



**МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ,
ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ
АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ,
СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ,
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Гомель
2025

Министерство образования Республики Беларусь

Учреждение образования
«Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины»

**МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ,
ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ
АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ, СПОРТИВНОЙ
ТРЕНИРОВКИ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И
АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ**

Материалы
III Международной научно-практической конференции

(Гомель, 9–10 октября 2025 года)

Электронное научное издание

Гомель
ГГУ им. Ф. Скорины
2025

ISBN 978-985-32-0106-2

© Учреждение образования
«Гомельский государственный
университет имени
Франциска Скорины», 2025

Методологические, теоретические и практические аспекты физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры [Электронный ресурс] : III Международная научно-практическая конференция (Гомель, 9–10 октября 2025 года) : материалы / М-во образования Республики Беларусь, Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины ; редкол. : Г. И. Нарский (гл. ред.) [и др.]. – Электрон. текст. данные (3,92 МБ). – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2025. – Системные требования: IE от 11 версии и выше или любой актуальный браузер, скорость доступа от 56 кбит. – Режим доступа: <http://conference.gsu.by>. – Заглавие с экрана.

Сборник содержит материалы по актуальным проблемам физического воспитания школьников, учащихся, студенческой молодежи и взрослого населения; актуальным проблемам современного спорта, медико-биологического обеспечения физкультурно-спортивной деятельности и вопросам спортивного права. В сборнике представлены результаты теоретических и практических исследований авторов.

В представленных работах сохранен авторский стиль. Мнение редколлегии не всегда совпадает с мнением авторов. Материалы предназначены для студентов, магистрантов и аспирантов, а также преподавателей образовательных учреждений, специалистов-практиков.

Материалы издаются в соответствии с оригиналом, подготовленным редакционной коллегией, при участии издательства.

Редакционная коллегия:

Г. И. Нарский (главный редактор);

С. В. Севдалев (заместитель главного редактора);

А. С. Малиновский (ответственный редактор);

Е. В. Осипенко (ответственный секретарь);

К. К. Бондаренко, С. В. Шеренда, Е. П. Врублевский, В. Н. Старченко,

А. Е. Бондаренко, М. В. Коняхин, А. Г. Нарский

ГГУ имени Ф. Скорины
246028, г. Гомель, ул. Советская, 104,
Тел.: (0232) 50-49-03, 60-20-42
<http://www.gsu.by>

СОДЕРЖАНИЕ

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ, МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДОШКОЛЬНИКОВ, УЧАЩИХСЯ, СТУДЕНТОВ И ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ

Ань Мэнбинь, Парамонова Н. А. Проблемы использования спортивных игр в дошкольном воспитании в Китайской Народной Республике.....	7
Арслангереева Д. И. Современные информационные технологии как инструмент мотивации физической активности студентов.....	10
Бабенко А. К. Физическая культура как фактор формирования нравственно-волевых качеств студентов.....	13
Бут-Гусаим Н. А., Завалей И. В. Актуальные проблемы физической культуры школьников и их влияние на отбор к занятиям легкой атлетикой.....	16
Валкина О. Н., Панова Е. Е. Исследование уровня нервно-психического напряжения студентов факультета физической культуры и спорта и естественно-географического факультета.....	18
Геркусов А. С., Лавицкая В. А. Физиологическое обоснование нормирования физических нагрузок на занятиях атлетической гимнастикой у студентов.....	21
Глебова Л. А. Особенности организации физкультурно-спортивной деятельности иностранных студентов.....	23
Долгая Н. А. Игровые технологии как средство физического развития детей старшего дошкольного возраста.....	26
Заколотная Е. Е. Проективные методики в духовно-нравственном образовании будущего тренера.....	28
Иванов С. А. Методика формирования олимпийских знаний студентов факультета физической культуры и ее экспериментальное обоснование.....	32
Кравцова О. М. Психолого-педагогические проблемы воспитания физической культуры у детей дошкольного возраста.....	34
Кузнецова Н. Г., Сюй Лянлян, Золотова А. В. Современные подходы к организации занятий физическими упражнениями с пожилыми людьми в Китайской Народной Республике.....	37
Логвина Т. Ю. Анализ результатов компьютерного тестирования профессиональной компетентности руководителей физического воспитания учреждений дошкольного образования.....	40
Малиновский А. С. Развитие общей выносливости у студентов непрофильных специальностей университета.....	44
Марчик Л. А. Влияние двигательной активности на успеваемость и функциональное состояние школьников 16–17 лет.....	46
Метелица А. Н. Исследование уровня сформированности потребности в физкультурных знаниях студентов факультета физической культуры.....	51
Митусова Е. Д., Ульяновская З. В. Интеграция бадминтона и дыхательных практик в системе физического воспитания студентов вуза.....	55
Молчанова П. В. Особенности организации урока физической культуры и здоровья у учащихся I ступени общего среднего образования.....	59
Нарский Г. И., Ворепов В. Н., Коваленко А. Н. Военно-прикладная подготовка в системе физического воспитания.....	62
Нарский А. Г., Мельников С. В., Ли Чун Повышение физической подготовленности студентов средствами академической гребли.....	64

Ничипорко Н. Н., Ничипорко С. Ф. Условия организации физкультурно- оздоровительной работы в учреждениях общего среднего образования в каникулярный период....	67
Романов К. Ю. Отношение студентов факультета физического воспитания БГПУ к различным аспектам идеологической и воспитательной работы.....	71
Старченко В. Н. Диагностика способности осуществлять операции мышледействия при тестировании двигательного мышления.....	75
Старченко В. Н. Интеллектуально-двигательная игра «Живые шашки».....	78
Усович В. Ю., Коледа В. А. О некоторых аспектах психолого-педагогического воздействия на спортсменов в ходе проведения патриотических акций.....	80
Федорова А. М. Эстетическое воспитание студентов-спортсменов как фактор гармоничного развития личности.....	83
Чайченко М. В. Изучение параметров, отражающих уровень выносливости первокурсников высшего учебного заведения.....	86
Швайликова Н. В., Селиверстова Н. В. Влияние блочной системы занятий по физической культуре на динамику функциональных показателей студенток.....	88
Юрошкевич А. А. Эмоциональный интеллект как фактор развития ментальной прочности у студентов, занимающихся командными видами спорта.....	90
Юрошкевич А. А. Влияние занятий командными спортивными играми на развитие когнитивной гибкости у студентов технического вуза.....	93

СОВРЕМЕННЫЕ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И ТУРИЗМЕ

Бутько А. В., Абрамович П. А. Рекреационный потенциал Солигорского района в системе туристических ресурсов Минской области.....	97
Гаджимуратов Маис Салех оглы Интеграция каратэ в системе адаптивного спорта в Азербайджане: опыт и перспектива.....	100
Даниленко О. С., Тозик О. В. Исследование уровня стрессоустойчивости учащихся старшего школьного возраста.....	102
Ковалевская Д. А. Влияние телереабилитационных технологий на психоэмоциональное восстановление пациентов после эндопротезирования тазобедренного сустава.....	106
Ковальчук П. С., Палашенко М. Ю. Физические упражнения как средство интеграции примитивных рефлексов.....	109
Кожедуб М. С., Дубков Е. В. Система “Fullbody” как оптимальный вид силового тренинга для мужчин второго периода среднего возраста.....	112
Козарь К. А., Даниленко О. С. Роль сбалансированного питания при физических нагрузках.....	116
Малышева Е. А., Макаренко О. П. Инновационные технологии в адаптивной физической культуре.....	119
Масло И. М., Будковский В. Н. К проблеме совершенствования методики проведения физкультурно-оздоровительных занятий для детей старшего дошкольного возраста с ослабленным здоровьем.....	121
Новикова К. П., Торба Т. Ф., Тырлова В. А. Характеристика функциональных систем организма и их совершенствования под воздействием направленной физической тренировки.....	123
Петрова А. А. Роль семьи в воспитании интереса к адаптивной физической культуре у детей младшего школьного возраста на основе применения подвижной игры.....	125
Тозик О. В., Атрохова Е. А. Применение активных и пассивных средств физической реабилитации в коррекции плоскостопия у детей.....	127

Федорова Н. И., Стрелкова Н. М., Врублевский Е. П. Повышение резистентности организма детей младшего школьного возраста средствами закаливания.....	131
Хорошко С. А. Заинтересованность студентов в физической активности как средстве профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы.....	135
Чечетин Д. А., Бондаренко А. Е., Бондаренко К. К. Корреляционная взаимосвязь основных двигательных способностей с показателями удержания определенных сегментов тела школьников 12–14 лет.....	137

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННОГО СПОРТА

Вонсович Л. В. Организационные и педагогические условия профессиональной подготовки будущих тренеров в институте повышения квалификации и переподготовки руководящих работников и специалистов физической культуры, спорта и туризма.....	141
Дарданова Н. А., Вегерова А. Н. Индивидуальные особенности моторной асимметрии у юных гимнасток в развитии координационных способностей и гибкости.....	144
Ильючик Я. А. Структура профиограммы шахматиста.....	148
Казимирский Г. Л. Проблемы выносливости у студентов-армрестлеров: диагностика и пути решения.....	151
Канаш О. Н., Лубочкина Е. Н. Современные подходы к подготовке в спортивном горном туризме.....	154
Кожедуб М. С., Курбатова А. В. Влияние музыкального сопровождения на эффективность тренировочного процесса футболистов.....	156
Коновалова А. А. Восстановительная деятельность дзюдоистов во время тренировочного процесса.....	160
Костырко М. Ф., Савенко Н. Е. Биологические основы индивидуализации физической подготовки квалифицированных велосипедистов в соревновательном периоде...	164
Котляренко Н. В. Социальные сети в современном спорте: влияние, тенденции и рекомендации по эффективному использованию.....	167
Лю Суюй, Пан Юаньцюань Наиболее значимые факторы индивидуализации подготовки легкоатлетов.....	168
Масло М. И., Квашук П. В. Факторный анализ специальной физической подготовленности и функциональных возможностей гребцов на байдарках.....	171
Мельников С. В. Теоретическое обоснование технологии управления спортивной тренировкой пловцов высокого класса на основе особенностей функциональной подготовленности.....	173
Мусиенко П. А., Боровая В. А. Совершенствование специальной ловкости хоккеистов младшего возраста средствами внеледовой подготовки.....	176
Нарский Г. И., Слесаренко П. В. Силовая подготовка квалифицированных дзюдоистов в годичном макроцикле.....	178
Одиноких А. В., Боровая В. А. Направленность тренирующих воздействий для профилактики травматизма в метании копья.....	182
Павлов В. П., Зинченко Н. А., Метлушко В. И. Содержание и организация воспитательной работы тяжелоатлетов на учебно-тренировочных сборах.....	184
Савенко Н. Е., Костырко М. Ф. Коучинг как инструмент индивидуализации спортивной подготовки спортсменов в циклических видах спорта: велосипедный спорт....	187
Савченко А. Ю., Царун В. В. Особенности психологического восстановления волейболистов.....	190
Савчиц С. А., Коняхин М. В., Завалей И. В. Паралимпийская лёгкая атлетика и её развитие на Гомельщине.....	191

Севдалев С. В. Шеренда С. В. Актуализация подходов к контролю физической подготовленности высококвалифицированных спортсменок в современном пятиборье....	196
Суров Н. Н. Экспериментальная проверка эффективности методики развития ведущих свойств личности юных боксёров.....	198
Халиков Г. З., Мутаева И. Ш., Петров Р. Е. Сайт для оценки морфофункциональных показателей как условие построения модели будущего чемпиона.....	204
Хмельницкая М. П., Трофимович И. И., Нарский А. Г. Развитие быстроты у девушек 12–14 лет в прыжках с шестом на этапе начальной спортивной специализации.....	206

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ, МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДОШКОЛЬНИКОВ, УЧАЩИХСЯ, СТУДЕНТОВ И ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ

Ань Мэнбинь, Н. А. Парамонова

г. Минск, Белорусский государственный университет физической культуры

ПРОБЛЕМЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СПОРТИВНЫХ ИГР В ДОШКОЛЬНОМ ВОСПИТАНИИ В КИТАЙСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКЕ

Экологическая теория образования основана на социологии и социальной физиологии, согласно которой образование не только определяется поведением и опытом субъекта образования, но и подвержено влиянию внешней социальной среды. Спортивные игры занимают важное место в спортивном обучении и являются одним из важных его средств [1]. В «Мнениях о всестороннем укреплении и улучшении работы дошкольного образования спорта в новую эпоху», изданных Главным управлением Госсовета Китайской Народной Республики (КНР) в 2020 году, четко указано, что развитие спорта в раннем детстве должно быть усилено путем укрепления построения программ физического воспитания, и выдвинута идея, что игровые занятия по физическому воспитанию, соответствующие физическим и умственным характеристикам детей младшего возраста, должны проводиться на ранней стадии детства, чтобы привить детям интерес к физической культуре [2]. 17 января 2023 года Министерство образования КНР и другие тринадцать ведомств выпустили «Мнения по совершенствованию механизма совместного воспитания в дошкольном образовании, семье и обществе», в котором четко указано, что дошкольное образование должно в полной мере играть ведущую роль в совместном воспитании, родители должны эффективно выполнять основную обязанность по семейному воспитанию, а общество должно эффективно поддерживать службу всестороннего воспитания [3]. Воспитание детей младшего возраста должно придерживаться «установления морали» в качестве фундамента, «делать людей» в качестве цели, придерживаться партии для воспитания людей, для спорта и игр в качестве основных видов деятельности, для содействия развитию физического и психического здоровья детей младшего возраста.

Ранний детский спорт представляет собой физическую практику маленьких детей в качестве основного средства активной спортивной деятельности. Дети обладают способностью к подражанию, а подражание помогает им расти, они постоянно подражают другим, чтобы удовлетворить свое любопытство к окружающему миру. Спортивные игры для детей младшего возраста не эквивалентны спорту для этого контингента, спортивные игры для них – это одно из средств или форм спорта, в котором больше внимания уделяется образованию и развлечениям, а также мобилизации тела с помощью основных движений, таких как бег, прыжки и метание, как способ содействия развитию и улучшению физической подготовленности [4]. В «Руководстве по спорту для детей дошкольного возраста (3–6 лет)», разработанном Главным государственным управлением спорта Китая, четко указано, что спорт для детей дошкольного возраста должен соответствовать их физическому и умственному развитию, а основной формой должны быть игры, при этом поощряется увеличение физической активности в повседневной жизни, чтобы повысить уровень физической подготовленности и здоровья, воспитывая способность вести здоровый образ жизни [5]. Теория «Movewell», разработанная педагогами Новой Зеландии, предполагает, что благодаря интерактивным играм в инклюзивной игровой среде дети могут развить не только физические качества, но и позитивное чувство собственного достоинства, принадлежности и общности [6].

По сравнению с общим физическим воспитанием, детские спортивные игры могут стимулировать интерес детей, так что дети могут легко и свободно участвовать в занятиях, получать удовольствие от процесса деятельности. Для маленьких детей мир нов, полон исследований, и спортивные игры имеют определенную степень радости, интереса, могут стимулировать мотивацию детей к спортивному обучению, так что маленькие дети с удовольствием участвуют в спортивных играх, от которых получают знания. Спортивные игры помогают участникам чувствовать себя свободно и на равных, получать приятный и радостный эмоциональный опыт [7].

Кинезиология в играх также имеет определенное социально-педагогическое научное значение, идеально сочетая в себе воспитание профессиональной этики, интеллектуальное развитие и физическое воспитание на протяжении всей жизни, чтобы участники игры могли полностью интегрироваться в спортивную игру. Способность к восприятию является важным мостом, соединяющим внешние стимулы окружающей среды и индивидуальные действия [8]. В зарубежных исследованиях в области образования показано, что дети с более высокими перцептивными способностями демонстрируют более высокую самооценку и готовы прилагать усилия для решения более сложных задач [9]. Спортивные игры могут воспитывать в участниках чувство коллективизма и дух упорства, а во время игры участники должны сотрудничать друг с другом, особенно в антагонистических спортивных играх. Участники должны обладать определенной степенью интеллекта, физической подготовленности и двигательных навыков, поэтому спортивные игры могут достичь определенной степени образовательного эффекта. Обучение спортивным играм может заставить детей бросить вызов самим себе и выйти за пределы себя, что может усилить чувство соперничества и способности детей, а также позволить им сформировать качества стойкости и настойчивости [10].

Спортивные игры для детей младшего возраста отличаются гибкостью. Педагоги по физическому развитию дошкольников могут определять содержание занятий в зависимости от цели, от фактической ситуации, могут корректировать правила, использовать спортивное оборудование в зависимости от содержания занятий и количества участников. На занятиях по физическому развитию педагоги по физическому развитию дошкольников должны своевременно вносить коррективы в спортивные игры в зависимости от физической подготовленности детей, их мотивации, факторов окружающей среды и многих других аспектов, чтобы помочь детям максимально реализовать свои способности.

Экологическая теория образования подчеркивает взаимосвязь с учебной средой и эффективность передового опыта в образовании. Ценность спортивных игр является субъективной, опосредованной и социально-исторической. Представления родителей о ценности физических игр оказывают непосредственное влияние на отношение детей к физическим играм. Было обнаружено, что родители детей в возрасте 3–6 лет могут признать важность физической подготовки, но их понимание ценности физической игры было недостаточно правильным и не имело теоретической и практической поддержки.

Ван Кайчжэнь и др. в исследовании «Состояние спортивных игр в семьях 3–6-летних детей Пекина» [11] показали, что 42,8 % родителей хотят, чтобы их с детьми занимались специалисты по дошкольному воспитанию и всего 13,1 % хотят, чтобы работали специалисты по физической культуре. Выяснилось, что родители меньше знают о специалистах по физической культуре, находятся в состоянии недоверия, знают только, что есть воспитатели детских садов, не знают, что такое специалист по физической культуре.

На современном этапе запас спортивных игр для детей младшего возраста явно недостаточен, в то время как этот контингент является основой использования данных средств, и педагогам по физическому развитию дошкольников необходимо применять спортивные игры в соответствии с особенностями физического и психического развития детей младшего возраста.

Экологическая теория образования утверждает, что дошкольное образование должно анализировать и использовать дошкольные ресурсы и социальную среду для удовлетворения образовательных потребностей. Игры для физического воспитания нуждаются в постоянном обновлении, поскольку большинство традиционных игр для физического воспитания относительно однообразны, что не способствует разностороннему развитию детей младшего возраста и не может удовлетворить их потребности в физическом и психическом развитии. Традиционные спортивные игры носят национальный и фольклорный характер, но поскольку время стремительно развивается, спортивные игры также должны быть разработаны так, чтобы идти в ногу со временем, соответствующие физическому и умственному развитию детей младшего возраста, чтобы удовлетворить потребности современных детей в спортивных играх.

В Китае ощущается нехватка профессиональных педагогов по физическому развитию дошкольников, и проблема структурного дисбаланса становится все более заметной и неравномерно распределенной. В Китае система подготовки педагогов по физическому развитию детей младшего возраста также является относительно отсталой, в результате чего спрос на них превышает предложение. Поэтому государству и обществу необходимо придать большое значение подготовке профессиональных педагогов для детей младшего возраста, чтобы обеспечить надежную гарантию развития китайского дошкольного образования. В процессе перехода от старой системы к новой государственные ведомства могут усилить проектирование на высшем уровне, повысить идеологическую осведомленность соответствующих субъектов, уточнить реальные потребности и будущие перспективы [12].

Экологическая теория образования придерживается подхода, ориентированного на ученика, подчеркивая, что образование – это сложная, органичная и уникальная система многоисточниковых и многоуровневых отношений. Практика – это конечный критерий проверки рациональности ценностного выбора в спортивных играх. В теории ценностей практика также является определителем ценностей и ценностных отношений, важнейшей формой ценностных критериев. Спорт – это открытие ценности в процессе нашего стремления к нравственности через спортивную практику. Для развития спортивных игр для детей младшего возраста, во-первых, необходимо укреплять связь и взаимодействие между семьями, дошкольным образованием и учреждениями спортивной подготовки, чтобы профессиональные спортивные педагоги могли обучать родителей научным спортивным знаниям. Во-вторых, необходимо рассматривать семью как единое целое и создавать дружественные родителям и детям спортивные игры, чтобы способствовать семейной гармонии, культивировать семейные спортивные привычки и развивать физическую форму детей младшего возраста.

В «14-м пятилетнем плане» развития спорта говорится о необходимости повышения уровня научного руководства физической подготовкой, углубления реформы системы управления социальными спортивными инструкторами [13], повышения уровня физической культуры родителей детей младшего возраста и содействия развитию семейных спортивных игр для детей младшего возраста. Необходимо формировать научное руководство фитнесом, углубленное руководство семьями, дошкольным образованием, социальными клубами и широкими массами с целью научного руководства спортивными играми, создавать научную и авторитетную библиотеку методов, рекламную платформу и платформу онлайн-обучения для предоставления родителям знаний и методов научно обоснованного использования спортивных игр.

