходит активное внедрение адаптивной физической культуры. Однако из вышеизложенного очерка становится понятным, что на практике существует множество нерешенных проблем, требующих оперативного вмешательства извне.

## **Библиографические ссылки**

1. Евсеев С. П. Адаптивная физическая культура в России становление, развитие, перспективы // Ученые записки университета Лесгафта. 2006. № 19. С. 15-21.
2. Литвина Г. А., Кульчицкий В. Е., Агеев А. В. Адаптивная физическая культура как средство физической реабилитации и социальной адаптации // МНКО. 2016. № 3 (58). С. 61-63.

## References

1. Evseev S. P. Adaptivnaja fizicheskaja kul'tura v Rossii stanovlenie, razvitie, perspektivy // Uchenye zapiski universiteta Lesgafta. 2006. № 19. S. 15-21.
2. Litvina G. A., Kul'chickij V. E., Ageev A. V. Adaptivnaja fizicheskaja kul'tura kak sredstvo fizicheskoi rehabilitacii i social'noj adaptacii // MNKO. 2016. № 3 (58). S. 61-63.

© Гаврилова Д.Е., 2023

УДК 371.93

## **ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ (ЗОЖ) КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ НАРКОМАНИИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ**

К.Е. Лукашенко<sup>1</sup>

Научный руководитель: к.п.н., доцент Е.В. Панов<sup>2</sup>

Сибирский юридический институт МВД России  
Российская Федерация, 660131, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, 20

<sup>1</sup>E-mail: [braun.alinka@bk.ru](mailto:braun.alinka@bk.ru)

<sup>2</sup>E-mail: [pan\\_69@mail.ru](mailto:pan_69@mail.ru)

*В статье раскрываются проблемные вопросы подростковой наркомании и ее профилактика средствами физической культуры и спорта.*

**Ключевые слова:** *здоровье, профилактика, физическая культура, спорт, молодёжь.*

## **PROMOTION OF A HEALTHY LIFESTYLE (HLS) AS A MEANS OF PREVENTING DRUG ADDICTION AMONG YOUNG PEOPLE**

К.Е. Lukashenko<sup>1</sup>

Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia  
20, Rokossovskogo street, Krasnoyarsk, 660131, Russian Federation

<sup>1</sup>E-mail: [braun.alinka@bk.ru](mailto:braun.alinka@bk.ru)

<sup>2</sup>E-mail: [pan\\_69@mail.ru](mailto:pan_69@mail.ru)

*The article reveals the problematic issues of adolescent drug addiction and its prevention by means of physical culture and sports.*

**Keywords:** *health, prevention, physical culture, sports, youth*

В современном обществе одной из острейших проблем является наличие такого агрессивного опасного явления как незаконное распространение и употребление наркотических и психотропных веществ. Согласно официальным статистическим данным средний возраст наркопотребителей находится в диапазоне от 15 до 23 лет. Около 20 % составляют школьники от 9 до 14 лет, при этом стоит сказать, что все чаще выявляются случаи более раннего употребления наркотических веществ, более 60 % составляет молодежь в возрасте от 16 до 24 лет и менее 20 % – люди 25–30 лет и старше [1].

Поскольку такой контингент как молодежь составляет экономический, общественнополитический и военный потенциал России наркоманию можно назвать одной из угроз национальной безопасности [2, с. 349].

С данной проблемой столкнулись все страны мира, занимающие ведущее положение, прилагая при этом огромные усилия, чтобы та негативная динамика, которую демонстрирует наркомания, была переломлена в ближайшее время.

Ситуацию усугубляет и тот факт, что в состоянии наркотического опьянения подростки совершают более 50% всех правонарушений. Как показывает статистика, предпринимаемые меры по борьбе с этой проблемой являются неэффективными. На практике также зачастую существует потребность в здоровом образе жизни и, соответственно, ее воспитание не реализуются, а лишь декларируются.

Перечень причин употребления наркотиков достаточно обширен, начиная от простого любопытства и заканчивая личными проблемами, но не вызывает сомнений то, что наркотические вещества в любом случае отрицательно воздействуют на организм подростка.

В результате употребления оказывается негативное влияние на ряд значимых факторов, например: потеря духовных ориентиров жизни; снижение уровня физической подготовки, а также интеллектуального развития подростка; повышение смертности; повышение уровня преступности в стране; ухудшение здоровья [3, с. 218].

Как правило, государство в целях профилактики наркомании и формирования здорового образа жизни (далее ЗОЖ) граждан принимает комплекс различных мероприятий, направленных на выявление и устранение причин и условий, способствующих распространению и потреблению запрещенных законом наркотических и иных психотропных веществ, предупреждение развития и ликвидацию негативных личностных, социальных, а также медицинских последствий злоупотребления вышеуказанными веществами.

Решение проблемы формирования ЗОЖ – одна из основных задач, стоящих сегодня перед государственными и общественными институтами, призванная отвлечь население от этой пагубной зависимости и переориентировать на другие ценности жизни. Молодёжь, которая с раннего возраста была вовлечена в физкультурно-спортивную деятельность, в меньшей степени подвержена воздействию асоциальных проявлений.

В вопросе профилактики наркомании необходимо, в первую очередь, изменять мнение молодой личности о своем образе жизни, о совершенствовании различных навыков в физической культуре и спорте. Содействовать активной борьбе с наркоманией должны и родители, и педагоги, а также известные личности, кумиры молодежи. Все вышеуказанные лица на личном примере могут не только показать пользу здорового образа жизни, но и существенно воспрепятствовать распространению наркомании. Международный опыт показывает, что это достаточно высоко воздействует на сознание молодых людей.

Если обратиться к Федеральному закону от 25 октября 2006 г. №170-ФЗ «О внесении изменений в статью первую Федерального закона «О наркотических средствах и психотропных веществах» можно увидеть легальные определения профилактики наркомании и антинаркотической наркомании. Говоря простыми словами профилактика наркомании представляет собой совокупность мероприятий политического, экономического, правового, социального, медицинского, педагогического, культурного, физкультурно-спортивного и иного характера, направленных на предупреждение возникновения и распространения наркомании. Что касается антинаркотической пропаганды – это пропаганда здорового образа жизни, в том числе физической культуры и спорта, направленная на формирование в обществе негативного отношения к наркомании [4].

Пропаганду можно поделить на три вида: устную, печатную (наглядную) и комбинированную. Устная пропаганда включает в себя дискуссии, конференции, викторины, проведение лекций. Печатная представляет собой распространение листовок, создание стенных газет, плакатов, брошюр и т.д. Комбинированная пропаганда совмещает в себе сразу два вида, при такой пропаганде происходит одновременное воздействие на органы слуха и зрения.

Существует большое количество определений ЗОЖ, представленных в различной научной и учебной литературе. В своей работе мы будем опираться на определение М.А. Якунчева, которое звучит как: «ЗОЖ – это стиль жизнедеятельности, который соответствует наследственно обусловленным особенностям организма человека, условиям его существования и ориентирован на культуру сохранения, укрепления и восстановления здоровья, необходимого для выполнения человеком лично и общественно значимых функций» [5, с. 21].

Здоровый образ жизни включает в себя основные составляющие, такие как:

1. развитие и воспитание с раннего возраста здоровых привычек;
2. активная подвижная жизнь, постоянное движение, физические упражнения;

3. соблюдение правил личной и общественной гигиены;
4. отказ от таких вредных привычек как курение, употребление алкоголя, наркотических и психоактивных веществ;
5. благоприятная для обитания окружающая среда;
6. закаливание.

В своей статье Е.В. Панов справедливо отмечает, что спорт и физическая культура в целом обладают неограниченным количеством возможностей по ориентации обучаемых на ЗОЖ и профилактику наркомании [6, с 190]. И с этим сложно не согласиться, поскольку пропаганда ЗОЖ направлена на то, чтобы донести до молодежи негативные последствия потребления наркотических средств и психотропных веществ.

При проведении лекций стоит делать акцент на пагубное влияние наркотических средств на организм человека, на юридическую ответственность в сфере незаконного оборота наркотиков, после лекции эффективным будет провести викторину с целью закрепления материала. Достаточно практичным методом является проведение эстафет с целью пробуждения желания у молодого поколения заниматься спортом, немало важно донести, что спорт – это полезное времяпровождение.

В Сибирском юридическом институте МВД России активно осуществляется деятельность по профилактике ЗОЖ. Волонтеры антинаркотического объединения института регулярно проводят ряд мероприятий, направленных на борьбу с наркоманией среди подростков и молодежи. Курсанты проводят профилактические лекции, викторины и ежегодно организуют «День здоровья». Из ранее осуществленных проектов можно отметить «Силушка богатырская» и «Здоровье в твоих руках».

Проект «Здоровье в твоих руках» был проведен среди обучающихся начальных классов и разработан исключительно с целью изменения у них отношения к своему здоровью. Волонтеры сделали акцент на реализации возможности повлиять на осознанный выбор ребят в пользу здорового образа жизни, их жизненные установки и ценностные ориентиры. В рамках занятия курсанты провели профилактическую лекцию, познакомили школьников с основами здорового образа жизни, правильного питания, а также провели спортивную эстафету.

Проект «Силушка богатырская» был организован председателем антинаркотического волонтерского объединения СибЮИ МВД России для детей из подшефного центра КГБУ СО «Краевой центр семьи и детей» (филиал Левобережный). Исходя из анализа досуга детей в социально-реабилитационных центрах, был сделан вывод, что им не хватает спортивных «активностей», мероприятий, которые бы пропагандировали здоровый образ жизни, изменяли отношение к нему у подростков. В рамках реализации проекта ребятам предстояло выполнить множество заданий на различных станциях, узнать не только о базовых знаниях ЗОЖ, но и продемонстрировать свой творческий потенциал.

Таким образом, бесспорен тот факт, что проведение профилактических лекций является одним из эффективных методов борьбы с наркопотреблением, но одна спортивная площадка принести гораздо большую эффективность в деле профилактики наркомании, чем десятки лекций, поскольку игровая форма считается наиболее эффективным средством профилактики среди подрастающего поколения. Нужно сделать так, чтобы жизнь детей была наполнена положительными эмоциями и впечатлениями. Это могут быть разнообразные факультативные занятия, увлечение спортом или искусством. Если подобное времяпровождение детей сделать доступным, это значительно снизит уровень наркомании в данной возрастной группе.

### **Библиографические ссылки**

1. Статистика наркомании в России за 2021 и 2022 год [Электронный ресурс]. URL: <https://nonarko.info/statistika-narkomanii-v-rossii-za-2021-god/#statistika-narkomanii-v-rossii-2022>.



2. Поторочин, А. Г. Формирование здорового образа жизни студентов как средство профилактики наркомании / А. Г. Поторочин // Социально-правовые аспекты противодействия распространению наркомании в молодежной среде : сборник научных статей студентов, магистрантов, практиков, подготовленный по итогам Международной научно-практической конференции, Ижевск, 24 ноября 2021 года. – Ижевск: Ижевский институт (филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования "Всероссийский государственный университет юстиции (РПА Минюста России)", 2021. – С. 347-354.

3. Макарова, Д. Р. Социально-психологический подход к исследованию наркозависимости подростков / Д. Р. Макарова, А. Н. Сухов // Педагогика и психология как ресурс развития современного общества: актуальные проблемы образовательного процесса в гетерогенных организациях: к 40-летию Института психологии, педагогики и социальной работы: материалы VIII Международной научно-практической конференции, Рязань, 06–08 октября 2016 года / Министерство образования и науки Российской Федерации; ФГБОУ ВО «Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина»; Институт психологии, педагогики и социальной работы РГУ имени С.А. Есенина. – Рязань: Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина, 2016. – С. 216-219.

4. Федеральный закон от 25 октября 2006 г. №170-ФЗ «О внесении изменений в статью первую Федерального закона «О наркотических средствах и психотропных веществах».