В «Набросках по созданию сильной спортивной нации» отмечается, что воспитание у детей интереса к спортивным занятиям является важной целью детсадовского спорта, и чтобы повысить мотивацию детей младшего возраста, необходимо организовывать разнообразные и интересные спортивные мероприятия [14]. Поэтому педагогам по физическому развитию дошкольников необходимо объединить собственный педагогический опыт, внедрять инновационные спортивные игры в учебный процесс и разрабатывать разнообразные спортивные игры для повышения качества преподавания физической культуры для детей младшего возраста.

Список использованной литературы

1. 王莹侠. 关于体育游戏在体育与健康可成长的应用[J]. 南京体育学院学报(自然科学版), 2003, 17(3): 70–72.
2. 国务院办公厅关于印发《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》的通知[EB/OL]. https://www.gov.cn/zhengce/2020-10/15/content_5551609.htm.
3. 教育部. 教育部等十三部门关于健全学校家庭社会协同育人机制的意见教基[EB/OL]. [2023- 01- 17]. http://www.moe.gov.cn/srcsite/A06/s3325/202301/t20230119_1039746.html.
4. 郝晓岑, 王婷. 幼儿体育概念辨析[J]. 首都体育学院学报, 2017, 29(01): 26–30.
5. 罗冬梅, 赵星, 陈皆播. 学龄前儿童(3~6岁)运动指南[M]. 科学出版社, 2018.
6. Smith W, Ovens A, Philpot R. Games – based movement education: developing a sense of self, belonging, and community through games [J]. Physical Education & Sport Pedagogy, 2021, 26(3): 242–254.
7. 袁海强. 体育教学中体育游戏运用思考[J]. 体育文化导刊, 2015(03): 146–149.
8. 韩流, 李丹. 团体体育游戏改善幼儿不安全依恋行为的个案研究[J]. 体育科学, 2015, 35(02): 41–47.
9. Stodden, Goodway, Langendorfer. A. Developmental Perspective on the Role of Motor Skill Competence in Physical Activity: An Emergent Relationship [J]. Quest, 2008, 60(2): 290–306.
10. 梁林. 体育游戏化教学中存在的问题及其对策[J]. 教学与管理, 2018(21): 113–115.
11. 王凯珍, 周志雄, 桑凤英等. 北京市3~6岁幼儿家庭亲子体育游戏的现状[J]. 体育学刊, 2010, 17(10): 56–58.
12. 王文龙, 邢金明, 米靖等. 结构·历史·行动: 我国体教融合制度的变迁逻辑与实践进路[J]. 武汉体育学院学报, 2023, 57(03): 93–100.
13. 体育总局关于印发《“十四五”体育发展规划》的通知.[EB/OL]. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2021-10/26/content_5644891.htm.
14. 国务院办公厅关于印发体育强国建设纲要的通知[EB/OL]. https://www.gov.cn/zhengce/Content/2019-09/02/content_5426485.htm.

Д. И. Арслангереева

г. Махачкала, Дагестанский государственный педагогический университет им. Р. Гамзатова

СОВРЕМЕННЫЕ ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК ИНСТРУМЕНТ МОТИВАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ

В последние годы интеграция информационных технологий в повседневную жизнь изменила различные отрасли, включая образование и здравоохранение. Учащиеся в силу того, что проводят много времени за учебой особенно подвержены малоподвижному образу жизни и поэтому представляют собой важную целевую группу для мероприятий, направленных на повышение уровня физической активности. В свою очередь малоподвижный образ жизни связан с многочисленными рисками для здоровья современной молодежи, включая ожирение, сердечно-сосудистые заболевания и проблемы с психическим здоровьем. Кроме того, отсутствие физической активности отрицательно сказывается на когнитивных функциях, а значит и успеваемость студентов. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), недостаточная физическая активность является одним из ведущих факторов, способствующих заболеваемости и смертности во всем мире.

Сегодня в большинстве высших учебных заведений занятия физической культурой основаны лишь на выполнении стандартных однотипных действий на протяжении всего учебного процесса.

Нередко студенты отрицательно оценивают подобные занятия, так как не получают физического удовлетворения от рутинных движений, которые не соответствуют их эмоциональному настрою [2]. В то же время мотивация студентов к регулярной физической активности имеет решающее значение для их физического и психического здоровья.

Внедрение современных информационных технологий может частично решить эту проблему, благодаря своему многообразию и привлекательности для молодежи.

К инновационным технологиям, способствующим мотивации физической активности студентов, можно отнести:

1. Мобильные приложения, которые могут стимулировать студента на активный образ жизни, занятия спортом. Например, такие приложения как «MyFitnessPal», «Strava» «Fitbit» и др., предлагают пользователям персонализированные планы занятий фитнесом, отслеживают физическую активность и позволяют взаимодействовать в социальных сетях. Ключевые функции часто включают постановку целей, мониторинг прогресса и систему вознаграждений. Исследования показывают, что использование этих приложений приводит к повышению уровня вовлеченности пользователей и постоянной мотивации оставаться активными. Одним из способов мотивации студентов в физической активности может стать внедрение вузом такого мобильного приложения как «Campus Fitness» или его аналоги. За активное участие в программе, спортивных мероприятиях вуза студентам можно начислять баллы, которые в последующем они могли бы использовать на приобретение абонемента в тренажерные залы или обменивать на сувениры. Такой подход, на наш взгляд повысил бы уровень физической подготовки студентов.

2. Платформы в известных социальных сетях. Они являются тем пространством, где студенты могут делиться своими достижениями в спорте. Поддержка сообщества и мотивация сверстников являются важным мотиватором для дальнейшего их физического развития.

Помимо ведения своей собственной страницы в сети, студенты могут ознакомиться со страницами известных спортсменов, которые достигли высоких результатов в спорте, благодаря ежедневной работе над собой. Очень мотивационными могут стать социальные ролики, в которых люди не смотря на ограничения в здоровья достигают определенных результатов в спорте.

Благодаря таким платформам имеется возможность организовать онлайн-трансляции с именитыми спортсменами со всего мира. Такое общение проводится не только в виде лекции, но и демонстрацией различных эффективных упражнений. Такой формат мероприятий позволяет студентам напрямую общаться со специалистами в сфере физической культуры, задавать интересующие вопросы и получать ответы на них в реальном режиме времени. Как показывает практика социальная поддержка с помощью этих платформ повышает приверженность к программам физических упражнений и общую мотивацию.

1. Носимые фитнес-трекеры. К таким технологиям можно отнести - умные часы и фитнес-браслеты. Благодаря этим устройствам любой человек может контролировать свою физическую активность. Эти устройства обеспечивают обратную связь в режиме реального времени, сообщая своему владельцу об уровне его активности в течении дня, частоте сердечных сокращений и сожженных калориях. Пользователи этих гаджетов могут ставить перед собой задачи и соревноваться с друзьями. Все это повышает мотивацию и приверженность к активному образу жизни.

2. Геймифицированное обучение, которое предполагает привлечение студентов к физической активности через игру. Благодаря применению таких цифровых технологий как игровые приставки, включающих в себя датчики захвата движений и шлемы виртуальной реальности, где осуществляется полное погружение человека в игру. У студентов есть возможность без риска для здоровья почувствовать себя в роли горнолыжника или парашютиста, получить возможность ощутить соответствующую работу мышц, а может определиться с выбором того вида спорта, которым они будут заниматься в последующем. Спектр фитнес-игр таких приставок широк: это могут быть обычные тренировки, компьютерная симуляция спортивных состязаний или, к примеру, уроки боевых искусств [1;3].

Геймификация стала эффективной стратегией в различных фитнес-приложениях. Например, приложение - игра «Зомби, беги!» сочетает в себе рассказывание историй и бег, привлекая пользователей к захватывающим занятиям физической активностью. Геймификация вовлекает молодежь за счет наличия в игре определённой истории и соревновательным элементом присущим игре.

Следует отметить, что высшие учебные заведения все чаще осознают потенциал современных инновационных технологий и стараются их применять для увеличения мотивации у студенческой молодежи.

Но для того, чтобы студент начал заниматься спортом представителям высшего учебного заведения необходимо:

1. Научить студентов ставить перед собой достижимые цели с использованием критериев SMART (конкретных, измеримых, достижимых, актуальных, привязанных ко времени) может помочь учащимся отслеживать свой прогресс и отмечать основные этапы.

2. Создать программы стимулирования, способствующие привлечению студентов к занятию спортом. Спроектировать программы, которые поощряют студентов за участие в физической активности, такие как скидки в спортзале кампуса или награды за признание, также могут повысить мотивацию. Эти награды могут служить внешними мотиваторами, дополняющими внутренние.

3. Включение в воспитательный план занятий, направленных на разъяснение важности физической подготовки и ее преимуществ для академической успеваемости. Мастер-классы, практикумы и информационные кампании могут помочь студентам превратить физическую активность из рутинной работы в ценную составляющую их университетского опыта.

Несмотря на многочисленные преимущества, при интеграции современных информационных технологий в развитие физической активности существует ряд проблем.

Одной из таких проблем является вопрос о доступности современных технологий и равного доступа к цифровым инструментам. Так, студенты из малообеспеченных семей могут испытывать трудности с доступом к новейшим устройствам или приложениям, что потенциально увеличивает разрыв в уровнях физической активности. Не менее остро стоит вопрос о возникновении у студентов зависимости от технологий.

Информационные технологии в спорте применяются для анализа, тренировок, судейства и управления, улучшая спортивные результаты и безопасность. Они включают анализ биомеханики с помощью датчиков, мониторинг физической подготовки, использование VR-технологий для тренировок.

Современные информационные технологии играют ключевую роль в популяризации физической активности среди студентов. Используя мобильные приложения, социальные сети и носимые устройства, образовательные учреждения и организации здравоохранения могут значительно повысить мотивацию и вовлеченность в занятия спортом. Однако, чтобы максимально повысить эффективность этих технологий, крайне важно решить проблемы и обеспечить равный доступ для всех учащихся.

Список использованной литературы

1. Алдошина, Е. А. Применение инновационных технологий в физическом воспитании / Е. А. Алдошина, Л. И. Иванова // Актуальные проблемы развития физической культуры слушателей образовательных организаций МВД России : Сборник статей. – Орел : Орловский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации имени В.В. Лукьянова, 2018. – С. 14-18.

2. Морозова, Л. В., Кирьянова, Л. А. Фитнес как современная форма физического воспитания в СЗИУ / Л. В. Морозова, Л.А. Кирьянова // Управленческое консультирование. 2013. № 6 (54). С. 128.

3. Яцковская, Л. Н. Современные информационные технологии как инструмент мотивации физической активности студентов / Л. Н. Яцковская, М. Н. Григорян // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития : Материалы IX Международной научно-практической конференции, Красноярск, 01 июня 2019 года / Под общей редакцией Т.Г. Арутюняна. – Красноярск: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева", 2019. – С. 205–207.

А. К. Бабенко

г. Тамбов, Тамбовский государственный университет имени Г. Р. Державина

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ НРАВСТВЕННО-ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ

Физическая культура сегодня занимает особое место в системе высшего образования. Она является не только обязательным компонентом учебного плана, но и важнейшим элементом воспитательного процесса. В условиях стремительного развития технологий, цифровизации и увеличения нагрузки на психологический аспект студентов вопрос о педагогических и психологических проблемах в области физической культуры приобретает особую актуальность.

Физическое воспитание является важным средством повышения социальной и трудовой активности подростков, удовлетворения их нравственных, эстетических и творческих запросов, жизненно важной потребности взаимного общения. Сама цель гармоничного развития личности является продуктом истории развития человечества. Современный студент всё чаще сталкивается с информационной перегрузкой, гиподинамией и дефицитом личной мотивации к занятиям, что напрямую отражается на формировании его личности.

В нынешнее время, система образования переживает глубокие трансформации, и одной из наиболее уязвимых сфер в этом процессе является физическая культура. Она, казалось бы, стоит на периферии учебного плана, но на деле играет ключевую роль в становлении личности студента. И здесь возникает парадокс. С одной стороны, очевидная польза для здоровья, социализации, формирования дисциплины. С другой, нарастающий кризис мотивации и отчуждение студентов от регулярных занятий.

Поэтому острой проблемой современной молодежи, можно назвать теряющийся интерес к занятиям физической культурой по мере их взросления. На первых курсах студенты зачастую приходят в университет с определённым энтузиазмом: для них физкультура ассоциируется с возможностью проявить себя, познакомиться с новыми видами деятельности, сохранить активность после школы. Однако уже к третьему семестру многие начинают воспринимать физическую культуру лишь как обязательный предмет, необходимый для зачёта. Интерес постепенно снижается, мотивация угасает, а отношение к занятиям становится формальным. Процент студентов с высокой долей интереса уменьшается, тогда как растёт доля тех, кто относится к физической культуре безразлично или даже негативно. Это серьёзный сигнал для педагогов, ведь именно в этот период студенческой жизни формируются базовые личностные качества, которые влияют на способность к самодисциплине, настойчивости и ответственности.

Как отмечал С. П. Иванов «одной из главных проблем физического воспитания студентов является снижение интереса к систематическим занятиям» [4]. Динамика интереса студентов, которую мы получили в ходе опроса, подтверждает эту тенденцию: если на первом курсе около 65–70 % демонстрируют высокий и очень высокий уровень вовлеченности, то уже через год показатели меняются, нарастает доля студентов со средним и низким интересом. Этот разрыв говорит не только о педагогических трудностях, но и о более глубоких психологических механизмах, связанных с процессом взросления и перестройкой системы ценностей, хотя сдвиг указывает на отсутствие системной педагогической работы по поддержанию мотивации. Важно подчеркнуть, что речь идёт не просто о статистике, это реальные проявления изменения отношения студентов к физической культуре, которые в дальнейшем будут влиять на их образ жизни, профессиональное становление и личностное развитие.

Психологический аспект проблемы ещё более многослойный. Волевые качества не формируются в теории. Они требуют опыта преодоления, выхода за рамки привычного. И если этот опыт не предоставляется системой физического воспитания, студент теряет возможность приобрести настойчивость, терпение, умение доводить начатое до конца. Недаром В.К. Бальсевич писал: «Физическая культура – это не только тренировка тела, но и школа воли, где каждое упражнение есть преодоление себя» [1].

С педагогической точки зрения проблема заключается в том, что обучение физической культуре часто сводится к стандартному набору упражнений и видов спорта, без учёта индивидуальных интересов и особенностей студентов. Отсутствует гибкость в построении программы: тот, кто никогда не увлекался командными видами спорта, вынужден играть в волейбол или баскетбол, а человек, которому ближе индивидуальные нагрузки, нередко не получает возможности развиваться в этой сфере. Отсюда возникает ощущение формальности. В педагогической практике важно учитывать интересы студентов, давать им возможность выбора, предлагать вариативные формы занятий, ориентированные не только на физическую подготовку, но и на личностное развитие [1].

Для многих студентов стимулом к занятиям остаётся внешний фактор, получение зачёта или оценка преподавателя. Однако, как только необходимость проходит, исчезает и интерес к физической культуре. В итоге не формируется устойчивой привычки к занятиям, которая могла бы стать частью образа жизни. В условиях современных реалий, когда преобладает малоподвижный образ жизни, это особенно опасно. Не имея внутренней потребности в двигательной активности, студенты теряют не только здоровье, но и возможность через физическую культуру развивать: настойчивость, силу воли, умение преодолевать трудности и ставить перед собой цели.

Как отмечает А. А. Деркач, «без опоры на внутреннюю мотивацию любые педагогические усилия обречены на временный успех» [2]. Здесь мы сталкиваемся с фундаментальной проблемой: у большинства студентов отсутствует устойчивая привычка к физической активности. Мы считаем тут стоит отметить прямую связь между интересом к физической культуре и формированием нравственно-волевых качеств. Волевые качества не могут появиться в вакууме, они формируются только через практику, через преодоление усилий и трудностей. Если студент не видит смысла в регулярных учебно-тренировочных мероприятиях, если он не вовлечён эмоционально и психологически, то и потенциал занятий остаётся нереализованным. Когда же у студента появляется мотивация, будь то стремление улучшить физическую форму, повысить уверенность в себе или достичь конкретных спортивных результатов, он учится работать, преодолевая свои возможности, учится выдержке и дисциплине. А на данный момент для большинства физическая культура это дисциплина ради зачёта, а не пространство для самореализации. Внешние стимулы (оценка, контроль преподавателя) преобладают над внутренними (интерес, желание развиваться). Отсюда возникает формализм и снижение значимости занятий [5].

В конце учебного года нами был проведен опрос студентов факультета физической культуры и спорта в Тамбовском государственном университете Г. Р. Державина, направленный на выявления уровня вовлеченности в занятия физической культурой. В опросе приняли участие студенты трех курсов одного направления, с одинаковой программой обучения по 16 человек от каждого курса. При этом в выборку не включались студенты, занимающиеся профессиональной спортивной деятельностью. Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Уровень интереса студентов к занятиям физической культурой в зависимости от курса обучения (%)

Курс обучения	Очень высокий интерес	Высокий интерес	Средний интерес	Низкий интерес
1 курс	25	40	28	7
2 курс	18	32	38	12
3 курс	10	22	42	26

Из таблицы видно, что к середине обучения мотивация студентов всё чаще связана не с ценностями здоровья или самосовершенствования, а с прагматикой «получить зачет». Такие изменения влияют на воспитательный потенциал физической культуры. Без мотивации исчезает дисциплина, а без дисциплины невозможно формирование нравственно-волевых качеств.

В этом смысле педагог сталкивается не просто с задачей организовать занятие, но с вызовом создать ситуацию, где студент сам захочет участвовать, а не будет «коротать время».

Снижение мотивации выражается не в том, что студенты «отказываются» от физической культуры, а в постепенной подмене глубокой заинтересованности на формальное отношение рисунок-1. Этот процесс особенно опасен в подростково-студенческом возрасте, когда идёт становление личности, и от качества воспитания зависит готовность к взрослой жизни.

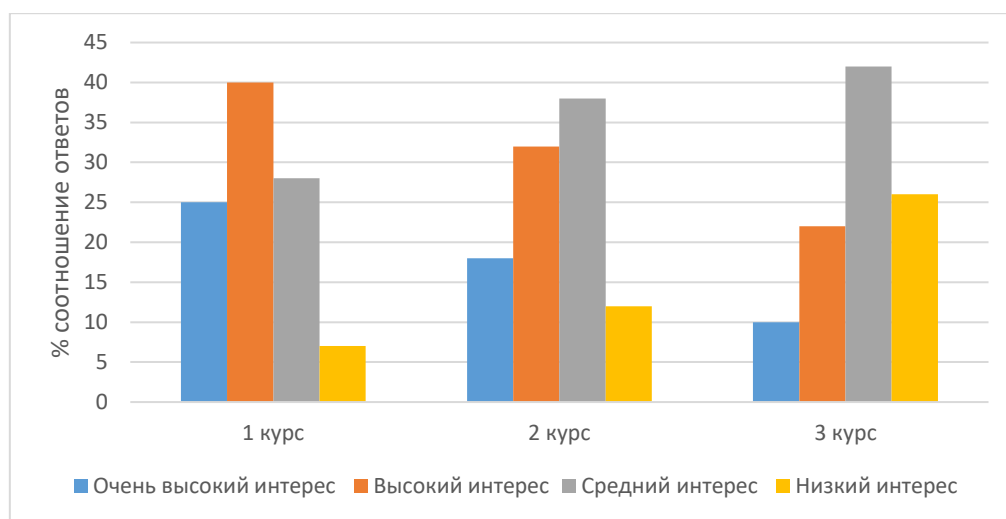


Рисунок 1 – Сравнительная диаграмма интереса студентов к занятиям физической культурой

Важно подчеркнуть: физическая культура обладает уникальным воспитательным потенциалом. Она формирует настойчивость через повторение, дисциплину через режим, коллективизм через командные виды спорта, ответственность через обязательность выполнения упражнений. Но всё это возможно только при условии, что у студента присутствует внутренняя мотивация, что он ощущает ценность занятий для себя [6, 7].

Таким образом, проблемы не сводятся к нехватке спортивных залов или слабой организации занятий. Они лежат глубже, в сфере мотивации, личностного смысла и осознанного отношения к процессу, поэтому все это стоит рассматривать в комплексе.

На данный момент, задача педагогов заключается в поиске новых форм и методов работы, направленных на создание внутренней мотивации у студентов. Это могут быть инновационные подходы к организации занятий, интеграция элементов спортивной психологии, использование игровых и соревновательных форм, а также акцент на личностно-ориентированное взаимодействие. Следовательно, весь процесс физического воспитания должен быть построен на основе полноценного использования факторов физической культуры для реализации оптимального физического развития студентов, всестороннего совершенствования собственных каждому физических качеств в единстве с воспитанием нравственных и волевых качеств, характеризующих общественно активную личность. Результатом данного процесса должна стать подготовленность каждого члена общества к плодотворной трудовой и общественной деятельности [9].

В этом контексте слова Н. Н. Визитея звучат особенно актуально: «Физическая культура становится культурой личности лишь тогда, когда перестаёт быть формальным требованием и превращается в осознанную ценность» [2].