5. Якунчев, М. А. Сущность понятий «здоровье» и «здоровый образ жизни» в контексте культурологического подхода к образованию / М. А. Якунчев, С. П. Голышенков // Здоровьесберегающее образование. – 2013. – № 2. – С. 21–28.

6. Панов, Е.В. Физическое воспитание как один из компонентов становления личности сотрудника органов наркоконтроля // Актуальные проблемы профилактики наркомании и противодействия правонарушениям в сфере легального и незаконного оборота наркотиков: национальный и международный уровни: материалы XVII между. научно-практ. конф. (17-18 апреля 2014 г.) в 2 ч. / отв. Ред. И.А. Медведев; Сиб.ЮИ ФСКН России. – Красноярск: СибЮИ ФСКН России, 2014. – Ч.1. – С.189-192.

## References

1. Statistika narkomanii v Rossii za 2021 i 2022 god [Elektronnyj resurs]. URL: <https://nonarko.info/statistika-narkomanii-v-rossii-za-2021-god/#statistika-narkomanii-v-rossii-2022>.

2. Potorochin, A. G. Formirovanie zdorovogo obraza zhizni studentov kak sredstvo profilaktiki narkomanii / A. G. Potorochin // Social'no-pravovye aspekty protivodejstvija rasprostraneniya narkomanii v molodezhnoj srede : sbornik nauchnyh statej studentov, magistrantov, praktikov, podgotovlennyj po itogam Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj konferencii, Izhevsk, 24 nojabrja 2021 goda. – Izhevsk: Izhevskij institut (filial) federal'nogo gosudarstvennogo bjudzhetnogo obrazovatel'nogo uchrezhdenija vysshego obrazovanija "Vserossijskij gosudarstvennyj universitet justicii (RPA Minjusta Rossii)", 2021. – S. 347-354.

3. Makarova, D. R. Social'no-psihologicheskij podhod k issledovaniju narkozavisimosti podroستkov / D. R. Makarova, A. N. Suhov // Pedagogika i psihologija kak resurs razvitija sovremennogo obshhestva: aktual'nye problemy obrazovatel'nogo processa v geterogennyh organizacijah : k 40-letiju Instituta psihologii, pedagogiki i social'noj raboty : materialy VIII Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj konferencii, Rjazan', 06–08 oktjabrja 2016 goda / Ministerstvo obrazovanija i nauki Rossijskoj Federacii; FGBOU VO «Rjazanskij gosudarstvennyj universitet imeni S.A. Esenina»; Institut psihologii, pedagogiki i social'noj raboty RGU imeni S.A. Esenina. – Rjazan': Rjazanskij gosudarstvennyj universitet imeni S.A. Esenina, 2016. – S. 216-219.

4. Federal'nyj zakon ot 25 oktjabrja 2006 g. №170-FZ «O vnesenii izmenenij v stat'ju pervuju Federal'nogo zakona «O narkoticheskikh sredstvax i psihotropnyh veshhestvax».
5. Jakunchev, M. A. Sushhnost' ponjatij «zdorov'e» i «zdorovyj obraz zhizni» v kontekste kul'turologicheskogo podhoda k obrazovaniju / M. A. Jakunchev, S. P. Golyshenkov // Zdorov'esberegajushhee obrazovanie. – 2013. – № 2. – S. 21–28.
6. Panov, E.V. Fizicheskoe vospitanie kak odin iz komponentov stanovlenija lichnosti sotrudnika organov narkokontrolja // Aktual'nye problemy profilaktiki narkomanii i protivodejstvija pravonarushenijam v sfere legal'nogo i nezakonnogo oborota narkotikov: nacional'nyj i mezhdunarodnyj urovni: materialy XVII mezhd. nuchno-prakt. konf. (17-18 aprelja 2014 g.) v 2 ch. / otv. Red. I.A. Medvedev; Sib.JuI FCKN Rossii. – Krasnojarsk: SibJuI FCKN Rossii, 2014. – Ch.1. – С.189-192.

© Лукашенко К.Е., Панов Е.В., 2023

УДК 796.08

## **ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА КАК МЕХАНИЗМ ЗДОРОВЬЕСОХРАНЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВУЗА**

А.М. Мадиева

Научный руководитель: Л.А. Бартновская

Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева  
Российская Федерация, 660060, г. Красноярск, ул. «Ады Лебедевой», 89

E-mail: [madievaam2003@mail.ru](mailto:madievaam2003@mail.ru)

*В статье актуализируется здоровьесохранение обучающихся вуза посредством занятий по лыжной подготовке, которые направлены на усвоение двигательных умений и навыков, закаливание организма. Показаны способы повышения нагрузки, результаты лыжной подготовки обучающихся вуза (лыжные ходы, способы спусков, подъемов, торможения и поворотов).*

**Ключевые слова:** лыжная подготовка, обучающиеся, вуз, здоровьесохранение, физическая нагрузка, средства физического воспитания.

## **SKI TRAINING AS A MECHANISM OF HEALTH PRESERVATION OF UNIVERSITY STUDENTS**

A. M. Madieva

Scientific adviser: L.A. Bartnovskaya

Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V. P. Astafyev  
89, A. Lebedeva Str., Krasnoyarsk, 660060, Russian Federation

E-mail: [madievaam2003@mail.ru](mailto:madievaam2003@mail.ru)

*The article reflects the health preservation of university students through ski training classes, which are aimed at mastering motor skills, hardening the body. The ways of increasing the load, the results of ski training of university students (ski moves, methods of descents, ascents, braking and turns) are shown.*

**Keywords:** ski training, students, university, health preservation, physical activity, means of physical education.

В настоящее время пропаганда и обучение навыкам здорового образа жизни, организация создания условий для профилактики заболеваний и оздоровления, обучающихся [1], проведение занятий по дисциплинам по физической культуре по программам бакалавриата и специалитета при очной форме обучения являются приоритетной задачей российских вузов.

Ценностный потенциал физической культуры проявляется в воспитании гармонично развитой и социально активной личности студента. Современные тенденции образовательной рабочей программы «Элективная дисциплина по физической культуре» для обучающихся вузов направлена на формирование культуры личности, совершенствование психофизических способностей и качеств, владение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья. Поэтому базовой основой активной жизнедеятельности обучающихся вуза служит двигательная активность, которая не только занимает первое место, но и считается важным фактором здоровьесохранения.

В данной парадигме как всеохватывающей системе мер улучшения состояния здоровья и повышения показателей физической подготовленности обучающихся вуза, занятия по лыжной подготовке в зимний период времени, имеют большое значение. О пользе применения лыж в физическом воспитании студентов написано немало [2, 3].

В целом можно утверждать, что ходьба на лыжах на свежем воздухе благоприятно влияет на закаливание организма, воспитание морально-волевых и физических качеств, развитие и совершенствование координации движений.

Для этого создаются благоприятные условия, способствующие эффективному обучению и совершенствованию ходьбы на лыжах, которые направлены на решение образовательных задач, в том числе и здоровьесохраняющих.

В Красноярском государственном педагогическом университете им. В.П. Астафьева (КГПУ им. В.П. Астафьева) ежегодно обновляется лыжный инвентарь – лыжи, крепления, палки, ботинки и др. Это минимум инвентаря, без которого нельзя начинать и осуществлять учебный процесс. Методика обучения обучающихся вуза предполагает широкий диапазон педагогических воздействий, направленных на формирование двигательного умения передвигаться на лыжах. Теория и практика физического воспитания в своем арсенале имеет значительное количество способов передвижения студентов на лыжах.

Для эффективности проведения учебных занятий готовятся две трассы, что позволяет разделить обучающихся на более и менее подготовленных к ходьбе на лыжах и находящихся в поле зрения преподавателей по физическому воспитанию.

Процесс подготовки к занятиям на лыжных трассах осуществляется на основе взаимодействия (обратной связи) обучающихся и преподавателей физической культуры, что обеспечит достижение образовательных и здоровьесохраняющих результатов на местах практики.

Преподаватель по физической культуре знает индивидуальные физические особенности обучающихся, мотивирует их к обучению, регламентирует допустимые для каждого студента объем учебных нагрузок и др.

На учебных занятиях по лыжной подготовке в университете для оптимизации здоровьесохраняющей двигательной деятельности обучающихся ведущая роль отводится оздоровительной нагрузке. Цель, которой, адаптация организма занимающегося студента к происходящим во время учебных занятий изменениям, ощущению «мышечной радости», благоприятному эмоциональному и физиологическому комфорту.

Преподаватели кафедры физической культуры и здоровья (ФКиЗ) регулируют нагрузку в соответствии с уровнем подготовленности обучающихся вуза. С учетом их индивидуальных особенностей применяют постепенное ее повышение, используют непрерывный, ступенчатый, волнообразный способы (табл.1) [4].

Таблица 1

Способы повышения нагрузки

Способ		
Непрерывный	Ступенчатый	Волнообразный
Начинается с минимальной нагрузки, но с каждым последующим учебным занятием постепенно увеличивается. Применяется при небольших сроках обучения и однородном составе обучающихся.	На протяжении нескольких занятий нагрузка сохраняется, а затем увеличивается. Осуществляется в группах с различным уровнем подготовленности обучающихся.	Состоит в периодических колебаниях величины нагрузки. Сначала она медленно увеличивается от занятия к занятию, затем начинает снижаться. После все повторяется.

Кроме этого, на начальных этапах лыжной подготовки, преподаватели используют дозированную нагрузку, которая оценивается по частоте сердечных сокращений (ЧСС): 170 ударов в минуту минус 0,5 возраста в годах. К примеру, если обучающийся основной группы и ему 18 лет, то  $170 - 9 = 161$  уд/мин – это максимально допустимая нагрузка на учебных занятиях. Студенты специальной медицинской группы (СМГ) могут передвигаться на лыжах с ЧСС 130-150 уд/мин.

На каждом занятии преподаватели по физическому воспитанию ставят конкретные задачи, которые доводятся до сведения обучающихся, чтобы они могли мобилизовать свои силы и иметь соответствующий психоэмоциональный настрой.

Эмоциональным моментом на учебных занятиях по лыжной подготовке обучающихся вуза являются спуски с горок. Преподаватели в этом случае учитывают, как техническую, так и физическую подготовленность отдельных обучающихся.

Результатом учебных занятий по лыжной подготовке обучающихся КГПУ им. В.П. Астафьева, является усвоение практических знаний и обретение умения лыжных ходов, способов спусков, подъемов, торможения и поворотов (табл.2).

Так, на учебных занятиях по лыжной подготовке в 2022-2023 учебном году, студенты (n=64 чел.) второго курса института социально гуманитарных технологий (ИСГТ) изучили способы передвижения на лыжах, спусков с горки и подъемов на нее, торможение, повороты.

Таблица 2

Усвоение лыжной техники обучающимися вуза		
Способы		
<b>Лыжные ходы</b>	Кол-во чел.	%
попеременный двухшажный	44	69
одновременно двухшажный	52	81
<b>Спуск в стойке</b>		
средней	60	94
низкой	57	89
<b>Торможение</b>		
палками	41	64
полуплугом	39	60
<b>Подъем</b>		
ёлочкой	50	78
лесенкой	60	94
<b>Поворот</b>		
переступанием вокруг пяток лыж	68	90
махом направо или налево кругом	41	64
прыжком с опорой на палки	29	45

Особое внимание уделялось технике безопасности по лыжной подготовке, без прохождения которой обучающийся вуза на занятия не допускался. Так как важно грамотно подбирать лыжную экипировку и знать причины травматизма на учебных занятиях [5].

Следует отметить, что эффективность занятий по лыжной подготовке лежит в русле методологии индивидуального здоровья, самопознания и самораскрытия способностей каждого обучающегося вуза.

Таким образом, мы считаем, что в рамках целенаправленной работы лыжная подготовка является мощным механизмом здоровьесохранения в физическом воспитании обучающихся вуза.

### Библиографические ссылки

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 30.12.2021 (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2022)) URL: <https://www.zakonrf.info/zakon-ob-obrazovanii-v-rf/> Дата обращения 18.02.2022.
2. Жданкина Е.Ф. Лыжная подготовка студентов в вузе: учеб. пособие / Е.Ф. Жданкина, И.М. Добрынин. — Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2015. — 124 с.
3. Лыжный спорт: учебник /Т.И. Раменская, А.Г. Баталов - М.: Физическая культура, 2005. – 320 с.
4. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений /И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр Академия, 2009. – 528 с.
5. Физическая культура: учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев [и др.]. — Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2017. — 612 с.

### References

1. Federal'nyj zakon «Ob obrazovanii v Rossijskoj Federacii» ot 29.12.2012 N 273-FZ (red. ot 30.12.2021 (s izm. i dop., vstup. v silu s 01.01.2022)) URL: <https://www.zakonrf.info/zakon-ob-obrazovanii-v-rf/> Data obrashhenija 18.02.2022.

2. Zhdankina E. F. Lyzhnaja podgotovka studentov v vuze: ucheb. posobie /E. F. Zhdankina I. M. Dobrynin. — Ekaterinburg: Izd-vo Ural. un-ta, 2015 — 124 s.
3. Lyzhnyj sport: uchebnik /T.I. Ramenskaja, A.G. Batalov - M.: Fizicheskaja kul'tura, 2005. — 320 s.
4. Barchukov I.S. Fizicheskaja kul'tura i sport: metodologija, teorija, praktika: ucheb. posobie dlja stud. vyssh. ucheb. zavedenij /I.S. Barchukov, A.A. Nesterov; pod obshh. red. N.N. Malikova. — 3-e izd., ster. — M.: Izdatel'skij centr Akademija, 2009. — 528 s.
5. Fizicheskaja kul'tura: uchebnik / L.V. Zaharova, N.V. Ljulina, M.D. Kudrjavcev [ i dr.]. — Krasnojarsk: Sib. feder. un-t, 2017. — 612 s.

© Мадиева А.М., Бартновская Л.А., 2023

УДК 796.37

## **СОВРЕМЕННАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ КАК СПОСОБ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ ДОШКОЛЬНИКОВ НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

А.А. Морозова

Научный руководитель: В.М. Кравченко

Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева  
Российская Федерация, 660049, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, 89

E-mail: [svaile.ru@mail.ru](mailto:svaile.ru@mail.ru)

*В данной статье представлена разработанная нами современная образовательная технология «Гостиная здорового образа жизни», её содержание и способы применения в дошкольных учреждениях. Сформированность ценностных ориентаций, направленных на соблюдение здорового образа жизни является неотъемлемой частью воспитания каждого человека. Данные ценности развиваются в старшем дошкольном возрасте у детей 5-7 лет. Для этого педагоги применяют различные образовательные технологии.*

**Ключевые слова:** ценности, образование, педагог, здоровье, деятельность.

## **MODERN EDUCATIONAL TECHNOLOGY AS A WAY TO FORM MOTIVATION OF PRESCHOOL CHILDREN FOR A HEALTHY LIFESTYLE**

A.A. Morozova

Scientific adviser: V.M. Kravchenko

Krasnoyarsk State Pedagogical University. V.P. Astafieva  
89, st. Ada Lebedeva, Krasnoyarsk, 660049, Russian Federation

E-mail: [svaile.ru@mail.ru](mailto:svaile.ru@mail.ru)

*This article presents the modern educational technology developed by us «Healthy Lifestyle Living Room», its content and methods of application in preschool institutions. The formation of value orientations aimed at maintaining a healthy lifestyle is an integral part of the education of each person. These values develop in senior preschool age in children 5-7 years old. To do this, teachers use various educational technologies.*

**Keywords:** values, education, teacher, health, activity.

**Введение.** Нормативным основанием для разработки образовательной практики является Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, п. 2.11.2., в котором говорится, что в содержательный раздел Программы включены: вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов. В связи с этим, в дошкольном образовательном учреждении возникла необходимость разработать современную образовательную практику с воспитанниками старшего дошкольного возраста посредством физической культуры [1].

**Цель и методы исследования.** Цель исследования в части, формируемой участниками образовательных отношений, раскрыть особенности проектирования образовательной практической деятельности, направленной на ценностные аспекты здоровья. Для решения поставленной цели применялись методы исследования: моделирование, наблюдение, беседа.

Содержание данной образовательной практики опирается на педагогическую технологию, которая представлена тремя аспектами:

- научный: изучение, определение цели, содержания и методов обучения, проектирование педагогических процессов;
- процессуально-описательный: описание (алгоритм) процесса, совокупность целей, содержание, методы и средства для достижения планируемых результатов обучения;
- процессуально-действенный: осуществление технологического (педагогического) процесса, функционирование всех личностных, инструментальных, методологических и педагогических средств.

В практической деятельности дошкольных учреждений (далее ДОУ) применяются различные формы организации взаимодействия педагогов и родителей в соответствии с их интересами и предпочтениями [2]. Поскольку приоритетная деятельность данного учреждения «физическое развитие», мы в своей педагогической деятельности решили использовать современную «Гостиную здорового образа жизни» (далее ЗОЖ), которая интегрирует познавательное, физическое, социально-коммуникативное развитие. Она направлена на формирование ЗОЖ через прослушивание и обсуждение сказок и просмотра мультфильмов, авторских спектаклей с участием детей о здоровье и спорте; мастер-классы (знакомство с различными видами спорта); разгадывание кроссвордов. Специально организованная досуговая деятельность проходила по круговой системе. Дети по очереди участвовали в деятельности интерактивных мини-площадок, каждая из которых по продолжительности была не более 7 минут.

Цель создания «Гостиной ЗОЖ» состояла в том, чтобы сформировать у воспитанников ДОУ ценностные ориентации на здоровый образ жизни через совместную с педагогами досуговую познавательно-двигательную деятельность. Поэтому перед педагогами ставились определенные задачи:

1. Сформировать представления у детей о ценностном отношении к физической культуре, устойчивый интерес к ежедневной двигательной деятельности.
2. Освоить способы укрепления индивидуального здоровья, закрепить навыки здорового образа жизни через субъектный опыт в группе сверстников.
3. Мотивировать активность, инициативность, самостоятельность у воспитанников через разные виды здоровьесберегающей деятельности.

Для решения поставленных задач была определена структура и содержание «Гостиной ЗОЖ», которая включала организационно-педагогические этапы:

1. Мотивационно-побудительный (вводная часть). Приветствие, настрой детей на совместное целеполагание, позитивный лад и продуктивную работу.

2. Познавательно-деятельностный (основная часть).

Знакомство с темой «Гостиная ЗОЖ» через просмотр мультипликационных фильмов, спектаклей, мастер-классов, прослушивание сказок.

Практическое включение детей в разных видах общения и двигательной деятельности, где происходит их мотивация на здоровый образ жизни [3].

3. Заключительный (рефлексия деятельности). Разрабатывая новую форму образовательной деятельности с дошкольниками, мы опирались на то, что основными компонентами здорового образа жизни детей в ДОУ являются: режим дня, питание, закаливание, двигательная активность, хорошее настроение. В нашей гостиной, в соответствии с образовательным стандартом, детям предоставлялась возможность получить субъектный опыт в непринужденной обстановке, что очень ценно для дошкольников.

При переходе от знаниевой парадигмы к деятельностной, формировали навыки ЗОЖ, осваивали способы двигательной деятельности. Данная технология учитывала личные интересы детей, где проявлялась самостоятельность и их инициатива. В ходе совместной деятельности с детьми, педагог являлся консультантом.

В любой деятельности важен эмоциональный настрой детей на совместное целеполагание, позитивный лад и продуктивную работу.



Известно, что просмотр мультипликационных фильмов является самым востребованным для ребенка 5-7 лет [4]. Исходя из этого в основную часть практики, был включен просмотр мультфильма «Азбука здоровья со Смешариками». Далее, вся практическая деятельность в «Гостиной ЗОЖ» проходила по методу круговой тренировки. Первая мини-площадка представляла сказочную встречу с Королевой зубной щетки, где в роли главного героя был ребенок, который показывал и объяснял, как правильно чистить зубы, проверял детей на усвоение знаний с помощью «муляжа-тренажера».

Эмоционально проходил и второй познавательный этап — игра детей в лото «Полезные и вредные продукты». В роли доктор был ребенок, который корректировал ответы своих сверстников, объяснял ошибки.

Третья мини-площадка была направлена на проверку знаний по вопросам закаливания, где главным координатором был педагог. Знатоку-ребенку отводилась роль ведущего. По предложенным картинкам-загадкам, дети отгадывали слово по данной теме.

Четвертая мини-площадка была посвящена играм (прыжки через резиночку, классики и др.). Ведущий ребенок-тренер показывал и объяснял комбинацию выполнения прыжков в соответствии с предложенной схемой, затем дети закрепляли все на практике. Если ребенок затруднялся выполнить задание, то на помощь к нему приходил более опытный сверстник, либо педагог.

Заключительный этап предполагал рефлекссию практической деятельности и понимание того, насколько дети усвоили подобранный нами материал. К примеру, были заданы такие вопросы, как:

- чему научились в «Гостиной здорового образа жизни»?
- как помогут вам полученные знания укрепить здоровье?

Таким образом, мы считаем, что «Гостиная здорового образа жизни» успешно апробирована и может быть использована в практической деятельности для старших дошкольников образовательными учреждениями.

### **Библиографические ссылки**

1. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. М.: Центр педагогического образования. 2014, С. 32.
2. Современные образовательные практики (опыт введения ВГОС ДО в Красноярском крае): сборник методических материалов / сост. Л.Г. Обросова, Р.А. Васильева, Красноярск, 2017. С. 154.
3. Тищенко Э.М., Лисова Н.А., Кравченко В.М. Гимнастика мозга, как инструмент коррекции детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности. Материалы XI Международной научно-практической конференции. Красноярск, 2021. С. 390-393.
4. Кравченко В.М. Мотивированная потребность дошкольников в здоровье: теоретические и практические аспекты. Практико-ориентированная монография / Красноярск, 2016. С. 220.

### **References**

5. Federal'nyj gosudarstvennyj obrazovatel'nyj standart doshkol'nogo obrazovanija. M.: Centr pedagogicheskogo obrazovanija. 2014, S. 32.
6. Sovremennye obrazovatel'nye praktiki (opyt vvedenija VGOS DO v Krasnojarskom krae): sbornik metodicheskikh materialov / sost. L.G. Obrosova, R.A. Vasil'eva, Krasnojarsk, 2017. S. 154.
7. Tishhenko Je.M., Lisova N.A., Kravchenko V.M. Gimnastika mozga, kak instrument korrekcii detej s sindromom deficita vnimanija i giperaktivnosti. Materialy NI Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoi konferencii. Krasnojarsk, 2021. S. 390-393.
8. Kravchenko V.M. Motivirovannaja potrebnost' doshkol'nikov v zdorov'e: teoreticheskie i prakticheskie aspekty. Praktiko-orientirovannaja monografija / Krasnojarsk, 2016. S. 220.