Исходя из вышесказанных слов, можно сделать вывод, что физическая культура имеет огромный потенциал средств воздействия на студента не только в плане улучшения физической подготовленности, но и воспитания ряда психофизических, эстетических, социально-психологических качеств. Однако, этот потенциал крайне слабо реализуется в практике физического воспитания студентов, если мы хотим видеть студентов не только здоровыми, но и зрелыми в нравственно-волевом отношении, необходимо формировать не просто умения и навыки, а внутреннюю потребность. Только так этот процесс сможет стать не внешней обязанностью, а частью жизненной философии, и тогда каждый студент будет воспринимать физическую культуру и движение не как нагрузку, а как способ самосовершенствования.

Список использованной литературы

1. Бальсевич, В. К. Физическая культура для всех и для каждого. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 192 с.
2. Визитей, Н. Н. Теоретические и методические основы физического воспитания студентов. – М.: Академия, 2017. – 248 с.
3. Деркач, А. А. Акмеология образования и профессионального развития личности. – М.: Изд-во РАГС, 2018. – 320 с.
4. Иванов, С. П. Психолого-педагогические аспекты физической культуры студентов. // Вестник спортивной науки. – 2019. – №3. – С. 42–48.
5. Лубышева, Л. И. Социальные основы физической культуры: учебное пособие. – М.: Академия, 2010. – 304 с.
6. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 544 с.
7. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 2015. – 820 с.
8. Столяров, В. И. Физическая культура и спорт в системе образования: проблемы и перспективы. // Теория и практика физической культуры. – 2020. – №5. – С. 3–7.
9. Щукина, Г. И. Активизация познавательной деятельности учащихся в процессе обучения. – М.: Просвещение, 2004. – 256 с.
10. Юдин, В. К. Воспитание волевых качеств средствами физической культуры. – СПб.: Питер, 2016. – 212 с.

Н. А. Бут-Гусаим, И. В. Завалей

г. Гомель, Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ШКОЛЬНИКОВ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ОТБОР К ЗАНЯТИЯМ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ

В статье рассматриваются современные проблемы физической культуры среди школьников, их влияние на процесс отбора в секции легкой атлетики. Анализируются основные факторы, препятствующие развитию спортивных способностей молодого поколения, а также предлагаются пути совершенствования системы отбора и мотивации учащихся к занятиям легкой атлетикой.

Физическая культура и спорт занимают важное место в формировании здорового образа жизни и физического развития школьников. Особенно актуальным является развитие легкой атлетики, которая способствует развитию общей физической подготовленности, выносливости, силы и координации. Однако современные условия и социальные факторы создают ряд проблем, влияющих на уровень вовлеченности школьников в занятия легкой атлетикой и их последующий отбор в спортивные секции.

Основные проблемы физической культуры школьников [1].

Снижение мотивации к занятиям спортом.

Многие школьники испытывают недостаток интереса к физической активности из-за увеличения времени, проведенного за гаджетами, и недостатка привлекательных форм организации занятий. Это негативно сказывается на желании заниматься легкой атлетикой.

Недостаточная физическая подготовка и здоровье.

Многие школьники страдают от хронических заболеваний, избыточной массы тела и низкой общей физической подготовленности, что затрудняет их участие в тренировках и отборах.

Недостаток квалифицированных педагогов и тренеров.

Квалифицированные специалисты, способные правильно выявлять потенциал и развивать спортивные способности учащихся, отсутствуют во многих школах, что снижает эффективность системы отбора.

Социально-экономические барьеры.

Нехватка материально-технической базы, финансовые ограничения семей и недостаток инфраструктуры мешают полноценному развитию спортивных талантов школьников.

Отсутствие системного подхода к отбору и развитию талантов.

Недостаточно развитые системы диагностики и отбора молодых спортсменов, отсутствие долгосрочного планирования и программ поддержки.

Проблемы, перечисленные выше, снижают количество и качество потенциальных спортсменов, а также затрудняют раннее выявление талантов. Низкая мотивация и здоровье могут привести к отказу от занятий, а недостаток квалифицированных специалистов и инфраструктуры – к неправильной диагностике способностей и недостаточной подготовке молодых спортсменов.

Развитие системы физического воспитания школьников требует комплексного подхода, включающего инновационные методы, модернизацию инфраструктуры и повышение квалификации педагогов [2]. Ниже представлены основные перспективные направления, которые могут способствовать эффективному решению существующих проблем.

1. Внедрение современных методов мотивации и просветительской работы:

- разработка программ по формированию у школьников интереса к физической культуре через использование интерактивных технологий, геймификации и проектных методов;
- проведение просветительских мероприятий для повышения осведомленности родителей и педагогов о важности физической активности для здоровья и развития детей;
- использование социальных сетей и онлайн-платформ для популяризации здорового образа жизни и спортивных достижений.

2. Индивидуализация программ физического воспитания:

- создание адаптированных программ занятий, учитывающих возрастные особенности, уровень физической подготовленности и интересы каждого школьника;
- внедрение системы диагностики физических качеств и спортивных способностей для разработки индивидуальных планов развития.

3. Повышение квалификации педагогов и тренеров:

- организация регулярных курсов повышения квалификации, тренингов и мастер-классов по современным методикам преподавания физической культуры;
- внедрение в педагогическую практику инновационных технологий и методов оценки эффективности занятий;
- модернизация материально-технической базы и инфраструктуры;
- создание современных спортивных залов, площадок и тренажерных залов, соответствующих стандартам безопасности и комфорта;
- развитие уличных спортивных комплексов и зон для активного отдыха на территории школ и муниципальных образований;
- формирование системы ранней диагностики и отбора талантов;
- внедрение программ скрининга и мониторинга физических и спортивных качеств учащихся для выявления потенциальных спортсменов;
- создание условий для долгосрочной поддержки и развития талантливых детей, включая участие в соревнованиях и специализированных тренировочных группах;

- создание межведомственных и общественных партнерств;
- взаимодействие школ с муниципальными и спортивными организациями, вузами и бизнес-структурами для расширения возможностей развития физической культуры;
- активное привлечение волонтерских и молодежных движений к реализации программ по физической активности;
- интеграция физической культуры в образовательный процесс;
- включение физической активности в учебную программу по другим предметам, использование движений и игр для повышения эффективности обучения;
- разработка гибких расписаний и внедрение коротких активных перерывов в учебный день.

Актуальные проблемы физической культуры школьников оказывают значительное влияние на отбор к занятиям легкой атлетикой. Их решение требует системных подходов, объединяющих педагогические, социальные и инфраструктурные меры. Только комплексное воздействие поможет повысить уровень физической подготовленности молодежи, выявить и развить спортивные таланты, что в конечном итоге способствует укреплению спортивной мощи страны.

Список использованной литературы

1. Иванова, Е. В. Современные проблемы физической культуры и спорта в системе образования / Е. В. Иванова, А. С. Петрова // Вестник физической культуры. – 2021. – № 3. – С. 45–52.
2. Смирнова Л. А. Теория и практика отбора молодых спортсменов / Л. А. Смирнова // Журнал спортивной науки. – 2020. – № 2. – С. 78–85.

О. Н. Валкина, Е. Е. Панова

г. Ульяновск, Ульяновский государственный педагогический университет имени И. Н. Ульянова

ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОГО НАПРЯЖЕНИЯ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА И ЕСТЕСТВЕННО-ГЕОГРАФИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА

Получение высшего образования требует от обучающихся достаточно высоких показателей психофизиологической и эмоциональной устойчивости, поскольку образовательный процесс сопровождается высоким уровнем учебной и внеучебной нагрузок, психоэмоциональной нагрузки, межличностными взаимоотношениями.

Целью работы является исследование уровня нервно-психического напряжения студентов педагогического вуза.

Исследование проведено на базе педагогического вуза ФГБОУ ВО «УлГПУ имени И. Н. Ульянова». Период проведения с сентября 2024 года по декабрь 2024 года. Участники исследования 30 юношей в возрасте 20–22 года, обучающихся на третьих курсах: 15 студентов не связаны со спортивной деятельностью (студенты естественно-географического факультета) и 15 студентов факультета физической культуры и спорта, имеющие спортивную квалификацию: первый, второй разряд или кандидат в мастера спорта.

В исследовании применялся комплекс методов, который позволил определить у обследуемых студентов уровень стресса, уровень склонности к развитию стресса и оценить нервно-психическое напряжение.

Оценка стрессоустойчивости проводилась по методике «Шкала психологического стресса PSM-25» Lemur-Tessier-Fillion (1991), используемой в редакции Н. Е. Водопьяновой [1, 41–44]. Склонность личности к развитию стресса определяли по Опроснику Т. А. Немчина и Тейлора [4], а нервно-психическое напряжение личности изучали по методике Т. А. Немчина. [3, 27–40].

Для выявления выраженности психофизиологических показателей испытуемых в группах использовали t-критерию Стьюдента.

Исследования студентов-спортсменов показали, что уровень стресса у юношей, имеющих различную специализацию имеет приблизительно одинаковые величины, соответствующие низким значениям уровня стресса: у юношей, занимающихся игровыми видами спорта данный показатель равен 56.6 ± 9.32 баллам, у спортсменов – силовиков 50.83 ± 13.41 баллам, а у юношей, занимающихся циклическими видами 64.00 ± 9.83 баллам (таблица 1).

Таблица 1 – Показатели стрессоустойчивости студентов – спортсменов различной специализации

Исследуемый параметр	Силовые виды спорта	Игровые виды спорта	Циклические виды спорта
Уровень стресса	50.83 ± 13.41 (n = 6)	56.6 ± 9.32 (n = 5)	64.00 ± 9.83 (n = 4)
		Различия основной и контрольной группы статистически не значимы	Различия основной и контрольной группы статистически не значимы
Склонность к развитию стресса	7.17 ± 3.37 (n = 6)	13.2 ± 4.17 (n=5)	8.25 ± 3.86 (n=4)
		Различия основной группы в сравнении с контрольной статистически значимы, при уровне ошибки не более 1 % ($P \leq 0.01$)	Различия основной и контрольной группы статистически не значимы
Уровень нервно-психического напряжения	37.00 ± 3.74 (n = 6)	36.4 ± 4.1 (n = 5)	47.0 ± 11.75 (n = 4)
		Различия основной и контрольной группы статистически не значимы	Различия основной и контрольной группы статистически не значимы

Исследование у спортсменов склонности к развитию стресса показало, что более выраженные значения этого показателя выявлены у студентов – игроков 13.2 ± 5.17 баллов, полученные различия достоверны ($P \leq 0.01$), что, возможно, связано с высокой эмоциональной спецификой игровых видов спорта. По мнению Журавлева Д. В. [2], в игровых видах спорта спортсмены испытывают действие стресса, связанного с необходимостью выполнения точных ударов и слаженной командной работой. Спортсмены, занимающиеся силовыми видами спорта, имеют 7.17 ± 3.37 баллов, а спортсмены, занимающиеся циклическими видами спорта - 8.25 ± 3.86 баллов, что соответствует низкому уровню тревоги и высокой стрессоустойчивости.

Определение уровня нервно-психического напряжения продемонстрировало сходные значения: у студентов, занимающихся силовыми видами спорта, показатель составляет 37.00 ± 3.74 баллов, игровыми видами спорта 36.4 ± 4.1 баллов, циклическими видами спорта 47.0 ± 11.75 баллов, что соответствует низкому уровню напряжения (различия не значимы).

Сравнение уровней стресса у студентов показало, что наибольший уровень стресса (находится на границе низкого и среднего уровней стресса) 83.47 ± 28.45 балла, выявлен у студентов естественно-географического факультета, тогда как у юношей – спортсменов он составляет 56.27 ± 16.46 баллов. Полученные различия значимы ($P \leq 0.05$). Это объясняется тем, что спортсмены, регулярно занимающиеся спортом, имеют более совершенные адаптационно-компенсаторные механизмы организма (таблица 2, рисунок 1).

Проведенные исследования показывают, что наиболее склонны к развитию стресса студенты естественно-географического факультета, показатель равен 19.47 ± 8.19 баллов. Студенты факультета физической культуры и спорта более устойчивы к стрессу (9.47 ± 4.75 баллов). Полученные различия значимы ($P \leq 0.05$). Это можно объяснить более высокими адаптационными возможностями организма студентов факультета физической культуры и спорта.

Таблица 2 – Показатели стрессоустойчивости студентов естественно-географического факультета и факультета физической культуры и спорта

Исследуемый параметр	ЕГФ 3 курс	ФКиС 3 курс
Уровень стресса	83.47 ± 22.45 (n = 15)	56.27 ± 16.46 (n = 15)
	Различия основной группы в сравнении с контрольной статистически значимы, при уровне ошибки не более 5% ($P \leq 0.05$)	
Склонность к развитию стресса	19.47 ± 8.19 (n = 15)	9.47 ± 4.75 (n = 15)
	Различия основной группы в сравнении с контрольной статистически значимы, при уровне ошибки не более 5 % ($P \leq 0.05$)	
Уровень нервно-психического напряжения	42.00 ± 11.56 (n = 15)	39.47 ± 7.85 (n = 15)
	Различия основной и контрольной группы статистически не значимы	

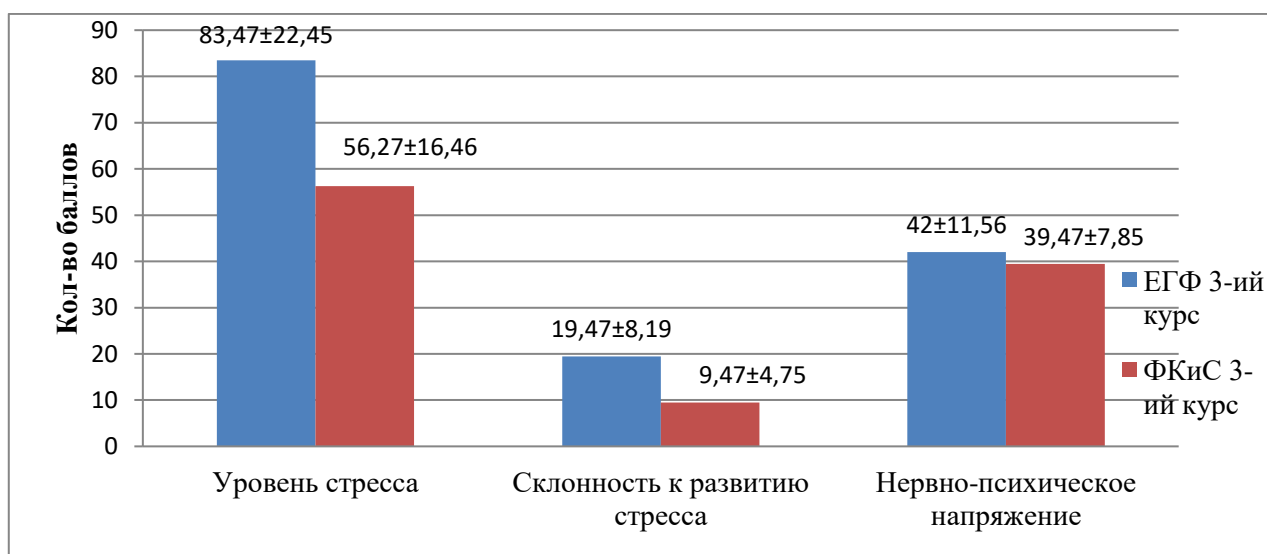


Рисунок 1 – Показатели стрессоустойчивости студентов естественно-географического факультета и факультета физической культуры и спорта

Что касается уровня нервно-психического напряжения студентов, то нами выявлены примерно одинаковые значения данного показателя: у юношей – спортсменов он равен 39.47 ± 7.85 баллов, а у юношей, систематически не занимающихся спортом 42.00 ± 11.56 балла.

Результаты показали, что студенты, систематически занимающиеся спортом, более устойчивы к стрессу, поскольку спортивная деятельность отличается рядом специфических особенностей. С самых первых шагов тренировочной и соревновательной деятельности у них формируется привычка преодолевать стресс и отрицательные эмоции.

По мнению Журавлева Д. В. [2], высокий уровень сопротивления стрессу у спортсменов связан с систематической тренировкой, обеспечивающей формирование не только специальных физических качеств, но и волевых свойств характера, таких как решительность, воля к победе, способность брать на себя инициативу и ответственность. А стрессовые ситуации, эмоциональные переживания в процессе тренировочной и соревновательной деятельности повышают уровень стрессоустойчивости и адаптационно-компенсаторных возможностей организма студентов, занимающихся спортом.

Список использованной литературы

1. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса / Водопьянова Н. Е. // Санкт-Петербург: «Питер». – 2009. – 336 с.
2. Журавлев, Д. В. Психологическая регуляция и оптимизация функциональных состояний спортсмена / Д. В. Журавлев // Методическое пособие. М., 2009. С.116.
3. Немчин, Т. А. Состояние нервно-психического напряжения/ Т. А. Немчин // Л.: Из-во ЛГУ. – 1983.– 167 с.
4. Каменюкин, А. Г. Стресс – менеджмент/ А. Г. Каменюкин, Д. В. Ковпак // Санкт-Петербург: Из-во «Питер». – 2012. – 206 с.

А. С. Геркусов, В. А. Лавицкая

г. Гомель, Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины

ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ НОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА ЗАНЯТИЯХ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ У СТУДЕНТОВ

В настоящее время довольно популярным является стремление людей к ведению активного образа жизни. Стремясь соответствовать современным тенденциям в учебно-тренировочную деятельность факультета физической культуры учреждения образования «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины» активно внедряются спортивные секции, которые пользуются популярностью. Одной из таких спортивных групп является группа повышения спортивного мастерства (ПСМ) по атлетической гимнастике. Для качественной физической подготовки, студентов, которые выбрали атлетическую гимнастику в качестве своей спортивной специализации, при организации этих занятий, возникает необходимость обоснования физиологических норм физических нагрузок, с учетом уровня подготовки и развития занимающихся. Оптимальный подбор физических упражнений, отягощений и количество повторений будут способствовать более качественной подготовке студентов.

Большая часть учебно-тренировочной нагрузки с этими группами будет направлена к уровню развития физических качеств, таких как силовых и скоростно-силовых. Как показывает практика, физическая подготовка является одним из необходимых факторов, оказывающих существенное влияние на эффективность выполнения студентами поставленных задач. Поэтому вся система физической подготовки должна строиться на научной основе с учетом физиологических показателей студентов. Немало важным качеством здесь, является и развитие силы.

Большая роль в силовой подготовке отводится и на самих занимающихся студентах. Иногда от неправильного подхода в учебно-тренировочном процессе, развитие силовых показателей проходит не в должной степени. Правильно организованные занятия могут увеличить силовые показатели, а следовательно, и другие физические показатели, не зависимо от начального уровня физической подготовки и возраста занимающихся [1].

В физиологии спорта многие авторы придерживаются двух классификаций определения интенсивности физических нагрузок. Согласно одной из них, интенсивность физических нагрузок оценивается величиной потребления кислорода и затраченной энергии. В другом случае весь диапазон интенсивности физических нагрузок делится на зоны в зависимости от показателей механической работы, которую выполняет человек (В. С. Фарфель 1960) [2].

Цель нашей работы был заключен в подборе информативных педагогических и функциональных проб, по полученным результатам которых можно будет судить о воздействии физических нагрузок на организм студентов, занимающихся в группах атлетической гимнастикой.

Проведя углубленный анализ научной, научно-методической литературы и интернет источников нами был определен ряд функциональных проб и педагогических тестов которые на наш взгляд являются наиболее информативными и могут использоваться для оценки функционального состояния занимающихся атлетической гимнастикой (таблица 1).

Таблица 1 – Функциональные и педагогические тесты

Функциональные пробы	Педагогические тесты
<ul style="list-style-type: none"> – проба Руфье (нагрузочный тест для оценки работоспособности сердечно-сосудистой системы и адаптационных возможностей организма к физической нагрузке); – проба Штанге (функционального состояния дыхательной и сердечно-сосудистой систем, при котором оценивается время, в течение которого человек может задержать дыхание после вдоха); – проба Генче (это функциональный тест, при котором замеряется время задержки дыхания на выдохе после глубокого вдоха и выдоха); – измерение артериального давления (выявление проблем с сердечно-сосудистой системой); – измерение ЖЕЛ (оценка функций внешнего дыхания); – RWC170 (определение общей физической работоспособности человека); – калиперометрия (измерение толщины жировых складок на разных участках тела с помощью прибора калипера) 	<ul style="list-style-type: none"> – тест Купера (определение уровня развития аэробных возможностей организма); – бег 30 м (определение быстроты); – прыжок в длину (определение скоростно-силовых качеств); – подтягивания на перекладине – юноши, поднимание туловища – девушки (определение силовых качеств); – становая тяга (определение развития силы мышц спины); – кистевая динамометрия (определение развитие силы мышц кистей рук)

Изучение адаптации физиологических систем к физическим нагрузкам разной мощности у студентов имеет большое значение для понимания закономерностей функционирования регулярных систем при мышечной деятельности и нормировании нагрузок на занятиях по атлетической гимнастике [3].

Данный вид контроля за процессами утомления и восстановления, которые являются неотъемлемыми компонентами при занятиях физическими упражнениями, необходим для оценки переносимости физической нагрузки и выявления перетренированности, достаточно времени отдыха после физических нагрузок, эффективности средств повышения работоспособности [4, 5].

Подобранный арсенал средств для оценки функционального и физического состояния занимающихся (представленный в таблице выше) мы планируем проводить четыре раза в год: сентябрь, декабрь, февраль, май.

В результате такого контроля мы планируем наблюдать общую картину состояния занимающихся в секции повышения спортивного мастерства (атлетическая гимнастика) у студентов четырех курсов факультета физической культуры. Полученные данные такого исследования помогут нам корректировать и оптимально подбирать арсенал физических упражнений для учебно-тренировочного процесса.

На основании изученной литературы можно сделать следующие заключения:

- необходимо четкая постановка цели перед занимающимися;
- ключевым документом подготовки будет является подробный план учебно-тренировочных занятий на учебный год;
- в процессе занятий затраты энергии, число повторений и продолжительность должны быть оптимальными для занимающихся;
- осуществлять контроль за физическим и функциональным состоянием занимающихся;
- осуществлять коррекцию тренировочных нагрузок на основании данных функционального и педагогического тестирования.

Список использованной литературы

1. Верхошанский, Ю. В. Некоторые закономерности долговременной адаптации организма спортсменов к физическим нагрузкам / Ю. В. Верхошанский, А. А. Виру // Физиология человека. – 1987. – № 5. – С. 811–818.
2. Волков, Н. И. Проблема утомления и восстановления в теории и практике спортсменов / Н. И. Волков. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – С. 60–64.
3. Бондаренко, К.К. Организация и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы / К. К. Бондаренко, В. З. Марченко, О. Н. Ковалева. Н. Н. Кривошей // Актуальные проблемы физического воспитания в вузах на современном этапе – М.: Изд-во МГУ, 2002. – Т.1. – С. 22–24.
4. Ворожцов, А. М. Развитие и поддержка силовых способностей сотрудников органов внутренних дел / А. М. Ворожцов // Совершенствование боевой и физической подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений силовых ведомств. – Иркутск: ВСИ МВД России, 2011. – С. 40–43.
5. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник для тренеров: в 2 кн. / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2015. – Кн. 1. – 2015. – 680 с.
6. Филин, В. П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов : учебник / В. П. Филин. – М. : Физкультура и спорт, 2013. – 232 с.

Л. А. Глебова

г. Гомель, Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ

Среди причин, оказывающих влияние на выбор нашей страны для получения высшего образования, имеет место и социальная составляющая: толерантность белорусской нации, безопасность и возможность пользоваться социальными ресурсами, в том числе и физкультурно-спортивными. В Законе Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» гл.1. ст. 4 п. 3 [1] закреплено право иностранных граждан пользоваться правами в сфере физической культуры и спорта наравне с гражданами Республики Беларусь.

В современных учебных планах для иностранных студентов наблюдается значительная разница в отношении к дисциплине «Физическая культура» по сравнению с белорусскими студентами. В то время как белорусские студенты имеют возможность заниматься физической культурой на протяжении четырех академических часов в неделю, иностранные студенты зачастую лишены этой возможности.

Это обстоятельство связано с рядом факторов, которые влияют на структуру учебного процесса для иностранных граждан.

Одной из основных причин отсутствия дисциплины «Физическая культура» в учебных планах для иностранных студентов является необходимость выделения дополнительных часов на изучение русского языка как иностранного. Для многих иностранных студентов владение русским языком является критически важным для успешной интеграции в учебный процесс и повседневную жизнь в новой культурной среде. При этом необходимо учитывать, что недельная норма академической нагрузки для студентов не должна превышать 40 часов. Таким образом, иностранные студенты оказываются в ситуации, когда они лишены возможности заниматься физической активностью в рамках учебного процесса, что может негативно сказаться на их физическом и психологическом состоянии.

Для того, чтобы сгладить существующие противоречия и в целях поддержания достаточного уровня физического здоровья иностранных студентов, необходимо организовать занятия по физической культуре в свободное от академических занятий время. К тому же, занятия физическими упражнениями активизируют адаптационные резервы организма к новой среде.

Организация деятельности иностранных студентов в физкультурно-спортивном пространстве учреждений высшего образования требует учета множества педагогических особенностей, которые способствуют успешной интеграции студентов в новую культурную среду. Прежде всего, необходимо создать поддерживающую атмосферу, в которой каждый студент, независимо от его культурного или языкового фона, будет чувствовать себя комфортно и уверенно. Это включает в себя не только физическую доступность спортивных объектов, но и психологическую поддержку, обеспечиваемую как преподавателями, так и студентами-менторами.

Одной из ключевых особенностей организации физической активности для студентов является использование разнообразных форм занятий, которые учитывают интересы и уровень подготовки каждого студента. Важно, чтобы учебные заведения предлагали широкий спектр спортивных мероприятий, что позволяет удовлетворить различные предпочтения и физические возможности иностранных студентов. Например, командные виды спорта, такие как футбол и волейбол, создают возможность для студентов развивать командный дух, укреплять социальные связи и работать над общими целями. Эти виды спорта не только способствуют физическому развитию, но и помогают формировать дружескую атмосферу среди участников, что особенно важно для иностранных студентов, которые могут испытывать трудности с адаптацией в новой культурной среде.

С другой стороны, индивидуальные тренировки, такие как йога или плавание, предоставляют студентам возможность заниматься физической активностью в более спокойной и личной обстановке. Йога, например, не только улучшает физическую гибкость и силу, но и способствует психоэмоциональному расслаблению, что может быть особенно полезно в условиях учебного стресса. Плавание же является универсальным видом спорта, который подходит практически всем, независимо от уровня физической подготовки. Это позволяет каждому студенту найти подходящий для себя вид активности, что, в свою очередь, способствует более активному участию в жизни университета.

Такое разнообразие форм физической активности не только отвечает индивидуальным потребностям студентов, но и создает условия для более широкого вовлечения в университетскую жизнь. Студенты, имея возможность выбирать из множества различных мероприятий, с большей вероятностью будут участвовать в спортивных событиях, что может привести к улучшению их физического состояния и психологического благополучия. Важно, чтобы учебные заведения активно поощряли студентов к участию в спортивных мероприятиях, организовывали турниры и соревнования, что повысит мотивацию и интерес к физической культуре.

Педагогическое сопровождение играет важную роль в организации спортивной деятельности, так как оно обеспечивает не только передачу знаний и навыков, но и создание атмосферы, способствующей межкультурному взаимодействию. Преподаватели физической культуры и тренеры выполняют ключевую задачу, направленную на развитие не только физических качеств студентов, но и их социальных навыков, что особенно актуально в многонациональной среде учебных заведений.

Одним из эффективных способов достижения этой цели является организация совместных мероприятий, таких как турниры и мастер-классы. Эти события предоставляют студентам уникальную возможность взаимодействовать друг с другом, обмениваться опытом и учиться у представителей различных культур. В процессе участия в таких мероприятиях студенты не только совершенствуют свои спортивные навыки, но и развивают навыки общения, что способствует укреплению межкультурных связей.

Кроме того, важным аспектом педагогического сопровождения является обучение студентов основам командной работы и взаимодействия. Эти навыки являются необходимыми не только в спортивной деятельности, но и в дальнейшей жизни, где умение работать в команде, слушать и учитывать мнения других людей играет значительную роль. Формирование таких социальных связей помогает студентам лучше адаптироваться в новом окружении, способствует созданию дружеской атмосферы и улучшает общее восприятие учебного процесса.

Немаловажным фактором в организации педагогического сопровождения спортивной деятельности является учет языковых барьеров, с которыми могут сталкиваться студенты, особенно в многонациональных группах. Преподаватели физической культуры и тренеры должны осознавать, что уровень владения языком может значительно варьироваться среди студентов, и это может повлиять на их способность воспринимать информацию и активно участвовать в занятиях. Поэтому важно применять адаптированные методы обучения, которые помогут сделать процесс обучения более доступным и понятным для всех участников.

Одним из наиболее эффективных способов преодоления языковых барьеров является использование визуальных материалов. Это могут быть презентации с изображениями, схемами, инфографикой или видео, которые иллюстрируют ключевые моменты занятия и помогают студентам лучше понять материал. Такие визуальные элементы могут значительно облегчить восприятие информации, позволяя студентам, не владеющим языком на высоком уровне, легче усваивать спортивные термины и правила. Кроме того, демонстрации движений и техник, проводимые преподавателем или более опытными студентами, также играют важную роль в обучении. Наглядное показание правильных действий позволяет студентам быстрее схватывать суть заданий и применять их на практике.

Кроме того, следует акцентировать внимание на эмоциональном состоянии студентов, поскольку это является важным аспектом их общего благополучия и успешной адаптации в учебной среде. Эмоциональное состояние студентов может существенно влиять на их учебные достижения, уровень мотивации и общую удовлетворенность жизнью в университете. В этой связи спорт может стать отличным способом снятия стресса и улучшения общего психологического состояния. Физическая активность способствует выработке эндорфинов, которые известны как «гормоны счастья», и могут значительно повысить настроение и общее самочувствие.

Организация спортивных мероприятий, направленных на развитие командного духа и взаимопомощи, играет ключевую роль в создании дружелюбной атмосферы среди студентов. Такие мероприятия могут включать в себя как соревновательные, так и неформальные игры, которые позволяют студентам взаимодействовать друг с другом в непринужденной обстановке. В процессе участия в командных играх студенты учатся работать в команде, что способствует укреплению социальных связей и формированию чувства принадлежности к группе. Это, в свою очередь, помогает им чувствовать себя более уверенно и комфортно в университете.

Таким образом, успешная организация деятельности иностранных студентов в физкультурно-спортивном пространстве требует комплексного подхода, который включает в себя создание инклюзивной среды, разнообразие форм физической активности, педагогическое сопровождение и внимание к языковым и эмоциональным аспектам. Это позволит не только улучшить физическое состояние студентов, но и способствовать их социальной адаптации и интеграции в новую культурную среду, что в конечном итоге повысит качество их обучения и жизни в целом.

Список использованной литературы

1. О физической культуре и спорте: Закон Республики Беларусь от 4 января 2014 г. № 125-з: принят Палатой Представителей 5 декабря 2013 года: одобр. Советом Республики 19 декабря 2013 года // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. – 2014. – № 2/2123. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://pravo.by/document/?guid=3871&p0=N11400125>.

Н. А. Долгая

г. Махачкала, Дагестанский государственный педагогический университет имени Р. Гамзатова

ИГРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Физическое развитие в дошкольном возрасте имеет решающее значение для обеспечения того, чтобы дети заложили прочный фундамент для своего будущего здоровья, благополучия и способности к обучению.

Физическое развитие в дошкольном детстве является краеугольным камнем общего роста, влияющим на различные аспекты жизни ребенка. Для детей старшего дошкольного возраста важность физического развития особенно очевидна, поскольку они готовятся к переходу к формальному образованию. Занятия физическими упражнениями способствуют развитию не только двигательных навыков, но и когнитивных и социально-эмоциональных компетенций, которые необходимы для успеха в школе и за ее пределами.

Следует отметить, что эта возрастная группа особенно восприимчива к игровой форме обучения, что делает необходимым включение инновационных игровых технологий в учебные программы по физическому воспитанию.

Игровые технологии включают в себя различные инструменты и методы, призванные сделать физическую активность увлекательной и образовательной, способствуя тем самым более целостному подходу к развитию ребенка.

Согласно теории когнитивного развития Пиаже, дети лучше всего учатся в игре, поскольку она позволяет им исследовать, экспериментировать и понимать окружающую их среду.

В процессе игры у детей происходит развитие двигательных навыков. Особенно это важно для детей дошкольного возраста поскольку именно в этот период детства происходит активное развитие крупной и мелкой моторики. Использование игровых технологий, таких как преодоление полосы препятствий, подвижные игры и занятия спортом, может значительно улучшить их физические способности. Например, упражнения, требующие прыжков, бега и лазания, развивают крупную моторику, в то время как задания, связанные с манипуляциями с предметами, такие как бросание и ловля мячей, улучшают мелкую моторику. Исследования показывают, что дети, которые регулярно участвуют в структурированных физических играх, демонстрируют лучшую координацию, равновесие и пространственное восприятие [1].

Внедрение игровых технологий в дошкольное образование требует от воспитателей знания игровых технологий и навыков их применений в работе с детьми дошкольного возраста.

К наиболее часто используемым игровым технологиям в детских дошкольных организациях являются:

Игроритмика. Благодаря этой технологии у ребенка развивается чувство ритма и двигательные способности. Это позволяет ему свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку. Например, дети могут выполнять танцевальные движения под музыку разных стилей, таких как классику или джаз, что помогает им понять, как ритм влияет на их движения. Также можно организовать игру «Музыкальные стулья», где дети, двигаясь под музыку, должны находить стул, как только музыка замолкает, развивая при этом скорость реакцию и координацию.

Игрогимнастика. Эта игровая технология служит основой для усвоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков. Например, можно провести занятия, включающие элементы акробатики, такие как перевороты или стойки на руках, а также комплекс из простых упражнений, например, «попрыгунчиков» на одной ноге, что способствует развитию силы и баланса.

Игровой самомассаж. Данная техника является основой для закаливания и оздоровления детского организма. Например, игра «Солнышко и облака», где дети, изображая солнечные лучи, нежно массируют друг другу плечи и спину, что помогает улучшить кровообращение и расслабить мышцы. Также можно использовать игры с элементами самомассажа рук и ног, где каждый ребенок учит своих сверстников специальным движением.

Музыкально-подвижные игры. В этих играх используются приёмы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации и соревнования. Например, в игре «Звериный концерт» дети могут по очереди изображать различных животных и выполнять движения, соответствующие их манерам. Это активизирует не только физическое развитие, но и воображение. Также можно устроить соревнование по «танцевальному баттлу», где дети показывают свои танцевальные движения и получают за это очки.

Игропластика. Эта методика основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости. Например, занятия могут включать в себя элементы «пластического театра», где дети исполняют роли различных природных элементов: «ветра», «воды» или «деревьев», меняя свою позу и движения. Можно также использовать гимнастические кольца, мягкие маты и полотна, чтобы дети могли научиться правильно распределять нагрузку на разные части тела и развивать гибкость в процессе игры.

Для эффективного внедрения игровых технологий в деятельность детской дошкольной организации воспитателям и руководителям детского сада необходимо прежде всего создать увлекательную игровую среду. Игровые площадки, должны быть оборудованы конструкциями для лазания, горками и открытыми пространствами для бега. В помещении также может быть установлено такое оборудование, как балансиры, коврики и места для творческого передвижения, которые поощряют творческие игры. Такое пространство значительно увеличивает возможности проведения различных игр направленных на физическое развитие детей.

Очень важно позаботиться и о структурированных игровых мероприятиях. Такие мероприятия могут включать такие занятия, как йога, танцы или спорт. Благодаря им дети старшего дошкольного возраста могут приобрести определённые навыки здорового образа жизни, сохраняя при этом элемент веселья. Повышение квалификации педагогов при эффективном проведении этих мероприятий имеет жизненно важное значение для обеспечения того, чтобы они отвечали потребностям развития всех детей [2].

Также следует отметить, что для физического развития детей дошкольного возраста очень важно вовлекать семьи. Воспитатели должны поощрять родителей к участию в игровых мероприятиях как в детском саду, так и дома. Семинары или информационные сессии могут помочь родителям разработать стратегии включения физических игр в повседневную жизнь, способствуя дальнейшему развитию их ребенка.

Интеграция игровых технологий в процесс физического развития детей дошкольного возраста дает множество преимуществ. Исследования показывают, что у детей, которые регулярно занимаются физическими играми, улучшаются когнитивные функции, творческие способности и улучшаются социальные взаимоотношения. Кроме того, целостный подход, сочетающий физическую активность с образовательными стратегиями, может привести к повышению успеваемости, поскольку дети учатся применять свой физический опыт для решения когнитивных задач. Игровые технологии служат важным инструментом физического развития детей старшего дошкольного возраста.

Список использованной литературы

1. Есаян, Н. Н. Игровые технологии как средство физического развития детей старшего дошкольного возраста / Н. Н. Есаян // Наука и образование: тенденции, проблемы и перспективы развития : Сборник материалов III Всероссийской научно-практической конференции студентов и молодых ученых, Железноводск, 18–19 мая 2021 года. – Ставрополь: Индивидуальный предприниматель Тимченко Оксана Геннадьевна, 2021. – С. 143–145.
2. Шляхова, Н. С. Педагогические условия формирования двигательного опыта у детей старшего дошкольного возраста / Н. С. Шляхова, Л. В. Абдульманова // Воспитание и обучение детей младшего возраста. – 2016. – № 5. – С. 322–324.

Е. Е. Заколотная

г. Минск, Белорусский государственный университет физической культуры

ПРОЕКТИВНЫЕ МЕТОДИКИ В ДУХОВНО-НРАВСТВЕННОМ ОБРАЗОВАНИИ БУДУЩЕГО ТРЕНЕРА

Сегодня становится особо актуальной проблема подготовки будущих педагогов в университетах к формированию функциональной грамотности школьников, которая рассматривается как совокупность знаний, умений и навыков или способность, необходимая личности для полноценного функционирования в современном обществе. Вместе с тем эффективное формирование функциональной грамотности школьников способен обеспечить только функционально грамотный учитель, владеющий необходимыми универсальными и специальными компетенциями [3].

Проблема подготовки будущих специалистов в сфере физической культуры и спорта на фоне длительных санкций к стране и, в частности, непосредственно к спортсменам Беларуси требует от тренеров основательной нравственной, идеологической и патриотической подготовки.

В 2022 году глава МОК Томас Бах заявил о санкциях против российских и белорусских спортсменов и сначала их отстранили от участия в Олимпийских Играх 2024 г. в Париже, но спустя время Международный олимпийский комитет все же принял решение о допуске спортсменов этих стран к участию в соревнованиях. Для победителей, спортсменов из России и Беларуси на соревнованиях, был предусмотрен специальный гимн без слов и специальный нейтральный флаг с текстом – AIN - Individual Neutral Athlete (Индивидуальный нейтральный атлет).

И хотя наши атлеты приехали в нейтральном статусе и их награды не учитывали в медальном зачете, спортсмены завоевывали одну золотую, две серебряные и одну бронзовую медали. Им не помешали прославить Беларусь внешние препятствия.

Педагогическая ценность спорта заключается в формировании не только волевых качеств личности (смелости, решительности, дисциплинированности и др.), но и духовно-нравственных: доброжелательности, сопереживания, сочувствия, взаимопомощи, благодарности. Знаменитый девиз Олимпийских игр «О спорт – ты мир» давно превратился в мировую войну, где воюют государства, считая медали. Все атрибуты победителей в военных действиях присутствуют и в спортивных состязаниях: гимн, флаг, честь Родины, государственные награды (не только денежное вознаграждение, но и настоящие ордена). На войне диверсии, предательства, шпионы, в спорте – нечестное судейство, скандалы с допингом, различные провокации, которые сопровождают все крупнейшие спортивные соревнования. Поэтому в образовательном процессе студентов-спортсменов воспитание должно занимать достойное место [1, 2].

Основной задачей специалистов в сфере физической культуры и спорта является подготовка высококвалифицированных кадров, функционально подготовленных к предстоящей профессиональной педагогической деятельности. Поэтому педагоги постоянно совершенствуют методы преподавания с учетом вызовов сегодняшнего дня, проводят различные исследования с целью диагностики и коррекции поведения спортсменов в различных ситуациях.

В период с 2012 года по настоящее время в беседах со студентами Белорусского государственного университета физической культуры на учебных занятиях по педагогическим дисциплинам обсуждались этические ситуации, происходившие как на учебно-тренировочных занятиях, так и на соревнованиях. Было выявлено ряд проблем, решение которых может оказать влияние на качество подготовки спортсмена. Для решения этой задачи будущие тренеры выполняли творческое задание, суть которого заключалось в воплощении имеющейся проблемы в метафорическом рисунке и ее интерпретации студентом с целью поиска выхода из создавшейся ситуации.

Тренер, который является профессионалом только лишь в теории и методике построения спортивной тренировки не всегда может разрешить межличностные конфликты, которые негативно влияют на моральный климат в коллективе и снижают эффективность спортивной подготовки. Знание психологии, педагогики и других наук, способствует решению многих проблем, возникающих в межличностных отношениях участников тренировочного и соревновательного процессов.

Спорт – уникальная деятельность, позволяющая каждому человеку продемонстрировать свои способности вне зависимости от культуры, языка, религии. Практически для любого человека есть свой вид спорта, в котором он сможет реализовать свой потенциал. Спортсмен обладает всем спектром морально-волевых качеств, которые помогают ему достичь предельных возможностей человеческого организма. Но кроме силы воли, умения работать в команде, к спортсменам (особенно высокого уровня) должны обязательно предъявлять нравственные требования, поскольку часто чемпионы являются кумирами для миллионов болельщиков и их поведение является примером для подражания.