УДК 796.011.1

## **ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ**

А.С. Попельшко<sup>1</sup>

Научный руководитель: В.А. Анисимов<sup>2</sup>

Сибирский юридический институт МВД России  
Российская Федерация, 660131, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, 20

<sup>1</sup>E-mail: [alena.popelyshko@mail.ru](mailto:alena.popelyshko@mail.ru)

<sup>2</sup>E-mail: [Vadimanisimov1997@yandex.ru](mailto:Vadimanisimov1997@yandex.ru)

*В данной статье рассматривается важность формирования здорового образа жизни и двигательной активности у курсантов образовательных организаций МВД России, как основополагающего фактора улучшения профессиональной подготовки и обеспечения безопасности жизни будущих сотрудников органов внутренних дел при исполнении своих служебных обязанностей.*

***Ключевые слова:** курсанты, здоровый образ жизни, физическая подготовка, двигательная активность.*

## **FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE AND MOTOR ACTIVITY OF CADETS OF EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA**

A.S. Popelyshko<sup>1</sup>, V.A. Anisimov<sup>2</sup>

Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia  
20, Rokossovsky str., Krasnoyarsk, 660131, Russian Federation

<sup>1</sup>E-mail: [alena.popelyshko@mail.ru](mailto:alena.popelyshko@mail.ru)

<sup>2</sup>E-mail: [Vadimanisimov1997@yandex.ru](mailto:Vadimanisimov1997@yandex.ru)

*This article examines the importance of forming a healthy lifestyle and motor activity among cadets of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia, as a fundamental factor in improving professional training and ensuring the safety of life of future employees of internal affairs bodies in the performance of their official duties.*

***Keywords:** cadets, healthy lifestyle, physical fitness, motor activity.*

Формирование здорового образа жизни и двигательной активности является одной из важнейших задач для курсантов образовательных организаций МВД России. Здоровый образ жизни - это образ жизни, который способствует поддержанию и улучшению физического и психического здоровья. Включение в свой режим здорового образа жизни таких элементов, как правильное питание, физическая активность, отказ от вредных привычек (например, курение), достаточный отдых и сон, а также управление стрессом, может помочь снизить риск развития многих заболеваний и улучшить качество жизни в целом.

Как правило, курсанты МВД проходят интенсивное физическое и психологическое обучение, что требует от них высокой физической подготовки и устойчивости к стрессам. Для достижения этой цели необходимо разработать комплексную программу формирования здорового образа жизни, которая будет включать следующие мероприятия:

1. Общефизическая подготовка - это основа для дальнейшего развития специальных физических качеств. Курсанты должны проходить регулярные занятия физическими упражнениями, такими как бег, прыжки, отжимания и т.п., чтобы сохранять хорошую физическую форму.

2. Правильное питание - это не менее важная составляющая здорового образа жизни. Курсантам необходимо правильно питаться, употреблять много воды и овощей, фруктов. Отказ от вредных привычек, таких как курение и употребление алкоголя, также имеет важное значение.

3. Режим дня - это еще один фактор, который влияет на здоровье курсантов. Они должны иметь регулярный режим дня, достаточное количество сна и отдыха.

4. Мониторинг здоровья - курсанты должны проходить регулярные медицинские осмотры, чтобы контролировать свое здоровье и выявлять возможные проблемы заранее.

5. Участие в спортивных мероприятиях - это поможет курсантам развивать не только физические, но и командные навыки, что является важным аспектом их будущей службы в органах внутренних дел.

6. Проведение практических занятий по оказанию первой помощи - это поможет курсантам стать более ответственными и готовыми к действиям в экстренных ситуациях, которые могут встретиться на профессиональном пути у будущих сотрудников органов внутренних дел.

Однако существуют ряд проблем, которые отражаются на формировании здорового образа жизни и двигательной активности у курсантов образовательных организаций МВД России. Сложности в формировании ЗОЖ могут быть связаны с определенными особенностями их службы и профессиональной деятельности.

Одной из таких проблем является нерегулярный график работы и отсутствие возможности для организации режима питания и тренировок. Курсанты МВД могут иметь перерывы в работе только на короткий срок, что не всегда достаточно для полноценного отдыха и занятий физической активностью. Кроме того, постоянное напряжение и стресс, связанные с профессиональной деятельностью, могут оказывать негативное влияние на здоровье курсантов.

Как отмечает М.Б. Кузнецов в своей научной работе, огромные проблемы испытывают именно первокурсники, вчерашние выпускники школ, с неустойчивой нервной системой, которая обусловлена новым жизненным ритмом, гормональными всплесками, приходом в новый коллектив [1].

Также одной из проблем может быть недоступность спортивных объектов и тренажерных залов, а также отсутствие знаний о здоровом образе жизни и правильном питании.

Для решения этих проблем необходимо проводить специальные занятия по организации здорового образа жизни и рациональному питанию, предоставлять доступ к спортивным объектам и тренажерным залам, а также учитывать особенности профессиональной деятельности при составлении графика работы. Кроме того, важным моментом является проведение регулярных медицинских осмотров и обследований для выявления возможных проблем со здоровьем и их своевременного лечения.

Также стоит отметить, что преподаватели в образовательных организациях МВД России играют важную роль в формировании здорового образа жизни у курсантов. Они являются не только источником знаний о правильном питании, физических упражнениях и других аспектах здорового образа жизни, но и примером для подражания.

Преподаватели должны быть готовыми к объяснению важности здоровья и здорового образа жизни, а также к наставлению студентов по организационным аспектам здорового образа жизни. Важно, чтобы они были в курсе последних научных исследований в этой области и могли предоставить качественную информацию.

Желательно также, чтобы преподаватели имели практические навыки в области здорового образа жизни, например, чтобы сами занимались физическими упражнениями и следили за

своим здоровьем. Это даст им возможность дать личный пример и помочь курсантам сформировать здоровые привычки.

Наконец, преподаватели должны уметь оценивать здоровый образ жизни курсантов и выявлять проблемы, которые могут повлиять на их здоровье. Они должны быть готовы предоставлять индивидуальные рекомендации и помощь в устранении этих проблем.

В целом, роль преподавателей в формировании здорового образа жизни у курсантов МВД является важной и ответственной задачей. Это поможет не только улучшить здоровье курсантов, но и повысит их профессиональную подготовку и эффективность в работе.

Таким образом, формирование здорового образа жизни и двигательной активности у курсантов МВД является ключевым элементом их подготовки к будущей службе. Комплексная программа, включающая физические упражнения, правильное питание, регулярный режим дня и медицинский контроль, должна стать обязательной частью обучения курсантов.

### **Библиографические ссылки**

1. Кузнецов Михаил Борисович К вопросу о здоровом образе жизни курсантов и слушателей образовательных организаций мвд россии // Наука-2020. 2020. №4 (40). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/k-voprosu-o-zdorovom-obraze-zhizni-kursantov-i-slushateley-obrazovatelnyh-organizatsiy-mvd-rossii> (дата обращения: 13.06.2023).

2. Михайлова Тамара Николаевна, Киселева Ирина Николаевна Формирование ценностей здорового образа жизни курсантов вузов МВД России // Вестник ТГПУ. 2020. №1 (207). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-tsennostey-zdorovogo-obraza-zhizni-kursantov-vuzov-mvd-rossii> (дата обращения: 13.06.2023).

3. Золотухин Д.В., Ушаков М.А. Здоровый образ жизни курсантов образовательных организаций МВД России // Материалы конференции «Интеграция науки и практики в единоборствах». М., 2017. С. 125-130.

### **References**

1. Kuznecov Mihail Borisovich K voprosu o zdorovom obraze zhizni kursantov i slushatelej obrazovatel'nyh organizacij mvd rossii // Nauka-2020. 2020. №4 (40). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/k-voprosu-o-zdorovom-obraze-zhizni-kursantov-i-slushateley-obrazovatelnyh-organizatsiy-mvd-rossii> (data obrashhenija: 13.06.2023).

2. Mihajlova Tamara Nikolaevna, Kiseleva Irina Nikolaevna Formirovanie cennostej zdorovogo obraza zhizni kursantov vuzov MVD Rossii // Vestnik TGPU. 2020. №1 (207). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-tsennostey-zdorovogo-obraza-zhizni-kursantov-vuzov-mvd-rossii> (data obrashhenija: 13.06.2023).

3. Zolotuhin D.V., Ushakov M.A. Zdorovyj obraz zhizni kursantov obrazovatel'nyh organizacij MVD Rossii // Materialy konferencii «Integracija nauki i praktiki v edinoborstvah». M., 2017. S. 125-130.

© Попельшко А.С., Анисимов В.А., 2023

УДК 378.172

## **ВЛИЯНИЕ ИГРЫ В БАДМИНТОН НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Е.Е. Степанова

Научный руководитель: Н.А. Попованова

Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева  
Российская Федерация, 660049, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, 89  
E-mail: [krtvkrrt@mail.ru](mailto:krtvkrrt@mail.ru)

*В статье рассматривается необходимость создания благоприятных условий для улучшения функционального состояния студентов специальных медицинских групп. Раскрыта сущность понятия «обучающийся с ограниченными возможностями здоровья». Представлена значимость включения игры в бадминтон в элективную дисциплину по физической культуре для обучающихся с ОВЗ и инвалидностью. Проведен анализ мониторинга физического состояния студентов и выявлена эффективность использованных методик.*

**Ключевые слова:** обучающийся, ограниченные возможности здоровья (ОВЗ), физическая культура, бадминтон, специальные медицинские группы, функциональное состояние.

## **THE IMPACT OF PLAYING BADMINTON ON THE FUNCTIONAL STATE OF STUDENTS WITH DISABILITIES**

E.E. Stepanova

Scientific adviser: N.A. Popovanova

Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V.P. Astafiev  
89, Ada Lebedeva str., Krasnoyarsk, 660049, Russian Federation  
E-mail: [krtvkrrt@mail.ru](mailto:krtvkrrt@mail.ru)

*The article discusses the need to create favorable conditions for improving the functional state of students of special medical groups. The essence of the concept of "student with disabilities" is revealed. The importance of including the game of badminton in the elective discipline in physical culture for students with disabilities and disabilities is presented. The analysis of monitoring the physical condition of students was carried out and the effectiveness of the methods used was revealed.*

**Keywords:** student, disability, physical culture, badminton, special medical groups, functional state.

**Введение.** В настоящее время наблюдается тенденция увеличения количества студенческой молодежи с ограниченными возможностями здоровья (далее ОВЗ). Обучающиеся с различными нозологиями имеют определенные психофизиологические трудности в процессе обучения в вузе. Для студентов данной категории необходимо создавать благоприятные условия для обучения, отдыха и укрепления здоровья в вузе.

**Основное содержание работы.** Обучающийся с ограниченными возможностями здоровья — физическое лицо, имеющее недостатки в физическом и (или) психологическом развитии, подтвержденные психолого-медико-педагогической комиссией и препятствующие получению образования без создания специальных условий (пункт 16 статьи 2 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации») [1]. К

числу ограниченных возможностей здоровья относятся нарушения слуха, зрения, опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы и др. Они могут оказывать влияние на образовательный процесс.

После медицинского осмотра для занятий по физической культуре обучающиеся делятся на три медицинские группы. Студенты, имеющие хронические заболевания, занимаются в специальной медицинской группе и выбирают курс «Элективная дисциплина по физической культуре для обучающихся с ОВЗ и инвалидностью». Рабочая программа данной дисциплины включает: легкую атлетику, лыжную подготовку, общую физическую подготовку, общеразвивающие упражнения с предметами, а также бадминтон [2].

Бадминтон — это вид спорта, который влияет на физическое и психологическое здоровье обучающихся. Одним из преимуществ игры в бадминтон является то, что он доступен для всех, включая студентов специальных медицинских групп. Однако, организация занятий по бадминтону для студентов с ОВЗ требует особого подхода.

Перед началом занятий необходимо провести предварительную консультацию, чтобы оценить физические возможности каждого участника группы и выявить противопоказания к занятиям спортом. Консультация также позволит учитывать индивидуальные особенности здоровья при планировании занятий [3].

При выборе места проведения занятий необходимо учитывать доступность и безопасность помещения, площадки должны быть с ровным и упругим покрытием, чтобы избежать травмирования. Также важно обеспечить хорошую вентиляцию помещения, чтобы предотвратить риск возникновения проблем с дыханием.

Подготовка занятий начинается с выбора подходящей экипировки, специальной обуви и ракетки. Преподаватель должен иметь навыки и опыт работы в специальных медицинских группах, а также знания об особенностях этой категории обучающихся. Проведение занятий по бадминтону включает эффективную разминку и размещение участников в соответствии с их физическими возможностями и уровнем подготовки. Необходимо выбирать инвентарь и оборудование, которые будут соответствовать возможностям и потребностям каждого участника. Студентам с нарушениями опорно-двигательного аппарата могут потребоваться специальные подгоняемые ракетки и воланы, чтобы обеспечить правильное положение тела.

В процессе занятий по бадминтону следует уделять внимание как индивидуальным упражнениям, так и игровой практике, при этом необходимо контролировать интенсивность и продолжительность занятий в зависимости от уровня подготовки и возможностей каждого участника.

На занятиях использовались следующие технические и тактические практики: игра в бадминтон с использованием ленточки вместо сетки, упражнения на слежение за воланом, групповая игра в бадминтон с частыми отрезками отдыха, использование визуальных и вибрационных сигналов во время игры, упражнения на передвижение по кругу, отработка ударов [4].

Игра в бадминтон способствовала улучшению кровообращения, укреплению сердечно-сосудистой системы, повышению выносливости, гибкости, ловкости и силы мышц. Использование элементов бадминтона развивает координацию и баланс, что может быть особенно полезно для студентов с различными патологиями, у которых эти качества могут быть нарушены. Также данный вид спорта является способом социализации студентов с ОВЗ. Взаимодействие в парах или в четверках помогало наладить контакты со своими сверстниками, повысить уровень общения и уменьшить чувство социальной изоляции [5].

Бадминтон также положительно повлиял на психологическое здоровье студентов с ОВЗ, так как способствовал уменьшению уровня стресса и тревожности. В процессе игры происходило расслабление и концентрация на задаче, улучшение самооценки и повышение уверенности в себе. Это особенно важно для студентов с ОВЗ, которые могут испытывать чувство неполноценности из-за своих ограниченных возможностей.

Исследование влияния бадминтона на физические показатели обучающихся с ограниченными возможностями здоровья было проведено в период с 2021 по 2022 год на

базе экспериментальной группы студентов Красноярского государственного педагогического университета имени В.П. Астафьева. В исследовании приняли участие 60 обучающихся с ОВЗ женского пола филологического факультета и факультета иностранных языков. Для оценки эффективности использования бадминтона был проведен мониторинг показателей: объем жизненной емкости легких (ЖЕЛ), частота сердечных сокращений (ЧСС), артериальное давление (АД), динамометрия кистей рук (ДМ) и время восстановления после нагрузки. Средние значения анализируемых показателей приведены в таблице 1.

Таблица 1

**Мониторинг физических показателей студентов с ОВЗ**

Показатели	Начало экспериментальной работы	Окончание экспериментальной работы
ЖЕЛ (см <sup>3</sup> )	250	270
ЧСС	85	80
АД	135/90	130/80
ДМ кисти (правая/левая)	25/22	27/ 25
Время восстановления после нагрузки	1, 40	1, 35

Информация, полученная в результате мониторинга, свидетельствует о положительной динамике показателей физического состояния студентов с ограниченными возможностями здоровья.

**Заключение.** Таким образом, практические занятия с использованием элементов бадминтона обеспечивают повышение физических кондиций обучающихся с ОВЗ и инвалидностью, а мониторинг физического состояния подтверждает их эффективность.

### Библиографические ссылки

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/) (дата обращения: 13.05.2023).
2. Попованова Н.А., Дюков В.Б., Кишиневский Е.А. Использование элементов фитнеса на занятиях физической культурой у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья // Известия Волгоградского государственного педагогического университета. 2017. №2 (115). – С. 86-89.
3. Бартновская Л.А., Кравченко В.М., Попованова Н.А., Яцковская Л.Н. Физическое воспитание студентов специальной медицинской группы вуза: учебное пособие / Краснояр. гос. пед. ун-т им В.П. Астафьева. – Красноярск, 2019. – 56-61 с.
4. Попованова Н.А., Кравченко В.М., Казакова Г.Н., Бартновская Л.А. Эффективность применения метода круговой тренировки у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья на занятиях физической культурой / Современные проблемы науки и образования. 2020. – № 1. URL: <http://www.science-education.ru/article/view?id=29502> (дата обращения: 13.05.2023).
5. Иванова А.А., Иванова Ю.А. Занятия бадминтоном, как средство адаптации к социальной жизни людей с ограниченными возможностями здоровья / Сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции. Калининград: НОО «Профессиональная наука», 2017. – С. 393.

### References

1. Federal'nyj zakon ot 29 dekabrja 2012 g. № 273-FZ "Ob obrazovanii v Rossijskoj Federacii" [Jelektronnyj resurs]. – Rezhim dostupa: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/) (data obrashhenija: 13.05.2023).
2. Popovanova N.A., Djukov V.B., Kishinevskij E.A. Ispol'zovanie jelementov fitnesa na zanjatijah fizicheskoj kul'turoj u obuchajushhihsja s ogranichennymi vozmozhnostjami zdorov'ja //

Izvestija Volgogradskogo gosudarstvennogo pedagogičeskogo universiteta. 2017. №2 (115). – S. 86-89.

3. Bartnovskaja L.A., Kravchenko V.M., Popovanova N.A., Jackovskaja L.N. Fizicheskoe vospitanie studentov special'noj medicinskoj gruppy vuza: uchebnoe posobie / Krasnojarsk. gos. ped. un-t im V.P. Astaf'eva. – Krasnojarsk, 2019. – 56-61 s.

4. Popovanova N.A., Kravchenko V.M., Kazakova G.N., Bartnovskaja L.A. Jefferektivnost' primenenija metoda krugovoj trenirovki u obuchajushhihsja s ogranichennymi vozmozhnostjami zdorov'ja na zanjatijah fizicheskoj kul'turoj / Sovremennye problemy nauki i obrazovanija. 2020. – № 1. URL: <http://www.science-education.ru/article/view?id=29502> (data obrashhenija: 13.05.2023).

5. Ivanova A.A., Ivanova Ju.A. Zanjatija badmintonom, kak sredstvo adaptacii k social'noj zhizni ljudej s ogranichennymi vozmozhnostjami zdorov'ja / Sbornik nauchnyh trudov po materialam Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj konferencii. Kaliningrad: NOO «Professional'naja nauka», 2017. – S. 393.

© Степанова Е.Е., Попованова Н.А., 2023



## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Акбулатов Э. Ш.</b> Приветственное слово .....	4
<b>Кротова А.В.</b> Приветственное слово .....	5

### **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ**

<b>Аванесов Э.Ю.</b> Мнение учителей физического воспитания о новой программе по предмету физической культуры.....	6
<b>Алшувайли Х. Х. Ф</b> Основные проблемы физического воспитания.....	11
<b>Батурин А. Е., Иванова А. С.</b> Снижение эмоциональной напряженности у студентов-медиков в процессе занятий по физической культуре.....	14
<b>Батурин А. Е., Орлова А. Д</b> Изучение режима двигательной активности студентов СЗГМУ им. И.И. Мечникова.....	18
<b>Верендеев В.К., Склярова И.В.</b> Спортивные бальные танцы как здоровьесберегающая технология развития и совершенствования физического и психического развития студентов СЗГМУ им. И.И. Мечникова.....	21
<b>Волкова Л.М.</b> Здоровьесберегающая стратегия подготовки будущих специалистов гражданской авиации.....	26
<b>Волкова Л.М.</b> Направленность и подбор физических упражнений профилактического воздействия в зависимости от профиля подготовки студентов в гражданской авиации.....	30
<b>Демьянова Л.М., Мавропуло О.С.</b> Инновационные методы и формы работы по здоровьесбережению в обучении студентов вузов.....	34
<b>Загrevский В.И., Загrevский О.И., Галайчу Т.В., Загrevская Л.В.</b> Статистический критерий оценки принадлежности спортсмена к категории «спортивный талант».....	37
<b>Звягина Е. В.</b> Уровень нервно-психической устойчивости спортсменов ватерполистов...	41
<b>Зотин В.В., Мельничук А.А.</b> Атлетическая гимнастика в практике физической культуры СибГУ им. М.Ф. Решетнева.....	45
<b>Коноплева Е.Н.</b> Причины и профилактика травм при занятиях физической культурой....	48
<b>Кравченко В.М., Баргновская Л.А., Кузнецов А.Л.</b> Внезапные чрезвычайные ситуации на уроках физической культуры.....	51
<b>Кулешина М.В.</b> Особенности использования инновационных здоровьесберегающих технологий в процессе физического воспитания студенческой молодёжи.....	55
<b>Лампетова Т. Д., Кудрявцев М. Д</b> Формирование здорового образа жизни школьников средствами подвижных игр с реализацией проекта «Игры нашего двора».....	59
<b>Мартиросова Т.А., Демин М.Д.</b> Влияние использования мобильных приложений на физическую активность.....	63
<b>Медвецкая Н.М.</b> Оценка здоровья спортсменов по данным исследований сердца.....	67
<b>Медвецкая Н.М.</b> Структура системы спортивной медицины в республике Беларусь и за рубежом.....	71
<b>Морозова Е.Н.</b> Профессионально-прикладная физическая культура в системе образования студентов.....	75
<b>Ничипорко Н.Н., Ничипорко С.Ф.</b> Пилатес как средство валеологического образования студентов.....	80
<b>Патаркацишвили Н.Ю., Бикбулатов А.В., Михайлова С.А., Близнаевский А.А., Соболев С.В.</b> Профессионально-прикладная подготовленность студентов вуза средствами спортивного ориентирования.....	84
<b>Патрикеев А. Ю.</b> В школе нужно изучать не только кувырки, но и перекаты.....	88

<b>Ратманская Т. И., Кудрявцев М. Д.</b> Использование fitness-программ в практике физического воспитания студентов.....	<b>92</b>
<b>Саиф М. А., Хайдар Х. А.</b> Применение тестирования в физическом воспитании студентов – спортсменов.....	<b>96</b>
<b>Сибгатуллина А.А., Панченко А.В., Тарбеев Н.Н.</b> Роль физического воспитания в современной системе формирования личности.....	<b>99</b>
<b>Ткаченко Е. О., Шубина Л. С., Кондрашова Е. А.</b> Влияние стретчинга на сохранение и стимулирование здоровья студентов.....	<b>102</b>
<b>Филипова Е., Складорова И.В., Бюрккланд А.А.</b> Влияние нарушений опорно-двигательного аппарата на развитие зубочелюстных аномалий и их профилактика.....	<b>107</b>
<b>Филь В.В., Соколова И.Ю., Луценко Е.В.</b> Разработка систем автоматического анализа видео для корректировки техники двигательных действий студентов на занятиях по физической культуре.....	<b>111</b>
<b>Чернышева Е. И., Копылов Ю. А.</b> Формирование стрессоустойчивости студентов высших учебных заведений.....	<b>114</b>
<b>Шакиров А.Р., Жуйко Д.А.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка.....	<b>119</b>
<b>Шакиров А.Р., Жуйко Д.А.</b> Профилактика травматизма одна из важнейших задач современного общества.....	<b>123</b>
<b>Яковлев В.В.</b> Сравнение информативности вегетативного индекса Кердо и индекса Робинсона при исследовании энергетического потенциала.....	<b>127</b>