В спортивной сфере деятельности создаются максимально благоприятные возможности для воспитания нравственных качеств личности при условии, если тренер ясно видит цель и планомерно осуществляет разностороннее развитие спортсмена. Ряд рисунков представлены в настоящей статье, отражающие разные аспекты взаимоотношений тренера и спортсмена.

Вулкан – это спортсмен (рисунок 1). Результат его деятельности зависит от многих факторов. Тренер не может спрогнозировать и запрограммировать спортивный результат на определенных соревнованиях на все 100 %. Сложность педагогической деятельности, в том числе, деятельности тренера оценивается по результатам, показанным его учениками. И даже если спортсмен будет хорошо подготовлен физически, психически, технико-тактически и потенциально может стать чемпионом мира или Олимпийских игр, его величество случай никто не отменял. Можно заболеть, в семье случится трагедия и уже будет не до заветной медали, или, приняв по состоянию здоровья таблетку, можно оказаться уличенным в применении допинга, и так бесконечное число вариантов непредсказуемых ситуаций. Потрачено время, силы, нервное напряжение спортсмена и тренера, а планируемый и ожидаемый результат не достигнут... Спортсмен как вулкан – неизвестно, когда проснется и насколько сильным будет извержение лавы, т. е. неизвестно каким будет результат совместной деятельности тренера и ученика. (Р. Орлов, В. Нехаева, А. Печенькова, магистратура, 2014 г.)



Рисунок 1 – Вулкан

Тренер многократно кричал на спортсменку (рисунок 2), доводил до слез, заставлял похудеть за короткий промежуток времени, угрожая тем, что иначе ей придется уйти из спорта. Мог позволить себе зло пошутить по поводу лишнего веса в присутствии всей группы. Общение со спортсменками на повышенных тонах было нормой. Тренер называла девочку «толстая свинья» и в итоге она начала стыдиться своего тела и стала отказываться от пищи. Каждый день перед тренировкой происходил контроль массы тела, и каждый раз приходилось выслушивать какая ты «не такая». Поэтому все, что ты делаешь каждый день – концентрируешься на своем весе и о том, как ты выглядишь. Спустя время девочка заболела анорексией, и ей пришлось уйти из спорта «сломленным человеком». Этот пример оказал негативное влияние и на других спортсменов, у которых также пострадали физическое и психическое здоровье (Диана Р. магистратура, 2021 г.).



Рисунок 2 – Тренер кричит на спортсменку

Спортивную деятельность можно рассматривать как уникальную возможность с раннего возраста развить в себе морально-волевые и духовно-нравственные качества, которые будут способствовать на протяжении жизни преодолению сложных ситуаций. Но можно столкнуться с явлением, когда тренер поступает неэтично, следуя распространенному в спорте лозунгу: «Вижу цель – не вижу препятствий». И тогда спортсмены, рискуя физическим и психическим здоровьем, переступают нравственные законы ради заветной медали (рисунок 3). Цель такого тренера-карьериста – стать главным тренером сборной команды, Заслуженным тренером. Вся его работа направлена на достижение этого результата любой ценой (Нехаева Мария, МВС, 246 гр. 07.04.2024).



Рисунок 3 – Достижение результата любой ценой

Настоящий тренер должен быть примером для спортсменов: использовать нормативную лексику в общении; никогда не опаздывать; развивать у детей не только физические качества, но и прививать им фундаментальные человеческие ценности; быть другом, наставником, которому иногда приходится выполнять функции родителя. Но часто бывает так, что педагога в сфере спортивной деятельности интересует только завоевание титулов и получение высоких гонораров от побед своих учеников (рисунок 4). Финансовая прибыль является главным мотивом его деятельности (Ганиев Назирбек, магистратура, 15.01.2024).



Рисунок 4 – Финансовая прибыль спортсмена

Выводы. Проблема, воплощенная в рисунке, является средством диагностики результата нравственного воспитания, способствует выявлению содержания ценностей человека.

Спортсмен добивается качественных изменений в физическом развитии на грани «могу» и «не могу» путем самоограничения, то есть самовоспитания. В спорте или в профессиональной деятельности экстремальная ситуация требует максимальной концентрации внутренних жизненных сил, обуславливает прорыв на новый уровень не только физического, но и нравственного, интеллектуального развития. Спорт нельзя рассматривать с позиции только положительного или отрицательного воздействия на личность спортсмена. Противоречивость, неоднозначность влияния соперничества на процессы формирования свойств личности, составляющего специфическую сущность спорта, специалистами, изучающими эту проблему, была понята не сразу. Рассматривать эту проблему следует комплексно.

Список использованной литературы

1. Заколотная, Е. Е. Духовно-нравственное образование будущих специалистов в сфере физической культуры и спорта: традиционные методы и метафорические средства : монография / Е. Е. Заколотная ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2025. – 424 с. : ил.
2. Заколотная, Е. Е. Интеграция духовно-нравственного и физического образования в становлении будущих специалистов в сфере физической культуры и спорта (на примере пословиц и поговорок) : учеб.-метод. пособие / Е. Е. Заколотная; Белорус.гос.ун-т физ.культуры. – Минск: БГУФК, 2025. – 220 с.
3. Разработка учебных пособий и учебно-методических комплексов по педагогическим дисциплинам, ориентированных на подготовку будущих учителей к формированию функциональной грамотности обучающихся : методические рекомендации / А. И. Жук [и др.]. – Минск : БГПУ, 2024. – 28 с.

МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ ОЛИМПИЙСКИХ ЗНАНИЙ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЕЕ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ

Одним из компонентов профессиональной культуры специалиста в области физической культуры и спорта являются профессиональные знания. Олимпийские знания входят в структуру таких знаний [1–3].

Формированию физкультурных знаний необходимо уделять внимание, в частности в высшем физкультурном образовании. Решение данной задачи затруднено в том числе отсутствием методик формирования олимпийских знаний.

Мы разработали методику формирования олимпийских знаний студентов факультета физической культуры. Были сформулированы цель и задачи методики. Так же были созданы организационно-управленческие и дополнительные материально-технические условия.

В основе методики – формирование олимпийских знаний при изучении дисциплины «Цивилизация и олимпизм» на лекционных и семинарских занятиях. Методика предполагает формирование знаний на трех уровнях. Это первый уровень – репродуктивный, второй – продуктивный и третий – творческий.

Для каждого уровня разработаны учебные задания. Средства методики – интеллектуальные упражнения. Эти упражнения оформлены как учебные задания. Каждое такое задание включает: педагогическую цель, используемые средства и методы, содержание задания, способы мотивации и критерии успешности [4].

Методика так же включает диагностический инструментарий. Это тест с помощью, которого можно определить уровень сформированности олимпийских знаний студентов. Тест включает анкету и методику интерпретации результатов анкетирования. Он использовался, чтобы определить уровень сформированности олимпийских знаний студентов в двух группах: контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ). Тестирование осуществлялось до и после формирующего педагогического эксперимента. Тест был проверен на метрологическую корректность. Для этого было проведено дополнительное исследование. Тест оказался адекватным, информативным и надежным. Все это свидетельствует о его валидности [5].

Методологическая основа методики – деятельностный и культурологический подходы. Эти подходы используются в научно-педагогической практике [6–10]. Содержание деятельностного подхода предполагает активное включение студента в учебно-образовательную деятельность с погружением в созданную учебно-образовательную среду. Культурологический подход в нашей методике – это рассмотрение профессиональной культуры будущего специалиста, как системы элементов его профессиональной деятельности. В этом случае олимпийские знания являются одним из элементов этой культуры [11].

Методика была экспериментально проверена. Для этого были сформированы КГ и ЭГ. Было организовано проведение учебных (семинарских) занятий в ЭГ с использованием авторской методики формирования олимпийских знаний, а в КГ по традиционной методике. Диагностика уровня сформированности олимпийских знаний студентов КГ и ЭГ проводилась до и после формирующего педагогического эксперимента. Осуществлялась математическая обработка полученных экспериментальных данных. Определялась эффективность авторской методики.

Использовались следующие методы исследования: формирующий педагогический эксперимент, анкетирование, методы математической статистики.

Формирующий педагогический эксперимент прошел в УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины» с участием студентов 1-го курса факультета физической культуры. Все студенты были разделены на ЭГ и КГ.

Во время проведения формирующего педагогического эксперимента, студенты ЭГ и КГ посещали лекционные и семинарские занятия учебной дисциплины «Цивилизация и олимпизм». Студенты ЭГ занимались по авторской методике формирования олимпийских знаний.

На семинарских занятиях студенты ЭГ выполняли интеллектуальные учебные задания, основанные на использовании интеллектуальных упражнений. Эффективность экспериментальной методики оценивалась по результатам диагностики. В КГ семинарские занятия проводились по традиционной методике.

Уровень сформированности олимпийских знаний студентов ЭГ и КГ диагностировался дважды за время формирующего эксперимента.

Первая диагностика была проведена до начала формирующего педагогического эксперимента. Был определен исходный уровень сформированности олимпийских знаний студентов КГ и ЭГ. Уровень сформированности оказался неудовлетворительным в обеих группах. Статистически значимых отличий не выявлено ($p > 0,05$).

После проведения формирующего педагогического эксперимента была проведена вторая диагностика. Мы определили конечный уровень сформированности олимпийских знаний студентов КГ и ЭГ. В КГ уровень сформированности олимпийских знаний соответствовал хорошему, а в ЭГ – отличному уровню сформированности олимпийских знаний.

Далее мы сопоставили результаты, которые мы получили до и после проведения формирующего педагогического эксперимента. Была определена динамика уровня сформированности олимпийских знаний студентов в КГ и ЭГ.

В обеих группах (КГ и ЭГ) отмечалась положительная статистически значимая динамика уровня сформированности олимпийских знаний. Были зафиксированы статистически значимые приросты уровней сформированности олимпийских знаний студентов. Однако статистическая значимость прироста в ЭГ существенно выше ($P\text{-level}=0,000004$), чем в КГ ($P\text{-level} = 0,0001$) [4].

В результате мы приходим к выводу о том, что разработанная нами методика формирования олимпийских знаний студентов факультета физической культуры может быть использована в учебно-образовательном процессе учреждений высшего образования.

Список использованной литературы

1. Иванов, С. А. Цивилизация и олимпизм: учебное пособие по специальности 1-03 02 01 «Физическая культура» / С. А. Иванов, О. В. Осипенко ; М-во образов. Республики Беларусь, УО «ГГУ им. Ф. Скорины». – Гомель: УО «ГГУ им. Ф. Скорины», 2019. – 161 с.
2. Старченко В. Н. Метадиалогія даследвання прафесійнай культуры фізкультурна-спартыўнага педагога / В. Н. Старченко // Актуальные вопросы научно-методической и учебно-организационной работы: Подготовка специалиста в контексте современных тенденций в сфере высшего образования / Материалы республиканской научно-методической конференции (Гомель, 13–14 марта 2014 года) В четырех частях. Ч. 1, Гомель, ГГУ им. Ф. Скорины, 2013. – С. 47–53.
3. Учебные программы по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для V–IX класса учреждений общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания. – Мн.: НАО, 2019. – 111 с. / Постановление Министерства образования Республики Беларусь 29.07.2019 г. № 123.
4. Иванов, С. А. Методика формирования олимпийских знаний студентов факультета физической культуры специальности 1-03 02 01 «Физическая культура» в учебно-образовательном процессе / С. А. Иванов, В. Н. Старченко // Вестник Полоцкого государственного университета. – 2023. – № 1(39). – С. 31–38.
5. Старчанка, У. М. Спартыўная метралогія : падручнік / У. М. Старчанка. – Мінск : РІВШ, 2021. – 368 с.
6. Бенин, В. Л. Культурологический подход как сущность методологии гуманистической педагогики / В. Л. Бенин // Человек в мире культуры. – 2015. – № 3. – С. 85–94.
7. Крылова, Н. Б. Формирование культуры будущего специалиста / Н. Б. Крылова. – М. :Высш. шк., 1990. – 141 с.

8. Старчанка, У. М. Сутнасць дзейнасга падыхода і яго значэнне для педагогічнай тэорыі і практыкі / У. М. Старчанка // Становление социальной и профессиональной компетентности личности : сб. науч. ст. / Гомел. гос. ун-т ; редкол.: Ф. В. Кадол (науч. ред.), В. П. Горленко (отв. ред.), Л. И. Селиванова. – Гомель, 2012. – С. 95–102.

9. Тоистева, О. С. Системно-деятельностный подход: сущностная характеристика и принципы реализации / О. С. Тоистева // Пед. образование в России. – 2013. – № 2. – С. 198–202.

10. Хорошилова, Н. В. Культурологический подход как методологическая основа реализации образовательной функции образования / Н. В. Хорошилова // Вестн. Вят. гос. ун-та. – 2010. – № 2, т. 3. – С. 14–17.

О. М. Кравцова

г. Минск, Белорусский государственный университет физической культуры

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Физическое воспитание в учреждениях образования Республики Беларусь направлено на укрепление здоровья детей, на гармоничное развитие организма человека в целом. Знания в области физического воспитания делают занятия физическими упражнениями целенаправленными, осмысленными и результативными.

При воспитании физической культуры у детей дошкольного возраста психологи, педагоги и практики (Бальсевич В. К., Быстрицкая Е. В., Ильин Е. П., Лях В. И., Островский Б. И., Фельдштейн Д. И. и др.) встречаются с самыми разными психологическими и педагогическими сложностями. В целом, эти проблемы можно объединить в три группы: проблемы медико-биологического характера, проблемы выбора образовательных технологий в области физического воспитания и проблемы индивидуализации физического воспитания в целом.

Первая группа проблем медико-биологического характера связана с наблюдающейся у детей и подростков недостаточной двигательной активностью и тенденцией к гиподинамии в целом. Медики и врачи давно утверждают, что гиподинамия оказывает отрицательное воздействие на разнообразные функции растущего организма ребенка, на появление многих заболеваний. Все в организме человека взаимосвязано, поэтому активность и движение свойственны всем детям. А изменения осанки и сколиозы специалисты тесно связывают с функциональными изменениями сердечно-сосудистой системы у детей.

Кроме этого, возникающие проблемы включают также трудности с адаптацией детей к физическим нагрузкам, формирования положительного отношения к физическим упражнениям и занятиям в целом, снятия проблемы тревожности, низкой самооценки и развития мотивации к ним. Именно подвижные игры и простые физические упражнения могут помочь детям снимать напряжение, снижать стресс и тревожность, улучшат сон и настроение, в целом. Потому что они способствуют выработке гормонов радости, счастья, удовлетворения, способствуют коммуникации детей в процессе игр и эстафет, повышают, в целом, активность детей. Совместная деятельность в коллективе сверстников помогает детям дошкольного возраста ярче выражать свои эмоции, развивать навыки общения в коллективе, что способствует развитию самоконтроля и саморегуляции.

Многие педагоги (Сухарев А. Г. и Лапшина Л. В. и др.) указывают на необходимость организации двигательного режима детей особенно в весенний и зимний периоды года. Ими даже были разработаны нормы двигательной активности в зависимости от возраста детей. Некоторые педагоги (Н. П. Глушкова) предлагают использовать на занятиях физической культуры педагогическую технологию «Портфолио», где будут подобраны индивидуальные нагрузки, специальные упражнения для каждого ребенка с учетом его особенностей и хронических заболеваний. Это даст возможность наблюдать и фиксировать изменения антропометрических данных детей, определять индивидуальные задания и физические нагрузки каждого ребенка, давать рекомендации по формированию здорового образа жизни и другую информацию [1, 3].

Процесс воспитания физической культуры оказывает влияние на развитие врожденных качеств ребенка, повышает силу, ловкость, выносливость, концентрацию и внимание. Знания социологического, гигиенического, медико-биологического характера, получаемые детьми в период дошкольного детства, формируют у них целостную картину мира, составляют основу будущего мировоззрения, обогащают набор физкультурных и спортивных знаний, служат основой дальнейшего обучения в начальной школе. Самое главное в работе по воспитанию физической культуры у детей дошкольного возраста – преодолеть трудности адаптации к физическим упражнениям, сформировать положительное отношение к физической культуре, в целом, и развить высокую мотивацию. Все качественные изменения личности ребенка обеспечат ему в дальнейшем переход из начальной в среднюю и старшую школу, становление социальной позиции ученика и гражданина.

Именно в дошкольном возрасте формируются задатки к определенным видам спортивной деятельности, характерологические особенности, позволяющие позже ребенку сделать выбор определенного вида здоровьесформирующей технологии, определенного вида спорта.

В. А. Курошева, Н. Г. Никольская, В. С. Рыбалкин, О. В. Ковалева, Л. С. Кривцова и др. предложили использовать понятие «психология детского спорта» для изучения психологических аспектов участия детей в спортивных мероприятиях. Они считают, что мотивацией детей для участия в спортивных мероприятиях являются: желание победить, стремление к саморазвитию, получение удовольствия от физической активности, однако педагогам и тренерам важно оказывать им помощь в понимании ценности, мотивов и пользы физической культуры в жизни и сохранении здоровья, направить их усилия на достижение этих целей [4, с. 1–3].

С проблемой медико-биологического характера также тесно связана проблема управления стрессом. Дети дошкольного возраста, занимающиеся определенным видом спорта, участвующие в спортивных состязаниях, испытывают определенное давление, сталкиваются с проблемами, связанными с лидерством, конфликтами внутри команды, взаимодействия с тренерами. В связи с этим родители, тренеры, педагоги должны помочь будущим спортсменам развивать их психологические навыки для достижения успехов, этим внести значительный вклад в будущие успехи ребенка.

Вторая важная психолого-педагогическая проблема связана с эффективностью выбора образовательных технологий в области воспитания физической культуры. На занятиях по физическому воспитанию педагогами учреждений дошкольного образования решается много важных задач. В первую очередь – это задача обеспечения безопасности жизнедеятельности детей, а во вторую очередь – это образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи. Подвижные игры и занятия по физическому воспитанию включают и другие формы физической культуры. Это могут быть также эстафеты («Классики», «Снежный ком на лопатке», «Трамвай», «Хоккей», «Лошадки», «Проведи друга по лабиринту», «Мячик вверх», «Салки на одной ноге» и др.), с которыми легко справляются дети среднего и старшего дошкольного возраста [2, с. 95–99].

Самое главное для детей дошкольного возраста – подвижные игры на свежем воздухе, групповые игры с элементами соревнования, спортивные эстафеты, которые позволяют детям выражать эмоции, проявлять свои спортивные качества, развивать доверие к окружающим, учат работать в команде. Воспитатели и педагоги физического воспитания используют разнообразные игры с мячом, подвижные игры на ловкость и внимание с учетом возраста детей («Дружные ребята», «Аист и лягушки», «Поймай и отпусти», «Салки», «Прятки», «Гуси-лебеди», «Море волнуется раз...», «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята», «Вышибалы», «Перенеси предметы» и др.).

Игры важно предлагать в порядке возрастания требований к поведению детей в группе. Первыми должны идти самые простые хороводы и другие забавы, позволяющие согласовывать свои действия друг с другом, ориентироваться на пространственные изменения, усиливающие радостные эмоции и успехи одновременно детям всей группы. Не менее важны также дыхательные упражнения для снижения повышенной возбудимости и усталости («Медленное дыхание», «Дыхание как дуновение ветра»), танцевальные упражнения [2, с. 64–99].

Многие педагоги (М. Я. Виленский, А. А. Третьяков, Л. В. Лапшина и др.) указывают на такую важную направленность как развитие личностных качеств и свойств у детей дошкольного и младшего школьного возраста, формирование у них способности самосовершенствования, саморазвития и саморегуляции. А. А. Третьяков рекомендует использовать для снятия психологического напряжения различные тренинги по физической культуре.

Третья проблема – это проблема индивидуализации физического воспитания, связанная с тем, что не все дети могут заниматься физическими упражнениями на одном уровне. Эффективность воспитания физической культуры и дальнейших успехов в разных видах спорта зависит от соответствия избираемых физических воздействий возможностям, способностям каждого ребенка, уровню его здоровья.

Принцип индивидуализации у детей дошкольного возраста – это такой подход к физическому образованию, где в центре находится ребенок с его уникальными особенностями, обязательным учетом его интересов, потребностей, способностей и темпа развития. Отсюда вытекает задача педагога системы дошкольного образования – создать такие условия и подобрать такие формы и методы работы, чтобы каждый ребенок мог максимально раскрыть свой потенциал, стать активным субъектом занятия по физической культуре.

Индивидуализация поэтому тесно связана с дифференциацией физических упражнений, игр, эстафет, заданий, способов их решения, средств, форм организации в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребенка, всей возрастной группы детей, чтобы дети смогли почувствовать себя успешными.

Учет функциональных возможностей, особенностей каждого ребенка будет способствовать подготовке ребенка к обучению в школе, воспитанию положительных качеств, умственных и физических способностей, устойчивой нервной системы, улучшит врожденные задатки. Не менее важным является выявление проблемных, сильных или слабых сторон в развитии ребенка, определение путей коррекции и дальнейшего развития каждого. Индивидуализация образования в дошкольном учреждении основана на развитии потенциальных возможностей детей, развитии стремления самостоятельно ставить цели, достигать результатов за счет учета личного уровня развития каждого ребенка и планирования видов деятельности, которые гарантируют каждому ребенку возможность добиться успеха.

Педагоги при этом ориентируются на информации о развитии ребенка, его индивидуальных особенностях: возрасте, состоянии здоровья, уровне развития (физического, эмоционального, когнитивного), способностях, сторонах и интересах личности, характере и темпераменте, особенностях культурной среды семьи. В дошкольном детстве закладываются основы крепкого здоровья, правильного физического развития, происходит воспитание физических качеств, высокой работоспособности. Физическое формирование ребенка тесно связано с его интеллектуальным и морально-волевым развитием, с развитием всех психических функций.

При таком грамотном подходе к физическому воспитанию школьное образование в дальнейшем сможет выполнять важную роль в формировании ценностного отношения каждого ребенка к своему здоровью, его физической подготовленности, становление двигательной деятельности, чувства ответственности к выбору стратегии формирования своего поведения в течение всей жизни.

Таким образом, решение психолого-педагогических проблем медико-биологического характера, выбора технологий физического обучения и индивидуализации физического воспитания у детей дошкольного возраста призвано способствовать формированию активной жизненной позиции будущих граждан Республики Беларусь, сознательного выбора ими здорового образа жизни и поведения в будущем. Повышение эффективности воспитания физической культуры у детей дошкольного возраста должно вестись при вариативности способов педагогического воздействия с учетом разных уровней готовности к обучению и достижений в разных видах деятельности; умении педагогов создавать детям положительную атмосферу взаимодействия, условия для свободы самостоятельных действий; использования дифференцированной педагогической оценки с опорой на гуманно-личностную сферу ребенка и стимулирующую самостоятельность и веру в свои возможности и силы.

Список использованной литературы

1. Быстрицкая, Е. В. Преобразующее воздействие спорта в развитии детей / Е. В. Быстрицкая, С. С. Иванова, С. Д. Неверкович // Мир психологии. 2020. №1 (101). С. 225–234. DOI: 10.51944/2073-8528_2020_1_22
2. Игры с детьми 3-4 лет / Под ред. М.А. Араловой. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 128 с.
3. Лапшина, Л. В. К проблеме совершенствования физического воспитания школьников / Л. В. Лапшина // Психолого-педагогические и медико-биологические проблемы физической культуры, спорта, туризма и олимпизма. Челябинск, 2011. – С. 53–56.
4. Психолого-педагогические особенности физического воспитания младших школьников во внеучебной массово-оздоровительной деятельности [Электронный ресурс]. <https://scienceforum.ru/2016/article/2016022942> (дата обращения: 02.05.2019).

Н. Г. Кузнецова, Сью Лянлян, А. В. Золотова

г. Минск, Белорусский национальный технический университет

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ С ПОЖИЛЫМИ ЛЮДЬМИ В КИТАЙСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКЕ

Структура населения планеты претерпевает беспрецедентно глубокие изменения, и старение населения стало основной социальной тенденцией, с которой сталкивается большинство стран мира в 21 веке. Согласно докладу «Перспективы народонаселения мира», опубликованному Организацией Объединенных Наций, доля населения мира в возрасте 65 лет и старше продолжает расти. Китай, как страна с наибольшей численностью пожилого населения в мире, характеризуется быстрыми темпами роста, масштабностью и старением. В многочисленных условиях ускоряющейся глобальной тенденции к старению, четкого руководства национальной политики Китая и постоянного расширения возможностей научно-технических инноваций, организация научной, безопасной и эффективной программы физического оздоровления для пожилых людей с учетом возраста и личных особенностей не только имеет важное теоретическое значение, но и является актуальной задачей [1, 2, 3].

Чтобы оценить физическую подготовленность пожилых людей и обеспечить научно-методическую основу для разработки индивидуальных программ оздоровительных занятий, в исследовании использовался международно-признанный стандартизированный пакет фитнес-тестов, подходящий для людей пожилого возраста, занимающихся в группах общей физической подготовки в оздоровительных центрах в Шанхае, Пекине и Шэньчжэне. Существующие оздоровительные программы для пожилых людей состоят из стандартных групповых занятий, включающие, как правило, ходьбу, гимнастику цигун и тай-чи, танцевальные направления [2, 3].

Исследование было сосредоточено на четырех ключевых аспектах физической подготовленности, которые всесторонне отражают работоспособность пожилых людей, тесно связаны с повседневной деятельностью и имеют важное прогностическое значение для качества жизни. Применялись 6-минутный тест ходьбы, отражающий субмаксимальную кардиореспираторную выносливость и функциональные возможности организма; тест на силу хвата, отражающий мышечную силу верхних конечностей и являющийся достоверным показателем общей мышечной силы; тест на стояние на одной ноге с закрытыми глазами, измеряющий статическое равновесие; тест на гибкость, оценивающий амплитуду движений и легкость выполнения повседневных действий [2, 3]. Перед проведением тестирования от всех участников было получено информированное согласие, гарантирующее их готовность участвовать в данном исследовании для обеспечения максимальной надежности, достоверности и сопоставимости данных.

В 6-минутный тесте ходьбы преодоленная дистанция для людей в возрасте 75 лет и старше сократилась на 25 % по сравнению с возрастной группой 65–70 лет. Это свидетельствует о значительной неоднородности аэробной подготовки пожилых людей. У значительного числа занимающихся отсутствует достаточный сердечно-легочный резерв, что затрудняет им получение оптимальных результатов от групповых занятий и во многом создает риск возникновения дискомфорта из-за их интенсивности. Это говорит о том, что аэробные упражнения (ходьба с постоянной скоростью и низкой интенсивностью), которые в настоящее время используются в групповых программах, во многом не соответствуют физиологическим потребностям части пожилых людей, что не позволяет им эффективно сохранять кардиореспираторные функции организма. В то время как другие занимающиеся могут столкнуться с рисками, связанными с чрезмерной физической нагрузкой. Поэтому при разработке программ оздоровления необходимо учитывать принцип дифференциации. Интенсивность физических упражнений следует подбирать индивидуально с помощью таких методов, как мониторинг сердечного ритма и субъективная оценка усталости, чтобы обеспечить каждому пожилому человеку соответствующую аэробную стимуляцию при сохранении безопасности.

Результаты теста на силу хвата у мужчин составила $30,5 \pm 6,8$ кг, что значительно ниже средней нормы для лиц азиатского происхождения того же возраста. Эти данные убедительно свидетельствуют о том, что существующая модель групповых занятий, в которой основное внимание уделяется аэробным упражнениям и упражнениям на гибкость, может быть недостаточной для эффективной стимуляции, поддержания или улучшения мышечной массы и силы у пожилых людей, что подчеркивает настоятельную необходимость систематического включения силовых тренировок в программу занятий. Результаты показали, что 38,5 % мужчин пожилого возраста были подвержены риску дефицита мышечной силы, что отражает плохое общее состояние мышц. Это позволяет предположить, что отсутствие элементов силовых тренировок в существующих оздоровительных программах или их недостаточная интенсивность затрудняют эффективную стимуляцию поддержания и развития мышечной силы у пожилых людей. Многие программы занятий чрезмерно ориентированы на методы тренировок с низкой нагрузкой и большим количеством повторений и не учитывают принцип постепенной нагрузки, что приводит к ограниченным адаптивным реакциям мышц. Следовательно, занятия должны включать в себя систематические силовые тренировки, с использованием эластичных лент, гантелей с небольшим весом, тренировки с собственным весом, основывающиеся на учете индивидуальных возможностей для улучшения мышечной силы и замедляющие потерю мышечной массы.

Результаты исследования выявили существенные внутригрупповые различия, которые демонстрируют явную тенденцию к снижению исследуемых показателей с возрастом (таблица 1).

Таблица 1 – Распределение результатов физической подготовленности людей пожилого возраста (n = 96)

Тесты	Мужчины, лет (n=10) ЭГ 2 (n=11) ЭГ 3 (n=12)			
	60–65	66–70	71–75	75 и старше
6-ти минутная ходьба (\bar{X} , м \pm σ)	568,6 \pm 82,3	478,6 \pm 72,4	418,9 \pm 68,1	359,8 \pm 61,5
Сила хвата (\bar{X} , кг \pm σ)	36,6 \pm 4,4	31,2 \pm 3,4	28,1 \pm 4,3	25,6 \pm 3,3
Стойка на одной ноге с закрытыми глазами (\bar{X} , баллы \pm σ)	31,2 \pm 2,4	29,2 \pm 2,6	22,5 \pm 4,3	11,4 \pm 3,7
Наклон вперед (\bar{X} , см \pm σ)	-13,3 \pm 4,4	-11,9 \pm 3,4	-23,3 \pm 3,2	-28,5 \pm 5,4

Способность сохранять равновесие является ключевым компонентом предотвращения падений и сохранения здоровья нервной системы и опорно-двигательного аппарата. Выявлено, что только 22 % участников показали отличный результат, что указывает на высокий риск заболеваний, связанных с психогенными причинами. Возраст достоверно отрицательно коррелировал со способностью сохранять равновесие ($r = -0,52$, $p < 0,01$). Этот результат указывает на то, что обучение балансу должно быть неотъемлемым и сугубо индивидуальным компонентом программы оздоровительных занятий. Людям, набравшим низкие баллы, следует начинать с несложных упражнений на равновесие, обеспечивающих безопасную тренировку. Более 35 % участников, которых оценивали с помощью теста на стояние на одной ноге с закрытыми глазами, показали результат менее 10 секунд, продемонстрировав значительный дефицит равновесия и высокий риск падений.

Результаты в тесте на гибкость у большинства испытуемых оказались в пределах отрицательного диапазона, что связано не только с неизбежными инволюционными изменениями в организме пожилых людей, но и с недостаточным содержанием, короткой продолжительностью, недостаточно целенаправленными упражнениями на гибкость и подвижность в суставах. Ограниченная гибкость не только влияет на повседневную деятельность, но и увеличивает нагрузку на суставы и риск возникновения боли. Поэтому рекомендуется включать в каждое занятие целенаправленные занятия по растяжке, направленные на улучшение подвижности нижних конечностей, бедер и суставов позвоночника.

Объединенные результаты четырех тестов ясно демонстрируют, что даже среди пожилых людей, которые активно участвуют в групповых занятиях, существуют значительные и многомерные внутри- и межиндивидуальные различия в их физических кондициях. Это убедительно демонстрирует значительные недостатки «универсальных» программ физической подготовки, которые не зависят от индивидуальных особенностей и не способны удовлетворить разнообразные потребности пожилых людей в области охраны здоровья. Полученные результаты определили не только общее состояние физических кондиций, но и выявили ключевые проблемы нынешнего пожилого населения, позволили получить важную информацию для персонализированного и структурированного проектирования последующего содержания программ занятий физическими упражнениями.

Таким образом, основываясь на результатах научных оценок физической подготовленности, разработка индивидуального рецепта упражнений для каждого пожилого человека, включающего аэробные тренировки, тренировки с отягощениями, на равновесие и гибкость, является ключом не только к повышению эффективности упражнений, но и важным требованием для обеспечения безопасности упражнений, эффективной профилактики возрастных заболеваний, падений и травм.

Список использованной литературы

1. Теория и методика физического воспитания : в 2 т. / под ред. Т. Ю. Крুцевич. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – Т. 2: Методика физического воспитания различных групп населения / под ред. Т. Ю. Крুцевич. – 2003. – 391 с.
2. Wang, Z. Current status of research on physical training for the elderly / Z. Wang // Contemporary Sports Science and Technology – 2020. –Vol.10. – P. 120 – 122.
3. Zhu, Y. Research on the impact of physical training on the physical and mental health of the elderly under the background of Healthy China / Y. H. Zhu // Contemporary Sports Science and Technology – 2024. –Vol.14. – P.62-65.

АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ КОМПЬЮТЕРНОГО ТЕСТИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ РУКОВОДИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧРЕЖДЕНИЙ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

В рамках исполнения научно-исследовательской работы по теме «Научно-методические основы оценки профессиональной компетентности кадров отрасли физической культуры и спорта в системе дополнительного образования взрослых» было проведено тестирование слушателей групп повышения квалификации, осваивающих содержание образовательной программы повышения квалификации руководящих работников и специалистов по теме «Актуальные вопросы организации и содержания физического воспитания детей дошкольного возраста» (руководители физического воспитания учреждений дошкольного образования)». Общее количество тестируемых в 6 группах составило 129 человек.

Тестирование руководителей физического воспитания учреждений дошкольного образования проходило по шести следующим разделам: 1) анатомо-физиологические и гигиенические основы физического воспитания и спорта; 2) правила, нормы и требования охраны труда, противопожарной защиты; 3) психолого-педагогические основы физического воспитания и спорта; 4) теоретико-методические основы физического воспитания и спорта; 5) идеология Республики Беларусь; 6) физическое воспитание в учреждениях дошкольного образования.

Средний результат оценки в баллах складывался из количества правильных ответов из 50 вопросов. Средний балл результатов всех слушателей, принимавших участие в тестировании, составил 6,2 или 62,20 %, от числа правильных ответов (26 из 50 вопросов).

Результативность выполнения заданий по всем разделам находилась в границах средних показателей, однако, низкими оказались результаты по психолого-педагогическим основам физического воспитания и спорта (64 %), лучшими – по теоретико-методическим основам физического воспитания и спорта (72 %), по этом же разделу было дано большее количество правильных ответов (105) и частично правильных ответов (78), допущено среднее количество ошибок (27) и затрачено самое большое количество времени на выполнение заданий (1,53). Большое количество ошибок отмечено по анатомо-физиологическим и гигиеническим основам физического воспитания и спорта (58). Обращает на себя внимание количество неправильных ответов по теории и методике физического воспитания детей дошкольного возраста (169). Остальные результаты находились в районе средних показателей и в зоне статистической погрешности. Резерв улучшения результативности кроется в частично правильно отвеченных вопросах по теоретико-методическим основам физического воспитания и спорта (113).

Для развернутого анализа результатов по темам вопросов компьютерного тестирования построены графики, представленные на рисунках 1–6.

Анализ качества выполнения заданий и времени, потраченного на его выполнение на вопросы по анатомо-физиологическим и гигиеническим основам физического воспитания и спорта слушателями всех тестируемых групп свидетельствуют о достаточно равномерном распределении ответов по результативности (в %), по количеству правильных, частично правильных ответов, допущенных ошибках (кол-во), времени, затраченного на выполнение заданий и полученных баллов.

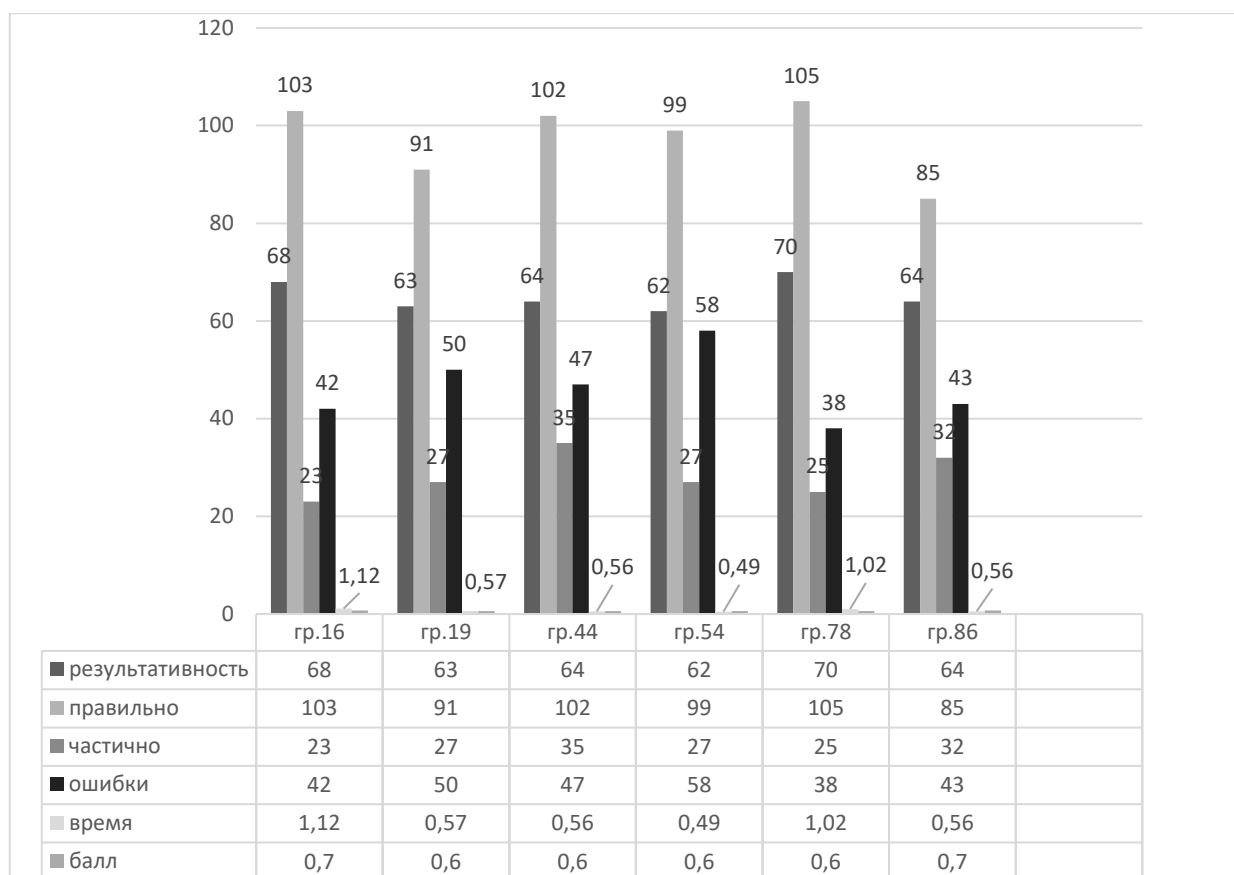


Рисунок 1 – Оценка качества выполнения заданий и затраченного времени на его выполнение по анатомо-физиологическим и гигиеническим основам физического воспитания и спорта

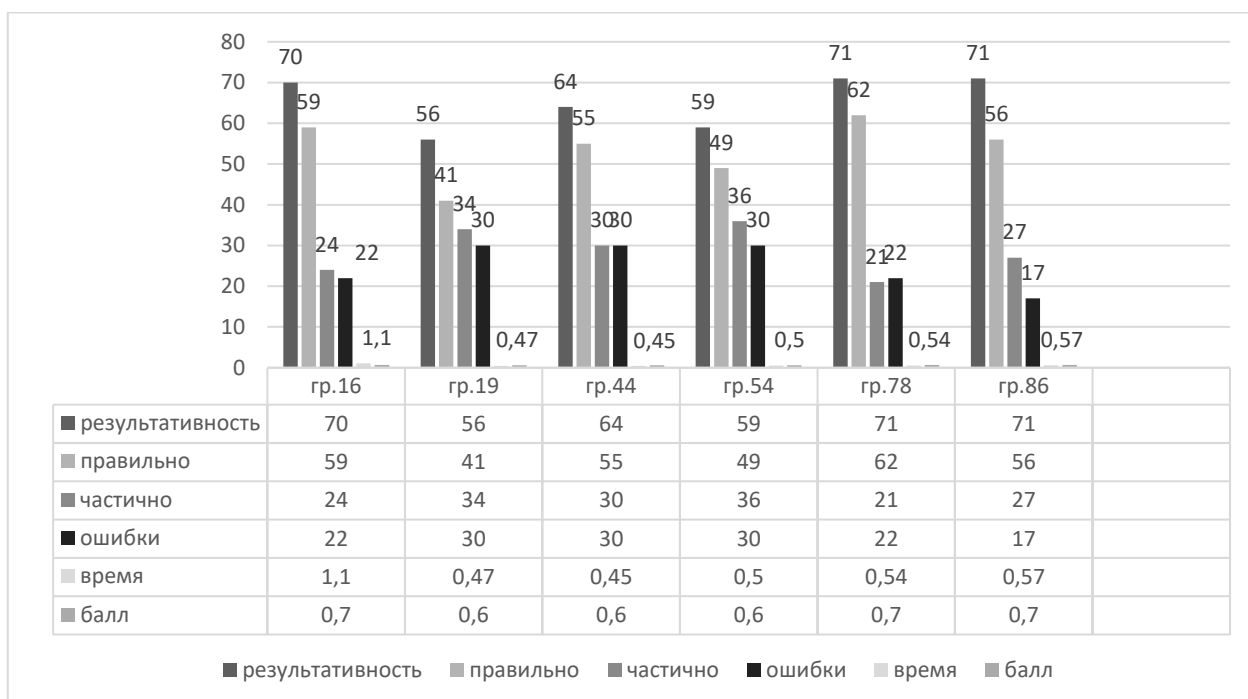


Рисунок 2 – Оценка качества выполнения заданий и затраченного времени по правилам, нормам и требованиям охраны труда и противопожарной защиты

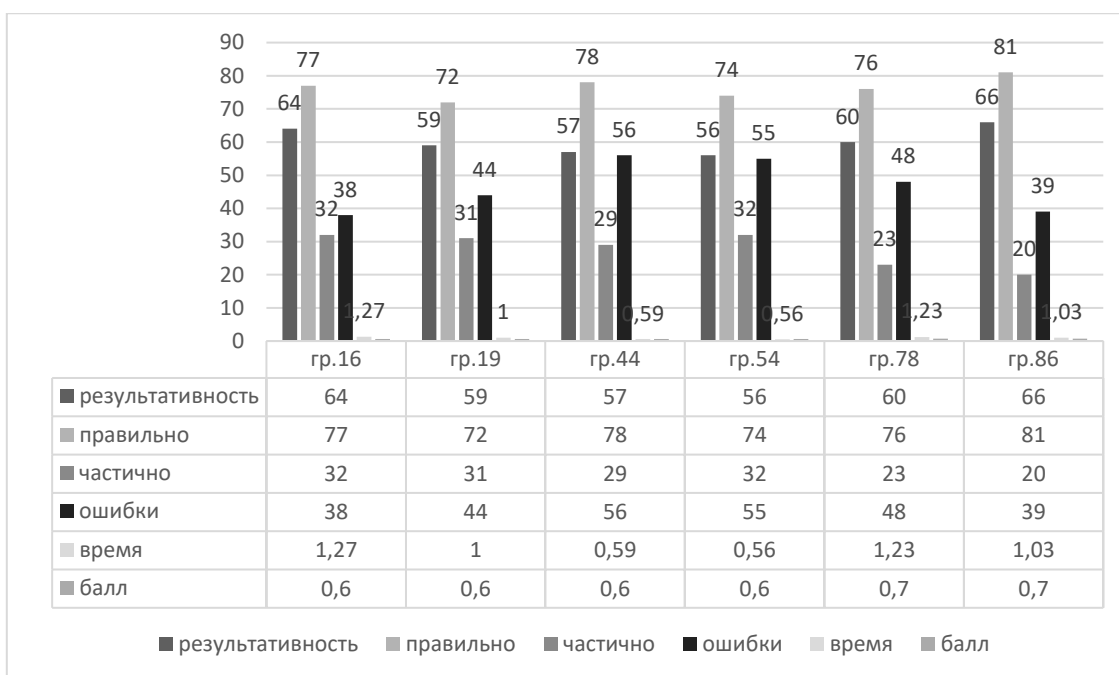


Рисунок 3 – Оценка качества и затраченного времени по психолого-педагогическим основам физического воспитания и спорта

Анализ качества выполнения заданий и времени, потраченного на его выполнение по вопросам, связанным с правилами, нормами и требованиями охраны труда, и противопожарной защитой существенно превышают результаты оценки знаний анатомо-физиологических и гигиенических основ физического воспитания и спорта. При этом количество правильных ответов, частично правильных и ошибок, затраченного времени, не имеют существенных различий между ответами слушателей групп, принимающих участие в компьютерном тестировании.