## **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ И ЕДИНОБОРСТВА**

<b>Адушева Т.Г.</b> Спорт и наука: новые технологии и подходы в тренировочном процессе.....	<b>132</b>
<b>Адушева Т.Г., Горбачева Н.К.</b> Влияние спортивных игр на физическое и психологическое здоровье.....	<b>135</b>
<b>Алшувайли Х. Х. Ф., Хаураа М. А. Х., Захраа Д. Х., Амер А. М.</b> Спортивный фанатизм в сфере баскетбола.....	<b>138</b>
<b>Васильева М.А., Трухачева Л.А., Кровопусков П.А., Бурякова Н.С.</b> Спортивная тренировка как эффективная методика моделирования соревновательной деятельности у спортсменок -баскетболисток в тренировочном процессе.....	<b>142</b>
<b>Горбунов И. А.</b> Психолого-педагогический потенциал методов исследования в процессе оптимизации уровня тревожности юных хоккеистов.....	<b>146</b>
<b>Горбунов И. А., Селиверстов В. В.</b> Эффективность методики оптимизации уровня тревожности хоккеистов на этапе совершенствования спортивного мастерства.....	<b>150</b>
<b>Звягина Е. В., Заварухина С. А.</b> Адаптация – уникальное свойство биологических систем (теоретический аспект).....	<b>154</b>
<b>Каменский Д. А., Котова Я. И.</b> Отдых и восстановление, как важнейшие факторы улучшения работоспособности начинающих спортсменов.....	<b>159</b>
<b>Корнеев В. А.</b> Методические особенности формирования психической устойчивости судей ММА.....	<b>162</b>
<b>Королькова Е.В.</b> Состояние спортсмена.....	<b>166</b>
<b>Кривец И.Г., Панасюк О.В.</b> Основные критерии отбора и подготовки спортсменов-баскетболистов.....	<b>169</b>
<b>Лозовая М.А., Мунгалов А.Ю.</b> Методика обучения элементам конькобежного спорта.....	<b>174</b>
<b>Ляшко И.А.</b> Направленное развитие скоростно-силовых способностей у баскетболисток 11-12 лет.....	<b>176</b>
<b>Малыгин Е. И., Малеев П. А.</b> Сравнительный анализ технической подготовленности студентов вуза первого и третьего курсов обучения, занимающихся футболом.....	<b>180</b>
<b>Полещук А. О., Романова Н. Н.</b> Диагностика волевых качеств дошкольников, занимающихся тхэквондо.....	<b>183</b>

<b>Романова Н. Н.</b> Динамика особенностей характера студентов-хоккеистов в процессе развития рефлексии эмоциональных состояний.....	<b>186</b>
<b>Тарасова Н.С.</b> Киберспорт в современном обществе.....	<b>191</b>
<b>Тащиян А.А., Бондаренко А.А.</b> Проблемы повышения эффективности соревновательной деятельности борцов.....	<b>195</b>
<b>Тащиян А.А., Юшкова Е.В.</b> основополагающие принципы и компоненты тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов.....	<b>199</b>
<b>Харчева И. Г., Котова Я. И.</b> Изучение перспектив формирования резерва спорта высших достижений в российской федерации.....	<b>203</b>
<b>Шадрин Ю. С.</b> Характеристика методов исследования к занятиям хоккеем на этапе совершенствования спортивного мастерства.....	<b>207</b>
<b>Шадрин Ю. С., Сазонова В. А.</b> Изучение мотивационного компонента хоккеистов на этапе совершенствования спортивного мастерства.....	<b>211</b>
<b>Яцкая Д.Д., Поборончук Т.Н., Карпович М.А.</b> Влияние психологических факторов на повышение точности бросков в баскетболе.....	<b>215</b>
<b>Dokuchaev D.P.</b> The effectiveness of circular training in the process of teaching the technical methods of the game for students of the tashkent state law university involved in mini-football...	<b>218</b>

## **ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ И РЕКРЕАЦИЯ**

<b>Арист Н.В.</b> Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов.....	<b>221</b>
<b>Голубева Р.Р., Сазонова Л.А.</b> Физическая реабилитация детей младшего школьного возраста с легкой степенью умственной отсталости, имеющих нарушения осанки в центре специального образования.....	<b>225</b>
<b>Гуржиева А.А.</b> Особенности рациона питания и питьевого режима спортсменов, занимающихся художественной гимнастикой.....	<b>229</b>
<b>Долгих Е. А., Радченко Д. Г.</b> Физическая реабилитация у студентов с плоскостопием.....	<b>234</b>
<b>Кузнецова З.В., Семенова Л.В.</b> Понятие и влияние физической рекреации.....	<b>237</b>
<b>Лаврентьева Е.А., Зибарова Д.С.</b> Физическая реабилитация и рекреация.....	<b>241</b>
<b>Ланская О.В., Григорьева Т.С.</b> Сравнительная эффективность средств физической реабилитации подростков 13-15 лет с идиопатическим сколиозом I степени в условиях профильного санатория.....	<b>244</b>
<b>Лисенкова М.И., Сазонова Л.А.</b> Применение упражнений лечебной гимнастики для улучшения функционального состояния сводов стоп у детей 8-9 лет.....	<b>249</b>
<b>Милякова Е.В., Николенко Т.А., Дорган В.П.</b> Рекреативное плавание для детей как основная система оздоровления: теоретическое основание.....	<b>254</b>
<b>Панов Е. В., Пузий И. А.</b> Некоторые аспекты рекреационной деятельности человека...	<b>260</b>
<b>Сахарнова Т.К., Айзятуллова Г.Р.</b> Взаимосвязь ошибок в технике выполнения элементов сложности с травмами гимнастов высокой квалификации в спортивной аэробике.....	<b>263</b>
<b>Сницкий Н. А., Трофимова Н. П.</b> Проблема регламентации спортивной рекреации.....	<b>268</b>
<b>Телегина П. В., Лаврентьева Е. А.</b> Информационные технологии в физкультурном образовании.....	<b>272</b>
<b>Федорова Т.В., Ланская О.В.</b> Применение средств афк для развития функциональных возможностей дыхательной системы и физических качеств детей младшего школьного возраста с умственной отсталостью легкой степени.....	<b>275</b>
<b>Martirosova T.A., Sapsueva V.V.</b> Which is physical recreation for?.....	<b>280</b>
<b>Morozova E. N.</b> Manual-muscular testing in synchronized swimming.....	<b>283</b>

## **АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ВЗАИМОСВЯЗИ ФИЛОСОФИИ, КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

<b>Арутюнян Т. Г., Пыж В. В.</b> Об актуальности исследования «теория и практика интеграции физического и патриотического воспитания подрастающего поколения в современных условиях (на примере Красноярского края)».....	<b>286</b>
<b>Горбачёва Е.А., Ковалева Т.В., Ильницкая Т.А.</b> Значение физической культуры и спорта в профилактике асоциального поведения молодёжи и молодёжного экстремизма...	<b>289</b>
<b>Малеев П. А., Кондрашова Е. Д., Чанчиков Р. В.</b> Участие волонтеров лыжников в судействе всероссийских и студенческих соревнований.....	<b>293</b>
<b>Мусаев Э.Т.</b> Правовое регулирование отношений в сфере физической культуры и спорта в республике узбекистан: проблемы и перспективы развития.....	<b>296</b>
<b>Пац Н.В., Левицкая М.Р.</b> Валеолого-гигиенический анализ использования нового продукта «колбасуп» различными группами населения .....	<b>302</b>
<b>Рязанов Д.И., Глубокая М.В.</b> Сопряжение спорта и культуры в XXI веке: междисциплинарный анализ.....	<b>307</b>
<b>Филиппович В.А.</b> Патриотическое воспитание студенческой молодежи средствами специальной и физической подготовки в современных реалиях .....	<b>310</b>
<b>Шакиров А.Р., Жуйко Д.А.</b> Де - профессионализация спорта.....	<b>313</b>
<b>Шакиров А.Р., Жуйко Д.А.</b> Роль культуры и гуманизма в спорте.....	<b>315</b>
<b>Martirosova T.A., Popkova A. V.</b> The problem of the relationship between philosophy, sport and culture.....	<b>318</b>

## **ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ, ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В РАЗЛИЧНЫХ ГРУППАХ НАСЕЛЕНИЯ И ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ**

<b>Аксенова Е.Н., Дерюгина С.В., Лопаткова М.А., Русалева О.В.</b> Мотивационная составляющая занятий скалолазанием.....	<b>321</b>
<b>Аникина А. Н, Логинов Д.В.</b> Популяризация здорового питания в современном обществе.....	<b>324</b>
<b>Антропова А.Н., Селитреникова Т.А.</b> Особенности адаптации дыхательной системы пловцов к условиям гипоксии .....	<b>328</b>
<b>Арнст В.А.</b> Формирование мотивации к здоровому образу жизни у учащейся молодежи.....	<b>332</b>
<b>Арнст Н.В., Ващенко Е.П., Дубровская С.И.</b> Гармоничное развитие личности через призму физкультурно-оздоровительной деятельности.....	<b>335</b>
<b>Бронникова Е.М., Кулямина О.С., Абалян А.Г., Фомиченко Т.Г., Караева О.С.</b> Основные мотивы, условия и препятствия к занятиям спортом детей и подростков в российской федерации.....	<b>338</b>
<b>Галимов Г.Я., Кудрявцев М.Д., Кулиев В.К., Альтувайни А. Х.</b> Рациональное питание, как метод приучения молодежи к здоровому образу жизни.....	<b>344</b>
<b>Егорова Д.С., Цыганкова В.О.</b> Влияние фитнеса на гормональный фон женщин.....	<b>347</b>
<b>Иванова П.Х., Брышлянова Б.П.</b> Новые продукты питания - джем и повидло с ягодами годжи.....	<b>351</b>
<b>Каменский Д. А., Иванова Д. Е.</b> О мотивации студентов к занятиям в спортивных секциях СЗГМУ им. И.И. Мечникова.....	<b>357</b>
<b>Кулиев В. К., Кудрявцев М. Д., Лепилина Т. В.</b> Формирование здорового образа жизни и двигательной активности в различных группах населения .....	<b>360</b>
<b>Мастерова В.Р., Ячменев С.П.,</b> Особенности физической подготовки сотрудников ОВД женского пола.....	<b>364</b>

<b>Милякова Е.В., Николенко Т.А., Дорган В.П.</b> Фитнес для детей дошкольного возраста: современные требования.....	<b>368</b>
<b>Михалёва Е.А., Толмачева Е.В., Трошкина И.И., Кудрявцев М.Д., Кулиев В.К.</b> Необходимость двигательной активности для состояния здоровья дошкольника.....	<b>373</b>
<b>Момчилова М.М.</b> Микроводоросли как источник питательных веществ в мясных продуктах.....	<b>377</b>
<b>Морозова Е. Н.</b> Влияние бега на организм человека.....	<b>381</b>
<b>Николаева С.А., Малянова Е.Ю.</b> Статическое равновесие как составляющая профессионально-прикладной физической подготовки будущего врача.....	<b>386</b>
<b>Новикова И.Ю., Селитреникова Т.А.</b> Оптимизация развития специальной выносливости пловцов 10-12 лет посредством применения в системе контроля плавательного теста Купера.....	<b>390</b>
<b>Пац Н.В. Лапыш Д.Е.</b> Анализ пищевой ценности новых видов сырной продукции белорусского производства.....	<b>394</b>
<b>Пац Н.В., Маликова А. С.</b> Причины расстройства пищевого поведения у студентов медицинского университета, проживающих в Беларуси.....	<b>398</b>
<b>Пац Н.В., Якубчик А.И.</b> Молекулярная кухня в современном питании белорусов.....	<b>401</b>
<b>Поддубная Т.В., Рябчук В.В.</b> Влияние здорового образа жизни на функциональное состояние студентов.....	<b>405</b>
<b>Пожидаева И.Л., Тациян В.А.</b> Исследование структуры и содержания здорового образа жизни студенческой молодежи.....	<b>408</b>
<b>Служителев А.В., Задоев В.И.</b> Продвижение здорового образа жизни и активного обращения к физической культуре среди студентов.....	<b>411</b>
<b>Урбанович М.В., Гринченко В.С.</b> Влияние физкультуры на успеваемость студентов.....	<b>415</b>
<b>Урбанович М.В., Гринченко В.С.</b> Мотивация к занятиям по физкультуре.....	<b>420</b>
<b>Фаттахова М.В., Узбекова К.Р., Земских Е.Ю., Федосеева А.Р.</b> Использование уличных тренажеров среди студентов.....	<b>423</b>
<b>Харчева И. Г., Химченко П. С.</b> Формирование семейных традиций в физическом воспитании.....	<b>427</b>
<b>Шакиров А.Р, Жуйко Д.А.</b> Физическая подготовка-долголетие студента.....	<b>431</b>
<b>Яни А.В., Фасхутдинова Э.Р.</b> Формирование здорового образа жизни и влияние физкультурно-спортивной деятельности на студентов.....	<b>435</b>
<b>Яткин И. В., Штепа Д. М.</b> Мотивация студентов к занятиям физической культуры и спортом.....	<b>439</b>
<b>Ячменев С.П., Мастерова В.Р.</b> К вопросу о влиянии физической культуры и спорта на психологическое состояние человека.....	<b>443</b>

## **МОЛОДОЙ СПОРТИВНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬ (СТУДЕНТЫ МАГИСТРАНТЫ, АСПИРАНТЫ)**

<b>Алекперов Г. А., Матвеева И.С.</b> Организация самостоятельных занятий по физической культуре со студентами аграрного вуза.....	<b>447</b>
<b>Аникин Д. В., Лигай В. Е., Каведуке Н. Д., Гураль О.Н.</b> Игровая подготовка в «Боевой арене».....	<b>451</b>
<b>Гаврилова Д.Е.</b> Влияние адаптивной физической культуры на лиц с ограниченными возможностями: проблемы применения.....	<b>456</b>
<b>Лукашенко К.Е. Панов Е.В.</b> Пропаганда здорового образа жизни (ЗОЖ) как средство профилактики наркомании среди молодежи.....	<b>461</b>
<b>Мадиева А.М., Бартновская Л.А.</b> Лыжная подготовка как механизм здоровьесохранения обучающихся вуза.....	<b>466</b>

**Морозова А.А., Кравченко В.М.** Современная образовательная технология как способ формирования мотивации дошкольников на здоровый образ жизни.....**470**

**Попельшко А.С., Анисимов В.А.**Формирование здорового образа жизни и двигательной активности курсантов образовательных организаций МВД России.....**473**

**Степанова Е.Е., Попованова Н.А.** Влияние игры в бадминтон на функциональное состояние обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.....**476**

**НАШИ АВТОРЫ.**

## НАШИ АВТОРЫ

### **Абальян Авак Геньевич**

д.п.н., доцент, генеральный директор, Всероссийского научно-исследовательского института физической культуры и спорта  
Москва

### **Аванесов Эрнест Юрьевич**

к.п.н., доцент, заведующий кафедрой физической культуры и гражданской обороны, Государственный университет имени В.Я. Брюсова  
Ереван, Республика Армения

### **Адушева Татьяна Геннадьевна**

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

### **Айзятуллова Гульнара Рафаильевна**

к.п.н., доцент, Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта  
Санкт-Петербург

### **Аксенова Елена Николаевна**

методист, Дом детства и юношества «КЕДР»  
Томск

### **Алекперов Георгий Александрович**

студент, Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина  
Краснодар

### **Алшувайли Хассун Хашим Фадхил**

преподаватель, Dhi Qar University  
Dhi Qar , Iraq

### **Амер Аднан Мизхер**

преподаватель, Dhi Qar University  
Dhi Qar , Iraq

### **Аникин Дмитрий Витальевич**

студент, Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта  
Санкт-Петербург

### **Аникина Анастасия Николаевна**

специалист по охране труда, ООО «Сила Сибири»  
Красноярск

### **Антропова Алина Николаевна**

студент, Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта  
Санкт-Петербург

### **Арнст Нина Викторовна**

к.п.н., доцент, Сибирский государственный университет науки и технологий имени М.Ф. Решетнева  
Красноярск

### **Аругтюнян Тигран Гарриевич**

к.п.н., доцент, заместитель декана факультета физической культуры и спорта по научной работе, Сибирский государственный университет науки и технологий имени М.Ф. Решетнева  
Красноярск

### **Бартновская Лариса Александровна**

к.п.н., доцент, Красноярский государственный педагогический университет имени В.П. Астафьева  
Красноярск

**Батурин Алексей Евгеньевич**

к.п.н., доцент, Северо-Западный государственный медицинский университет имени И.И. Мечникова  
Санкт – Петербург

**Бикбулатов Андрей Владимирович**

старший преподаватель, Сибирский Федеральный университет  
Красноярск

**Близневский Андрей Александрович**

к.п.н., доцент, Сибирский Федеральный университет  
Красноярск

**Бондаренко Анастасия Алексеевна**

курсант, Ростовский юридический институт МВД России  
Ростов-на-Дону

**Бронникова Евгения Михайловна**

к.э.н., эксперт I категории, Российский государственный социальный университет  
Москва

**Бурякова Наталья Сергеевна**

студент, Липецкий государственный технический университет  
Липецк

**Бюркланд Анжелика Андреевна**

студент, «Северо-Западный государственный медицинский университет имени И.И.Мечникова»  
Санкт – Петербург

**Васильева Маргарита Александровна**

преподаватель, Липецкий государственный технический университет  
Липецк

**Ващенко Евгения Петровна**

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

**Верендеев Владислав Константинович**

студент, Северо-Западный государственный медицинский университет имени И.И. Мечникова  
Санкт – Петербург

**Волкова Людмила Михайловна**

к.п.н., профессор, Санкт-Петербургский государственный университет гражданской авиации  
Санкт-Петербург

**Гаврилова Дарья Евгеньевна**

студент, Кемеровский государственный университет  
Кемерово

**Галайчук Татьяна Валерьевна**

старший преподаватель, Национальный исследовательский Томский государственный университет  
Томск

**Галимов Геннадий Яковлевич**

доктор педагогических наук, профессор, Бурятский государственный университет имени Доржи Банзарова  
Улан-Удэ

**Глубокая Мария Владимировна**

старший преподаватель Сибирский юридический институт МВД России  
Красноярск

**Голубева Роза Робертовна**

магистрант, Великолукская государственная академия физической культуры и спорта  
Великие Луки



**Горбачёва Екатерина Андреевна**

студент, Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина  
Краснодар

**Горбачева Надежда Константиновна**

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

**Горбунов Илья Андреевич**

магистр, Уральский государственный университет физической культуры  
Челябинск

**Григорьева Татьяна Сергеевна**

студент, Великолукская государственная академия физической культуры и спорта  
Великие Луки

**Гринченко Вячеслав Сергеевич**

Кубанский государственный технологический университет  
Краснодар

**Гураль Оксана Николаевна**

директор научного департамента, Федерация компьютерного спорта России  
Москва

**Гуржиева Анна Андреевна**

студент, Волгоградская государственная академия физической культуры  
Волгоград

**Демьянова Людмила Михайловна**

к.м.н., доцент, заведующий кафедрой физической культуры и спортивно-оздоровительных технологий, Донской государственный технический университет  
Ростов-на-Дону

**Дерюгина Светлана Владимировна**

педагог дополнительного образования, Дом детства и юношества «КЕДР»  
Томск

**Докучаев Дмитрий Павлович**

заведующий кафедрой физического воспитания и спорта, Ташкентский государственный юридический университет  
Ташкент, Республика Узбекистан

**Долгих Евгения Александровна**

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

**Дорган Виорел Петрович**

доктор хабилитат, профессор, Государственный университете физического воспитания и спорта  
Кишинев, Республика Молдова

**Дубровская Серафима Ильинична**

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

**Жуйко Дарья Анатольевна**

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

**Заварухина Светлана Александровна**

к.б.н., доцент, Уральский государственный университет физической культуры  
Челябинск

**Загревская Лариса Владимировна**

учитель физической культуры, средняя общеобразовательная школа № 12  
Анжеро-Судженск

**Загrevский Валерий Иннокентьевич**

д.п.н., профессор, Могилевский государственный университет имени А.А. Кулешова  
Могилев, Республика Беларусь

**Загrevский Олег Иннокентьевич**

д.п.н., профессор, Национальный исследовательский Томский государственный университет  
Томск

**Задоев Валерия Игоревна**

студент, Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина  
Краснодар

**Захраа Джафар Хуссейн**

преподаватель, Dhi Qar University  
Dhi Qar, Iraq

**Звягина Екатерина Владимировна**

к.п.н., доцент, Уральский государственный университет физической культуры  
Челябинск

**Земских Екатерина Юрьевна**

студент, Башкирский государственный медицинский университет  
Уфа

**Зибарова Дарина Сергеевна**

студент, Волгоградский институт управления - филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации»  
Волгоград

**Зотин Виталий Владимирович**

старший преподаватель, Сибирский государственный университет науки и технологий имени М.Ф. Решетнева  
Красноярск

**Иванова Алина Сергеевна**

студент, Северо-Западный государственный медицинский университет имени И.И. Мечникова  
Санкт – Петербург

**Иванова Петя**

Профессор, Институт питания  
Пловдив, Болгария

**Ильницкая Татьяна Александровна**

к.п.н., доцент, Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина  
Краснодар

**Каведуке Николай Даниэльевич**

студент, Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта  
Санкт-Петербург

**Каменский Дмитрий Анатольевич**

к.п.н. доцент, Северо-Западный государственный медицинский университет имени И.И. Мечникова  
Санкт – Петербург

**Караева Ольга Сергеевна**

социолог, Всероссийского научно-исследовательского института физической культуры и спорта  
Москва

**Ковалева Татьяна Владимировна**

старший преподаватель, Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина  
Краснодар

**Колчина Марина Николаевна**

старший преподаватель, Сибирский государственный университет науки и технологий имени М.Ф. Решетнева  
Красноярск

**Кондрашова Елена Дмитриевна**

старший преподаватель, Сибирский государственный университет науки и технологий имени М.Ф. Решетнева  
Красноярск

**Коноплева Елена Николаевна**

к.п.н., доцент, заведующий кафедрой физической культуры и спорта, Сибирский государственный университет науки и технологий имени М.Ф. Решетнева  
Красноярск

**Копылов Юрий Анатольевич**

к.п.н., старший научный сотрудник лаборатории инновационных технологий, Центр естественнонаучных основ физического воспитания  
Москва

**Корнеев Виктор Анатольевич**

председатель всероссийской коллегии судей, ООО «Союз смешанных единоборств ММА России»  
Москва

**Королькова Екатерина Владимировна**

МБУ ДО «СШОР им В.Г. Путинцева»  
Красноярск

**Котова Яна Ивановна**

студент, Северо-Западный государственный медицинский университет имени И.И. Мечникова  
Санкт – Петербург

**Кравченко Вера Михайловна**

к.п.н., доцент, Красноярский государственный педагогический университет имени В.П. Астафьева  
Красноярск

**Кривец Ирина Григорьевна**

старший преподаватель, Донецкая академия управления и государственной службы  
Донецк

**Кровопусков Павел Анатольевич**

старший преподаватель, Липецкий государственный технический университет  
Липецк

**Кудрявцев Михаил Дмитриевич**

д.п.н., профессор, профессор - Сибирский Федеральный университет, Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнёва, Сибирский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации  
Красноярск

**Кузнецов Александр Леонидович**

старший преподаватель, Красноярский государственный педагогический университет имени В.П. Астафьева  
Красноярск

**Кузнецова Зинаида Васильевна**

к.п.н., доцент, Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина  
Краснодар

**Кулешина Марина Валерьевна**

старший преподаватель, Донецкая академия управления и государственной службы  
Донецк

**Кулиев Василий Казымович**

доцент, Сибирский Федеральный университет, Институт физической культуры спорта и туризма,  
кафедра физической культуры  
Красноярск

**Кулямина Ольга Сергеевна**

к.э.н., заведующий междисциплинарной научно-исследовательской лабораторией, Российский  
государственный социальный университет  
Москва

**Лаврентьева Елена Александровна**

старший преподаватель, Волгоградский институт управления - филиал федерального  
государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская  
академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации»  
Волгоград

**Лампетова Татьяна Дмитриевна**

учитель, МБОУ "Лицей №2"  
Красноярск

**Ланская Ольга Владимировна**

д.б.н., профессор, Великолукская государственная академия физической культуры и спорта  
Великие Луки