При анализе ответов слушателей разных групп обращает на себя внимание большое количество ошибок, которое превышает показатели частично правильных ответов. Время, затраченное на выполнение заданий и полученные баллы, не имеют существенных различий по группам.

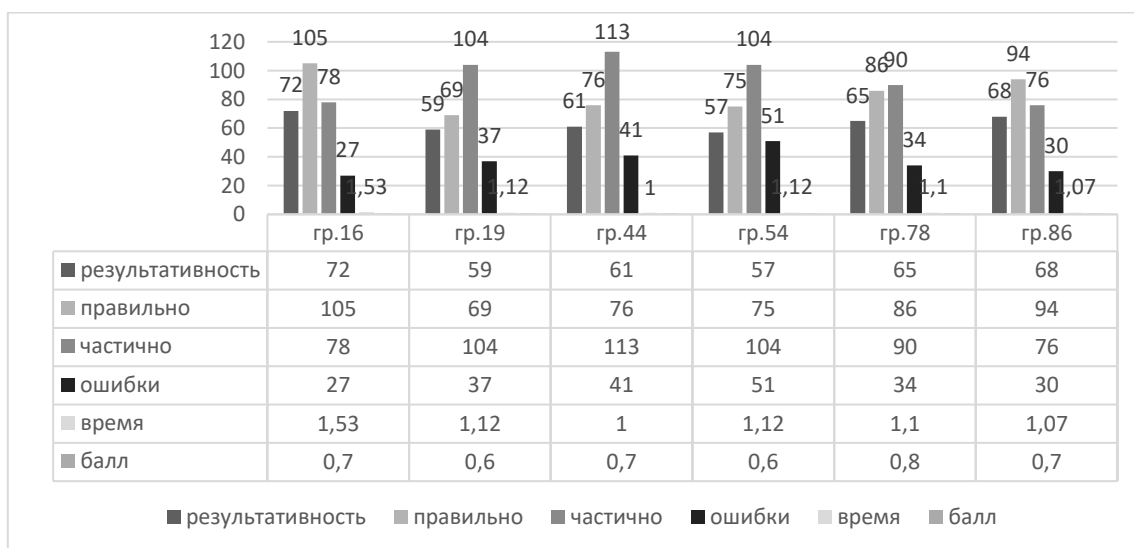


Рисунок 4 – Оценка качества выполнения заданий и затраченного времени по теоретико-методическим основам физического воспитания и спорта

Резерв для улучшения качества ответов кроется в совершенствовании знаний и более полных ответов по теории и методике физического воспитания и спорта. Количество ошибок находилось в диапазоне от 25 до 38.

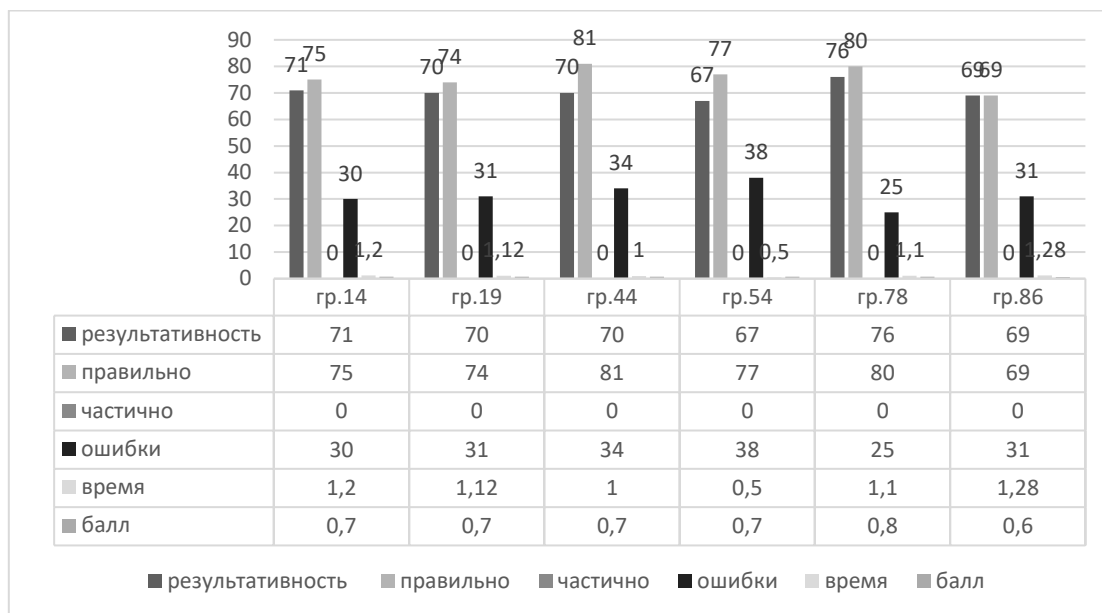


Рисунок 5 – Оценка качества выполнения заданий и затраченного времени на вопросы по идеологии Республики Беларусь

По данным, представленным на рисунке 5, можно утверждать о высокой результативности и правильных ответах по идеологии Белорусского государства. Вниманию на занятиях должно быть направлено на устранение ошибок по данному разделу тестирования. Частично правильных ответов не наблюдалось, также, как и существенного различия по времени ответов.

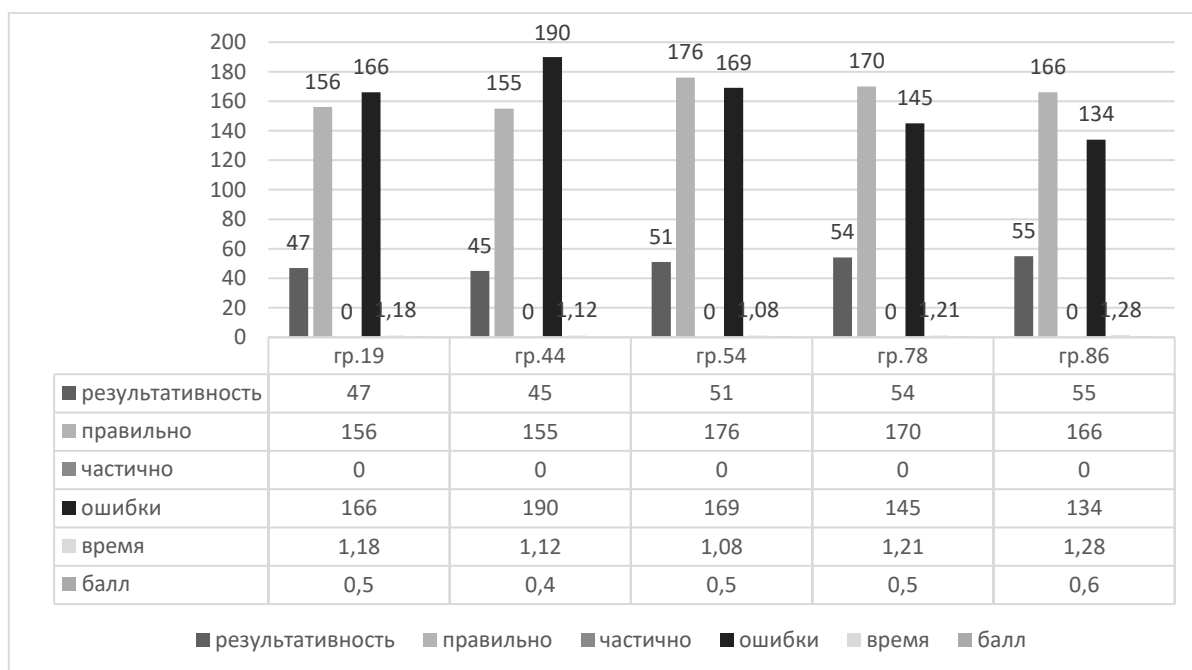


Рисунок 6 – Оценка качества выполнения заданий и затраченного времени по теории и методике физического воспитания в учреждениях дошкольного образования

Самая низкая результативность из всех направлений тестирования отмечена по дисциплине направления специальности «физическая культура» (дошкольников). В некоторых группах количество ошибок преобладает над количеством правильных ответов. Возможно, это объясняется недостаточным уровнем компьютерной грамотности слушателей, что можно отметить в процессе проведения тестирования или недостаточной компетентностью по вопросам физического воспитания детей дошкольного возраста.

Результаты компьютерного тестирования позволили разработать содержание учебных программ повышения квалификации с учетом объективной оценки профессиональной компетентности руководителей физического воспитания учреждений дошкольного образования.

Список использованной литературы

1. Митина, Л. М. Профессиональное здоровье педагога: учебное пособие для вузов / Л. М. Митина, Г. В. Митин, О. А. Анисимова. – 2-е изд. Доп. – Москва: изд-во Юрайт, 2022. – 379 с.
2. Вострецова, Е. Д. Составление педагогического теста для электронных образовательных ресурсов / Е. В. Вострецова, Е. В. Коршунова, Е. В. Мартынова // Методические рекомендации для преподавателей вуза. – Екатеринбург, 2022. – 24 с.

А. С. Малиновский

г. Гомель, Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины

РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТУДЕНТОВ НЕПРОФИЛЬНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ УНИВЕРСИТЕТА

Физическая культура в высших учебных заведениях нашей страны является обязательной дисциплиной, так как здоровье будущих специалистов напрямую зависит от двигательной активности и здорового образа жизни молодых людей. Роль полученных знаний, практических умений и навыков на данном этапе трудно переоценить, они являются базой для создания дальнейшей качественной жизни человека.

Одним из качеств, которое по праву считается синонимом слова «здоровье», является выносливость, способность человека противостоять утомлению, выполняя какую-либо работу без снижения ее эффективности.

Способность бороться с утомлением обусловлена деятельностью коры больших полушарий головного мозга, которая определяет и контролирует работоспособность всех систем и органов. А также обусловлена подготовленностью органов и систем: мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других. Работоспособность нервных аппаратов, который является главным звеном в цепи процессов, характеризующих развитие процессов утомления [1, 2].

Утомление – это функциональное состояние – возникающее вследствие длительной и напряженной деятельности и характеризующееся временным снижением работоспособности, изменений функций организма и появлением субъективного ощущения усталости. Утомление, возникающее через некоторый промежуток от начала работы и выражающееся в снижении определенных критериев: снижение силы, координации, амплитуды движения; затруднение процессов сосредоточения и внимания; возрастает затрачиваемая энергия [3, 4].

Целью нашей работы явилась разработка методики построения учебных занятий по физической культуре со студентами общих факультетов на основе включения в части учебных занятий разнообразных упражнений на развитие выносливости.

В учебные занятия по физической культуре с этой выборкой студентов включались дозированные упражнения циклического характера (таблица 1), в ходе выполнения этих упражнений давались определенные рекомендации, по организации отдыха и восстановительных мероприятий.

Таблица 1 – Средства направленные на развитие выносливости

№	Части занятия	Содержание занятия
1	Подготовительная часть занятия	Упражнения для развития общей выносливости 1. Ходьба (ходьба со средней скоростью – 70 - 90 шаг/мин, или 3-4 км/ч) 2. Бег (в среднем темпе ЧСС – 130–140 уд/мин)
2	Основная часть занятия	1. Круговая тренировка 5-7 упражнений (с собственным весом тела, с отягощением, на гимнастических снарядах). 2. Упражнения на развитие силовой выносливости (приседания, отжимания, выпады, скручивания, планка, наклоны). 3. Прыжки (на двух ногах, на левой на правой ноге, через скакалку, через скамейку, в полном приседе). 4. Спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол). 5. Подвижные игры и эстафеты (беговые эстафеты, игры с прыжками, перетягивание каната, а также игры с мячом (например, эстафеты с прыжками, с передачами мяча), также игры «Свободное место», «Казаки-разбойники», «Пятнашки»). 6. Ходьба (очень быстрая ходьба – 110-130 шаг/мин или 5–6 км/ч). 7. Бег (в быстром темпе ЧСС – 144-156 уд/мин).
3	Заключительная часть занятия	1. Ходьба (быстрая ходьба – 90-110 шаг/мин, или 4–5 км/ч). 2. Бег (в медленном темпе ЧСС – 110-120 уд/мин).

Педагогическое тестирование экспериментальной группы проводилось нами в сентябре и декабре 2024 года и в феврале и мае 2025 года.

Исследование проводилось в 2024–2025 учебном году на базе учреждения образования «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины».

В нем приняли участие 45 (юношей) студентов первокурсников юридического факультета и факультет истории и межкультурных коммуникаций в возрасте 17–19 лет, занимающихся в основной группе.

Мы предположили, что использование разработанной методики повышения выносливости у занимающихся, будет положительно влиять на показатели развития физических качеств.

Для определения уровня развития выносливости и его контроля на определенных этапах учебного года мы помимо основных педагогических тестов использовали хорошо зарекомендовавший себя тест Купера полученные данные которого представлены на рисунке 1.



Рисунок 1 – Показатели теста Купера на этапах учебного года

Из представленных ниже результатов видна положительная динамика уровня развития выносливости студентов течений года, просматривает отчетливая волнообразность результатов. Из представленного выше рисунка видно, что результаты существенно вырастают в конце осеннего и весеннего семестра. Отмечается снижение показателей после зимних каникул, это объясняется отсутствием учебных занятий в это время.

В результате проведенного исследования нами были выявлены положительные изменения уровня развития данного качества у студентов общих факультетов, занимающихся по нашим разработкам. Подобранные на предварительном этапе исследования циклические упражнения аэробного характера существенно повлияли на развитие общей выносливости у студентов и позволяют, что позволяет нам сделать следующие выводы:

- общая выносливость играет существенную роль в оптимизации жизнедеятельности, выступает как важный компонент физического развития;
- выносливость является одним из ключевых физических качеств, обеспечивающих высокий уровень работоспособности;
- основными методами развития выносливости являются: равномерный, повторный, круговой методы и также рекомендуется в полной мере использовать игровой метод.

Список использованной литературы

1. Кряж, В. Н. Круговая тренировка в физическом воспитании студентов / В. Н. Кряж – Минск: Высшая школа, 1982. – 120 с.
2. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. – 4-е изд. – М.: Спорт, 2019. – 200 с.
3. Занько, Н. Г. Физиология человека: учебное пособие / Н. Г. Занько. – М.: Академия, 2018. – 304 с.
4. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки: Учеб. пособ. / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 272 с.
5. Никитушкин, В. Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта: учебник для вузов / В. Г. Никитушкин. – М.: Советский спорт, 2013. – 280 с.
6. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник для тренеров: в 2 кн. / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2015. – Кн. 1. – 2015. – 680 с.

Л. А. Марчик

г. Ульяновск, Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова»

ВЛИЯНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА УСПЕВАЕМОСТЬ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ШКОЛЬНИКОВ 16–17 ЛЕТ

В современном обществе уровень стресса и нагрузки на учащихся постоянно растет, вопрос о взаимосвязи двигательной активности и успеваемости школьников становится всё более актуальным. Особенности жизнедеятельности современных детей сопряжены с увлечением гаджетами, гиподинамией, отсутствием интереса к спорту, подвижным играм и активному досугу [3]. По данным научных исследований, физическая активность не только положительно сказывается на здоровье и физическом развитии детей, но и играет важную роль в развитии их когнитивных функций [2, 4, 9, 11].

Цель работы: изучить влияние двигательной активности на учебные достижения старших школьников

В исследовании приняли участие 92 юноши в возрасте 16–17 лет, учащихся МБОУ СОШ № 46 г. Ульяновска. В состоянии покоя после 10 минутного отдыха определяли артериальное давление (АД), частоту сердечных сокращений (ЧСС), частоту дыхания (ЧД), уровень физического состояния (УФС) [8], величину ситуативной тревожности [12]. Для определения объёма двигательной нагрузки проводили анализ видов двигательной активности, среднего количество пройденных за неделю шагов и времени, которое они тратят в день и в неделю на занятия спортом и активный отдых.

Полученные результаты позволили разбить испытуемых на три группы (рисунок 1):

- учащиеся с высоким уровнем двигательной активности, регулярно занимающиеся спортом (три и более раз в неделю, по три часа и более) помимо учебных занятий физической культурой – 28 человек (30,43 % всей выборки);

- учащиеся со средним уровнем двигательной активности, их физическая нагрузка сводится к выполнению утренней зарядки от случая к случаю, учебным занятиям физической культурой, периодическим активным прогулкам – 48 человек (52,17 % всей выборки);

- учащиеся с низким уровнем двигательной активности, не занимающиеся спортом, часто пропускающие уроки физической культуры, это дети, нацеленные на обучение, победители олимпиад – 16 человек (17,40 % от всей выборки).

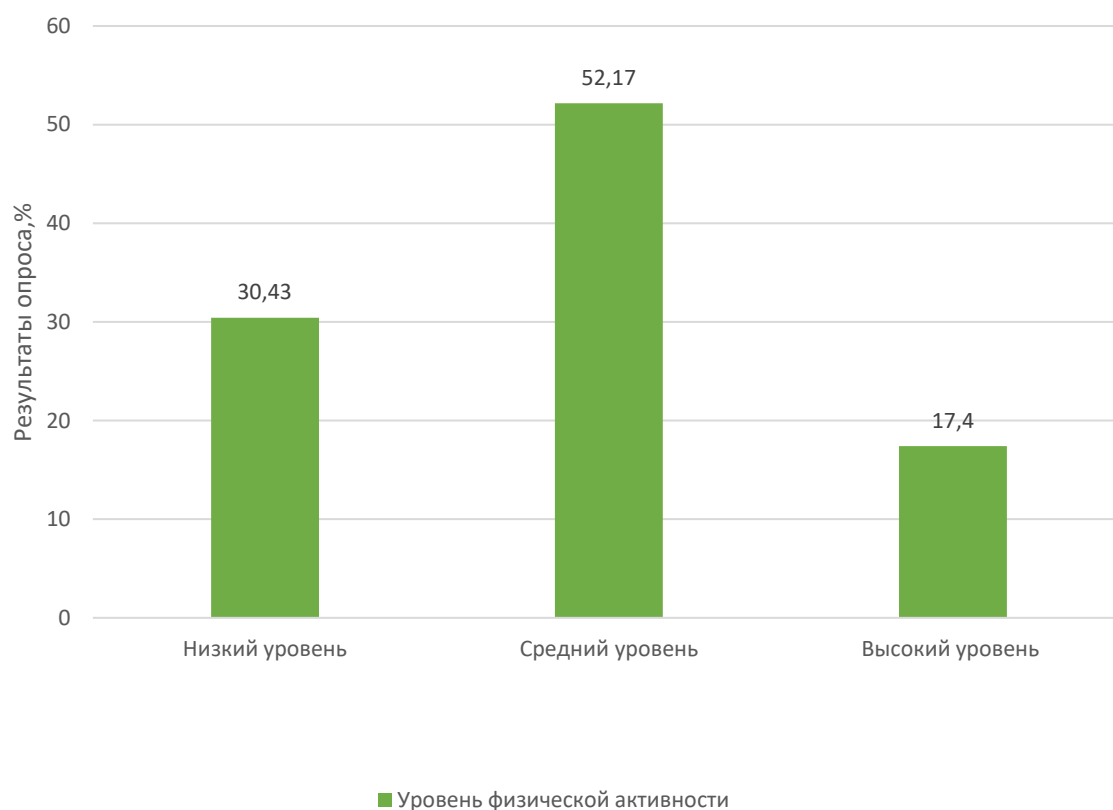


Рисунок 1 – Распределение учащихся 16–17 лет МБОУ СОШ №46 г. Ульяновска в зависимости от уровня двигательной активности

Наибольшее предпочтение юноши 16–17 лет отдают подвижным играм (волейбол, баскетбол и футбол). Второе по популярности место занимает лёгкая атлетика (рисунок 2).