**Лапыш Дарья Евгеньевна**

студент, Гродненский государственный медицинский университет  
Гродно, Республика Беларусь

**Левицкая Мария Ростиславовна**

студент, Гродненский государственный медицинский университет  
Гродно, Республика Беларусь

**Лигай Владимир Евгеньевич**

студент, Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья  
имени П.Ф. Лесгафта  
Санкт-Петербург

**Лисенкова Мария Ивановна**

магистрант, Великолукская государственная академия физической культуры и спорта  
Великие Луки

**Логинов Денис Васильевич**

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

**Лозовая Марина Александровна**

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

**Лопаткова Мария Александровна**

педагог дополнительного образования, Дом детства и юношества «КЕДР»  
Томск

**Луценко Евгения Владимировна**

старший преподаватель, Вологодский государственный университет  
Вологда

**Ляшко Ирина Алексеевна**

старший преподаватель, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и  
туризма  
Краснодар

**Мавропуло Ольга Савельевна**

директор института физической культуры и спорта, д.ф.н., к.п.н., профессор, Мастер спорта СССР,  
Донской государственный технический университет  
Ростов-на-Дону

**Мадиева Ангелина Михайловна**

студент, Красноярский государственный педагогический университет имени В.П. Астафьева  
Красноярск

**Малеев Петр Алексеевич**

старший преподаватель, Сибирский государственный университет науки и технологий имени М.Ф. Решетнева  
Красноярск

**Маликова Анастасия Сергеевна**

студент, Гродненский государственный медицинский университет  
Гродно, Республика Беларусь

**Малыгин Евгений Иванович**

старший преподаватель, Сибирский государственный университет науки и технологий имени М.Ф. Решетнева  
Красноярск

**Малянова Елена Юрьевна**

старший преподаватель, Северо-Западный государственный медицинский университет имени И.И. Мечникова  
Санкт – Петербург

**Мамчилова Мария**

профессор, Институт питания  
Пловдив, Болгария

**Мартиросова Татьяна Александровна**

д.п.н., профессор, заведующий кафедрой физической культуры и здоровья, Сибирский государственный университет науки и технологий имени М.Ф. Решетнева  
Красноярск

**Мастерова Виктория Романовна**

курсант 4 курса факультета очного обучения, Ростовский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации  
Ростов – на Дону

**Матвеева Инга Сергеевна**

к.п.н., доцент, Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина  
Краснодар

**Медвецкая Наталья Михайловна**

к.м.н., доцент, Витебский государственный университет имени П.М. Машерова  
Витебск, Республика Беларусь

**Мельничук Артем Александрович**

к.п.н., доцент, Сибирский государственный университет науки и технологий имени М.Ф. Решетнева  
Красноярск

**Милякова Елена Владимировна**

д.п.н., профессор, Государственный университет физического воспитания и спорта  
Кишинев, Республика Молдова

**Михайлова Светлана Александровна**

старший преподаватель, Сибирский Федеральный университет  
Красноярск

**Михалева Елена Алексеевна**

инструктор по фк, МАОУ СШ «Комплекс Покровский»  
Красноярск

**Морозова Анастасия Андреевна**

студент, Красноярский государственный педагогический университет имени В.П. Астафьева  
Красноярск

**Морозова Елена Николаевна**

старший преподаватель, Сибирский государственный университет науки и технологий имени М.Ф. Решетнева  
Красноярск

**Мунгалов Андрей Юрьевич**

старший преподаватель, Сибирский государственный университет науки и технологий имени М.Ф. Решетнева  
Красноярск

**Мусаев Эльбек Таюфович**

к.ю.н., профессор, Ташкентский государственный юридический университет  
Ташкент, Республика Узбекистан

**Николаева Софья Александровна**

старший преподаватель, Северо-Западный государственный медицинский университет имени И.И. Мечникова  
Санкт – Петербург

**Николенко Таисия**

студент, Государственный университет физического воспитания и спорта Республики Молдова  
Кишинёв

**Ничипорко Наталья Николаевна**

старший преподаватель, Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина  
Мозырь, Республика Беларусь

**Ничипорко Сергей Федорович**

к.ф-м.н., доцент, заведующий кафедрой физического воспитания и спортивных дисциплин,  
Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина  
Мозырь, Республика Беларусь

**Новикова Ирина Юрьевна**

студент, Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта  
Санкт-Петербург

**Орлова Алиса Дмитриевна**

студент, Северо-Западный государственный медицинский университет имени И.И. Мечникова  
Санкт – Петербург

**Панасюк Оксана Владимировна**

старший преподаватель, Донецкая академия управления и государственной службы  
Донецк

**Панов Евгений Валентинович**

к.п.н., доцент Сибирский юридический институт МВД России  
Красноярск

**Панченко Анастасия Викторовна**

студент, Волгоградский государственный медицинский университет  
Волгоград

**Патаркацишвили Николай Юрьевич**

старший преподаватель, Сибирский Федеральный университет  
Красноярск

**Патрикеев Артем Юрьевич**

к.п.н., доцент, Издательский дом «Первое сентября» Педагогический университет «Первое сентября», курсы повышения квалификации  
Москва, Российская Федерация

**Пац Наталия Викторовна**

к.м.н., доцент, Гродненский государственный медицинский университет  
Гродно, Республика Беларусь

**Поборончук Татьяна Николаевна**

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

**Поддубная Татьяна Владимировна**

старший преподаватель, Северо-Западный институт управления, «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации»  
Санкт-Петербург

**Пожидаева Ирина Леонидовна**

старший преподаватель, Ростовский государственный медицинский университет  
Ростов-на-Дону

**Полещук Александра Олеговна**

аспирант, Уральский государственный университет физической культуры  
Челябинск

**Пыж Владимир Владимирович**

д.полит.н., профессор, советник ректора, Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта  
Санкт-Петербург

**Радченко Дмитрий Геннадьевич**

к.п.н., доцент, Сибирский государственный университет науки и технологий имени М.Ф. Решетнева  
Красноярск

**Ратманская Татьяна Игоревна**

старший преподаватель, Сибирский Федеральный университет  
Красноярск

**Романова Наталья Николаевна**

к.п.н., доцент, Уральский государственный университет физической культуры  
Челябинск

**Русалева Ольга Владимировна**

методист, Дом детства и юношества «КЕДР»  
Томск

**Рябчук Владимир Владимирович**

к.п.н., профессор, Северо-Западный институт управления, «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации»  
Санкт-Петербург

**Рязанов Данила Иванович**

курсант, Сибирский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации  
Красноярск

**Сазонова Виктория Александровна**

главный тренер женской Национальной сборной Казахстана по хоккею, директор по развитию женского хоккея в Казахстане, «Казахстанская федерация хоккея»  
Астана, Республика Казахстан

**Сазонова Людмила Анатольевна**

к.б.н., доцент, Великолукская государственная академия физической культуры и спорта  
Великие Луки

**Саиф Али Мохаммед**

доцент, Sumer University  
Al-Rifai, Dhi Qar, Iraq

**Сахарнова Татьяна Константиновна**

к.п.н., профессор, Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта  
Санкт-Петербург

**Селиверстов Виктор Викторович**

спортсмен-инструктор, хоккейный клуб «Табор»  
Табор, Чешская республика

**Селитреникова Татьяна Анатольевна**

д.п.н., профессор, Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и  
здоровья имени П.Ф. Лесгафта  
Санкт-Петербург

**Семенова Линда Владиславовна**

студент, Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина  
Краснодар

**Сибгатуллина Арина Азатовна**

студент, Волгоградский государственный медицинский университет  
Волгоград

**Склярова Ирина Вячеславовна**

к.х.н., доцент, Северо-Западный государственный медицинский университет имени И.И.  
Мечникова  
Санкт – Петербург

**Служителев Андрей Викторович**

старший преподаватель, Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина  
Краснодар

**Сницкий Никита Александрович**

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

**Соболев Станислав Евгеньевич**

к.п.н., доцент, Сибирский Федеральный университет  
Красноярск

**Соколова Ирина Юрьевна**

старший преподаватель, Вологодский государственный университет  
Вологда

**Степанова Екатерина Евгеньевна**

студент, Красноярский государственный педагогический университет имени В.П. Астафьева  
Красноярск

**Тарасова Наталья Сергеевна**

старший преподаватель, Донецкая академия управления и государственной службы  
Донецк

**Тарбеев Николай Николаевич**

старший преподаватель, Волгоградский государственный медицинский университет  
Волгоград

**Тациян Аршак Андраникович**

к.ю.н., доцент, Ростовский юридический институт МВД России  
Ростов-на-Дону

**Телегина Полина Всеволодовна**

студент, Волгоградский институт управления - филиал федерального государственного  
бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного  
хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации»  
Волгоград

**Толмачева Елена Васильевна**

воспитатель, МАОУ СШ «Комплекс Покровский»  
Красноярск



**Трофимова Наталья Петровна**

старший преподаватель, Сибирский государственный университет науки и технологий имени М.Ф. Решетнева  
Красноярск

**Трошкина Ирина Ивановна**

учитель, МАОУ СШ «Комплекс Покровский»  
Красноярск

**Трухачева Лидия Андреевна**

старший преподаватель, Липецкий государственный технический университет  
Липецк

**Узбекова Карина Рустамовна**

студент, Башкирский государственный медицинский университет  
Уфа;

**Урбанович Мария Владимировна**

студент, Кубанский государственный технологический университет  
Краснодар

**Фасхутдинова Элина Рамильевна**

студент, Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина  
Краснодар

**Фаттахова Майя Вилевна**

студент, Башкирский государственный медицинский университет  
Уфа

**Федорова Татьяна Валерьевна**

студент, Великолукская государственная академия физической культуры и спорта  
Великие Луки

**Федосеева Алина Рафаэлевна**

доцент, Башкирский государственный медицинский университет  
Уфа

**Филипова Елизавета**

студент, Северо-Западный государственный медицинский университет имени И.И. Мечникова  
Санкт – Петербург

**Филиппович Владимир Александрович**

к.п.н., доцент Сибирский юридический институт МВД России  
Красноярск

**Филь Валерия Владиславовна**

старший преподаватель, Вологодский государственный университет  
Вологда

**Фомиченко Татьяна Германовна**

д.п.н., доцент, заместитель генерального директора, Всероссийского научно-исследовательского института физической культуры и спорта  
Москва

**Хайдар Хуссейн Абас**

преподаватель, Dhi Qar University  
Dhi Qar , Iraq

**Харчева Ирина Геннадьевна**

старший преподаватель, Северо-Западный государственный медицинский университет имени И.И. Мечникова  
Санкт – Петербург

**Хаураа Мохаммед Али Хасан**

преподаватель, Генеральный директорат по образованию  
Dhi Qar , Iraq

**Химченко Полина Сергеевна**

студент, Северо-Западный государственный медицинский университет имени И.И. Мечникова  
Санкт – Петербург

**Цыганкова Виктория Олеговна**

старший преподаватель, Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина  
Краснодар

**Чернышева Елена Ивановна**

к.п.н., доцент, Сибирский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации  
Красноярск

**Шадрин Юрий Станиславович**

магистрант, Уральский государственный университет физической культуры  
Челябинск

**Шакиров Алишер**

к.п.н., доцент, доктор философии (Ph.D, Узбекистан) Сибирский государственный университет науки и технологий имени М.Ф. Решетнева  
Красноярск

**Яковлев Владимир Владимирович**

преподаватель, Военно-медицинская академия имени С.М. Кирова, Министерства обороны Российской Федерации  
Санкт-Петербург

**Якубчик А И**

Гродненский государственный медицинский университет  
Гродно, Республика Беларусь

**Яни Артем Валерьевич**

к.э.н., доцент, Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина  
Краснодар

**Яткин Игорь Владимирович**

доцент, Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина  
Краснодар

**Ячменев Сергей Петрович**

преподаватель кафедры физической подготовки, Ростовский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации  
Ростов – на Дону.