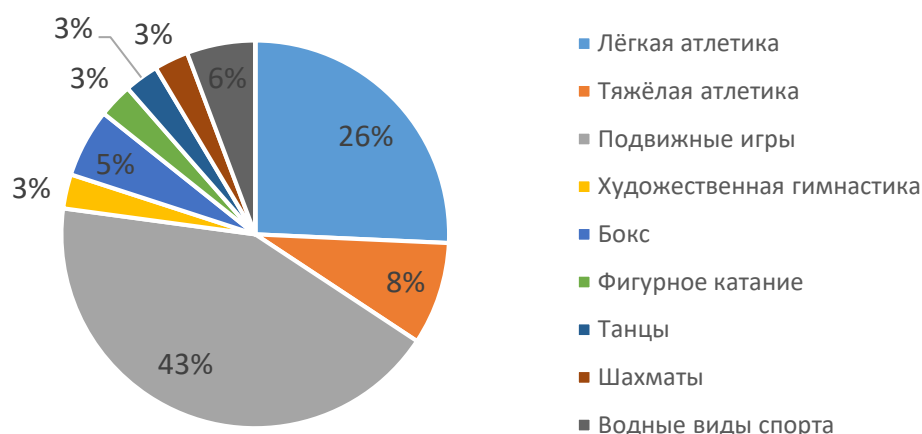


Рисунок 2 – Процентное распределение видов спорта в зависимости от их привлекательности для школьников 16–17 лет МБОУ СОШ № 46 г. Ульяновска

Школьники с низким уровнем двигательной активности демонстрируют наиболее высокий средний балл успеваемости – 4,50 балла, что можно объяснить их узкой направленностью на учебу, большим количеством времени, уделяемым самоподготовке. Успеваемость детей с высоким уровнем двигательной активности несколько ниже – 4,36 балла, но различия не достоверны. Физические упражнения усиливают кровоток мозга, что увеличивает поступление кислорода и питательных веществ к нейронам, стимулирует работу нервных клеток, и образование новых межнейронных связей. Что сказывается на развитии памяти и внимания. Эти дети тратят меньше времени на подготовку к занятиям, хорошая память позволяет им усвоить тот же объём информации меньшими усилиями. Уровень успеваемости детей со средним уровнем двигательной активности наименьший – 3,92 балла.

Уровень успеваемости юношей оценивался по среднему баллу текущих оценок в школьных журналах (рисунок 3).

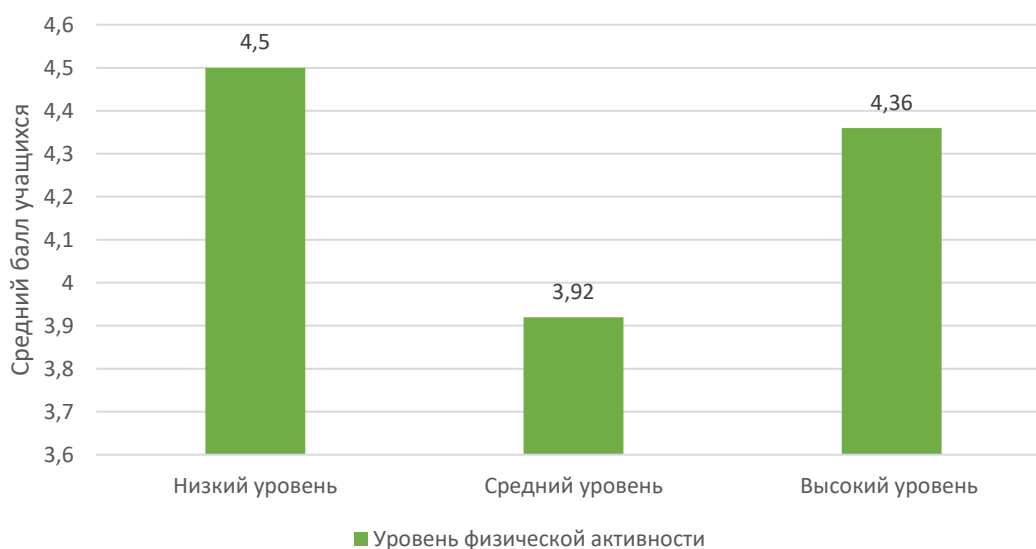


Рисунок 3 – Связь между уровнем успеваемости и двигательной активности у школьников 16–17 лет МБОУ СОШ №46 г. Ульяновска

Уровень концентрации внимания, определенный по методике Мюнстерберга [6]. (рисунок 4), выше у не занимающихся спортом, имеющих низкий уровень двигательной активности юношей. Разница результата тестирования между учениками с низким и высоким уровнем двигательной активности, составляет 0,85 балла. Занятия спортом часто включают в себя ряд сложно координированных движений, которые требуют концентрации на их выполнении, что способствует развитию концентрации и объема внимания в других видах деятельности. Так, спортивные игры, требуют быстро обдумать следующее действие, а зачастую, еще и обхитрить соперника, необходимо вести поиск причин удачных и неудачных движений, осмысливать их цель, структуру и результат. В таких видах спорта нужно не только продумать свои будущие действия, но и обдумать и предугадать действия соперника.

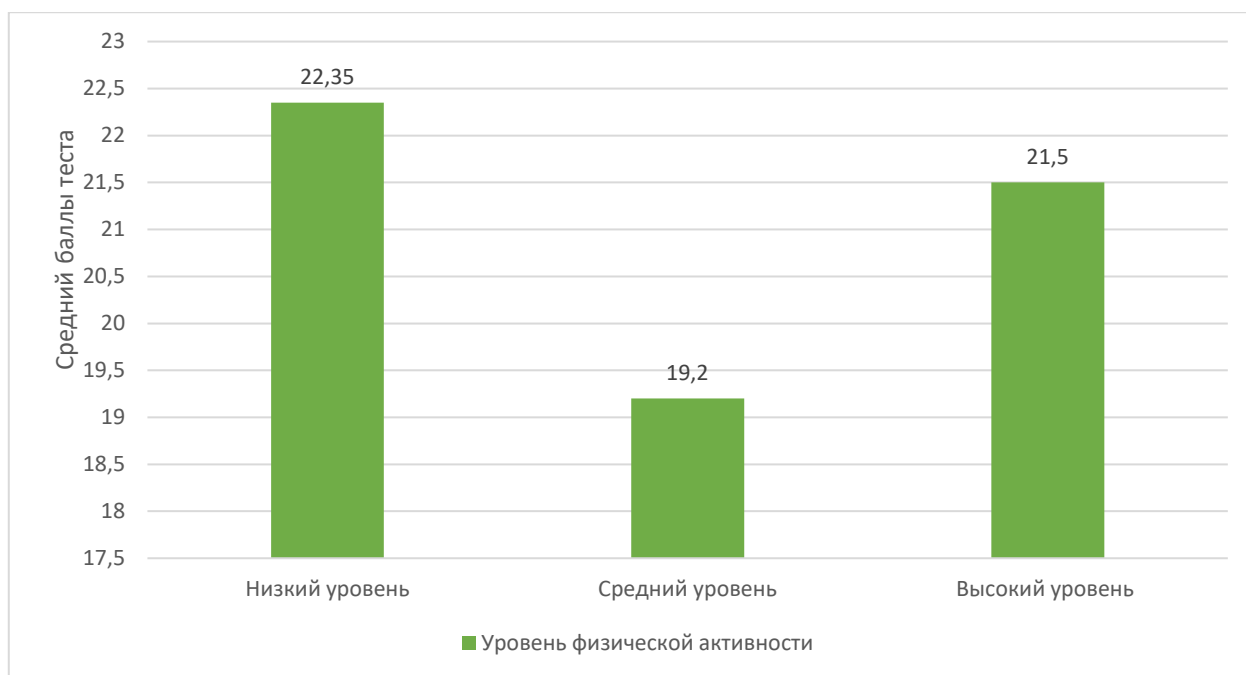


Рисунок 4 – Уровень концентрации внимания по Мюнстербергу у школьников 16–17 лет МБОУ СОШ №46 г. Ульяновска

Возникает вопрос – какую физиологическую цену платит организм школьников за достижение высоких результатов в учебе. В таблице 1 представлены результаты исследования параметров функционального состояния учащихся 16–17 лет с различным уровнем двигательной активности.

Как видно, юноши с низким уровнем двигательной активности имеют самые высокие показатели артериального давления ($АД = 126,88 \pm 1,43 / 85,86 \pm 0,86$ мм.рт.ст), частоты сердечных сокращений ($ЧСС = 73,00 \pm 2,86$ уд/мин), частоты дыхания ($ЧД = 18,57 \pm 0,43$ раз / мин). Наименьшими эти показатели являются у ребят с высоким уровнем двигательной активности ($АД = 121,71 \pm 2,57 / 80,42 \pm 1,43$ мм. рт. ст.; $ЧСС = 68,14 \pm 3,57$ уд/мин; $ЧД = 15,29 \pm 0,71$ раз / мин). В то время как, у школьников с высоким уровнем двигательной активности, занимающихся спортом, уровень физического состояния ($УФС = 0,714 \pm 0,03$ усл. ед) оценивается, как «выше среднего», уровень ситуативной тревожности «умеренный», этот показатель имеет у них самые низкие значения ($СТ = 35,71 \pm 1,14$ усл. ед). Уровень физического состояния школьников, не занимающихся спортом, хотя и оценивается, как «средний», но имеет самое низкое значение из трех исследуемых групп ($УФС = 0,596 \pm 0,02$ усл. ед.), а уровень ситуативной тревожности самые высокие значения ($СТ = 47,85 \pm 0,85$ усл. ед) и оценивается как «высокий».

Таблица 1 – Показатели функционального состояния и ситуативной тревожности испытуемых с различным уровнем двигательной активности

Уровень двигательной активности	АДс, мм.рт.ст	АДд, мм.рт.ст	ЧСС, уд/мин	ЧД, раз/мин	УФС, усл. ед	Величина ситуативной тревожности, усл.ед
Высокий	121,71 ± 2,57	80,42 ± 1,43	68,14 ± 3,57	15,29 ± 0,71	0,714±0,03 выше среднего	35,71±1,14 умеренный
Средний	122,71 ± 2,14	81,71 ± 1,14	69,57 ± 3,57	16,43 ± 0,43	0,653±0,02^ средний	43,14±1,71^ умеренный
Низкий	126,88 ^ ± 1,43	85,86^ ± 0,86	73,00^ ± 2,86	18,57^ ± 0,43	0,596±0,02^ средний	47,85±0,85^ высокий

Примечание: ^ – достоверность различий по сравнению с предыдущей группой

Полученные результаты согласуются с результатами других исследований [1, 5] и вполне объяснимы:

– физическая активности улучшает кровообращение и поступление кислорода и питательных веществ в мозг, повышая его функциональность (концентрацию внимания, память), усиливает работу префронтальной коры головного мозга, а именно она связана с саморегуляцией – способностью ставить цели, планировать и контролировать свое поведение, эмоции;

– физическая нагрузка стимулирует выделением нейротрофических факторов, таких как брадикинин и BDNF, которые, в свою очередь, способны улучшить рост и устойчивость нейронов, а также синаптическую пластичность;

– физическая активность способствует снижению стрессовой напряженности и уровня гормонов стресса в крови - адреналина и кортизола. Усиливает выработку эндорфинов - серотонина, дофамина, которые играют важную роль в регуляции эмоционального состояния, усиливают нейрогенез. Нейрогенез, процесс образования новых нейронов, особенно в гиппокампе, считается одним из механизмов, через который физическая активность оказывает положительное воздействие на когнитивные функции. Новые нейроны могут участвовать в формировании новых связей и поддерживать пластичность мозга, способствуя улучшению памяти и обучения [8, 10];

– регулярная физическая активность укрепляет мышцы и кости, улучшает работа сердечно-сосудистой системы, повышает общую выносливость, делая человека более способным к продолжительным занятиям.

Список использованной литературы

1. Акнаева, Н. С. О значении физической культуры в обеспечении умственной и двигательной работоспособности студентов вузов / Н. С. Акнаева // Актуальные вопросы гуманитарных и социальных наук: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Чебоксары: Среда, 2022. – С. 168–170.
2. Иванов, С. П.. Образование и физическая культура: взаимосвязь и влияние / С. П. Иванов // Научный вестник, 2021 №29 (4). – С. 34–50.
3. Иванов, В. В. Положительное влияние физической культуры и спорта на учебную успеваемость школьников / В. В. Иванов, А. С. Трунина // Вопросы педагогики. 2022. – №1. – С. 78–83.
4. Карманович, А. Ю. Анализ результатов исследований физической активности в средней школе / А. Ю. Карманович // Здоровье школьника. № 3 2022. – С. 84–87.

5. Каширский К. И., Соловейченко Е.Г. Влияние регулярной физической активности на когнитивные функции человека / К. И. Каширский, Е. Г. Соловейченко // Научно-практический электронный журнал Аллея Науки», №1(88), 2024 – С. 84-87.
6. Климова, Е. А. Психология труда: учебник для вузов / Е. А. Климова, О. Г. Носкова. – М. : Юрайт, 2018. – 249 с.
7. Моргунов, Ю. А. Влияние на физическое и психическое здоровье человека регулярных занятий оздоровительными формами физической культуры / Ю. А. Моргунов, А. В. Федоров, С. А. Петров ; Моск. гос. машиностр. ун-т. – М. : [б.и.], 2009. – 32 с.
8. Пирогова, Е. А. Влияние физических нагрузок на работоспособность и здоровье человека /Е.А. Пирогова, Л.Я Иващенко, Н.П. Страпко. – Киев: Здоровье, 1986. – 151 с.
9. Садауров, Г. И. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка / Г. И. Седарков // Педагогическое образование, 2015. №3. – С.23–30
10. Сланевская, Н.М. Мозг, мышление и общество / Н. М. Сланевская. – Санкт-Петербург : Центр междисциплинарной нейронауки, 2012. – 321 с.
11. Смирнова, А. В. Влияние физической активности на когнитивные функции детей / А. В. Смирнов // Журнал педагогических наук, 2023. Вып. 45 (2). – С. 72–89.
12. Ханин, Ю. Л. Краткое руководство к шкале реактивной и личностной тревожности Ч. Д. Спилбергера / Ю. Л. Ханин. - Ленинград. –1976. – 18 с.

А. Н. Метелица

г. Гомель, Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины

ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ ПОТРЕБНОСТИ В ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗНАНИЯХ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

В Республике Беларусь одной из важнейших задач современной системы физического воспитания является формирование у обучающихся физкультурных знаний. Это связано с тем, что физкультурные знания являются одним из элементов физической культуры человека и необходимы для целенаправленного осуществления физкультурной деятельности [1].

Успех в решении данной задачи во многом зависит от формирования у обучающихся потребности в физкультурных знаниях, поскольку, как известно, потребности являются главной движущей силой, определяющей поведенческую активность человека.

Отсюда исследование потребности в физкультурных знаниях учащихся является актуальным направлением современной педагогической науки.

В структурном отношении потребность в физкультурных знаниях (ПФЗ) включает в себя потребность в теоретических знаниях (ПТЗ), потребность в практических знаниях (ППЗ) и потребность в методических знаниях (потребность в методических знаниях, необходимых для обучения двигательным умениям и навыкам (ПМЗДУ) и потребность в методических знаниях, необходимых для развития физических качеств (ПМЗФК)) [2].

Целью данной работы стало исследование уровня сформированности потребности в физкультурных знаниях.

Исследованием были охвачены студенты заочной формы получения образования 3–5 курсов факультета физической культуры учреждения образования «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины» в количестве 48 человек (27 юношей и 21 девушка).

Для определения уровня сформированности потребности в физкультурных знаниях был использован специальный диагностический инструментарий [3].

Результаты диагностики отражены на рисунке 1.

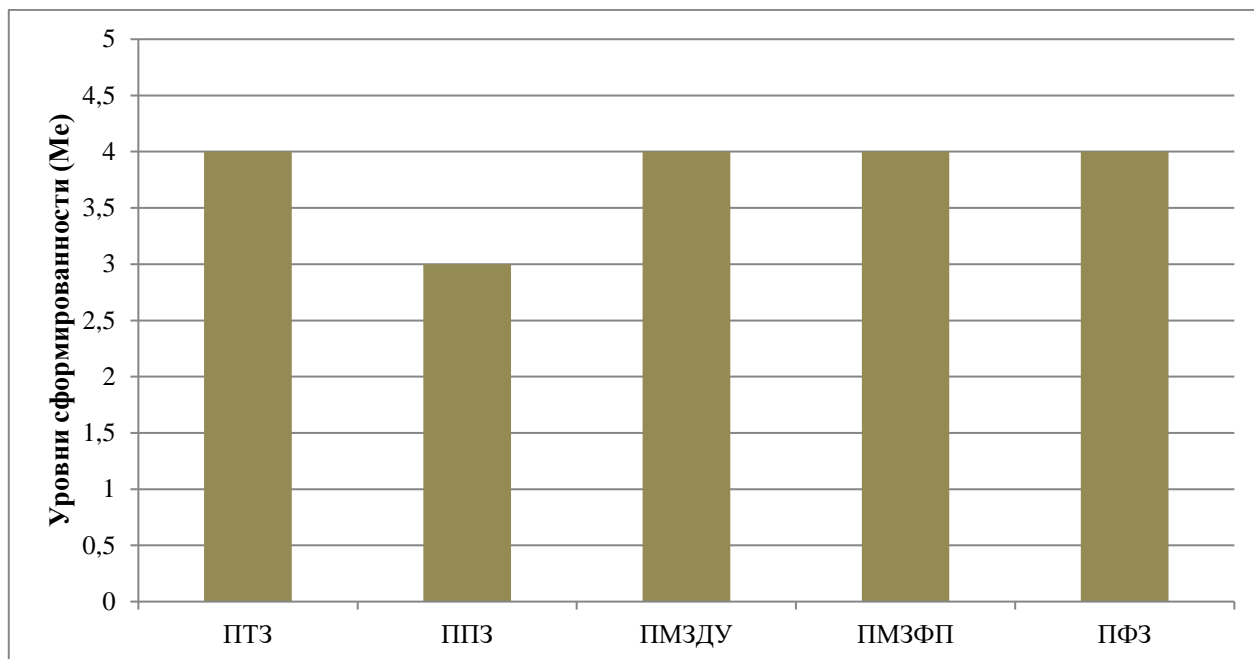


Рисунок 1 – Уровень сформированности потребности в физкультурных знаниях и уровни сформированности ее структурных элементов

Из рисунка следует, что у студентов медиана уровня сформированности потребности в физкультурных знаниях составила 4 балла.

При этом:

- медиана уровня сформированности потребности в теоретических знаниях – 4 балла;
- медиана уровня сформированности потребности в практических знаниях – 3 балла;
- медиана уровня сформированности потребность в методических знаниях, необходимых для обучения двигательным умениям и навыкам – 4 балла;
- медиана уровня сформированности потребность в методических знаниях, необходимых для развития физических качеств – 4 балла.

Проверка статистических гипотез (с помощью непараметрического критерия W-Критерия Уилкоксона) о достоверности отличий между уровнями сформированности потребности в физкультурных знаниях и ее структурных элементов показала, что уровень сформированности потребности в практических знаниях оказался статистически значимо ниже как уровня сформированности физкультурных знаний в целом, так и уровней сформированности потребностей в теоретических и методических физкультурных знаниях (таблица 1).

Причем как у девушек, так и у юношей медиана уровня сформированности потребности в физкультурных знаниях составила по 4 балла. При этом:

- у девушек медиана уровня сформированности потребности в теоретических знаниях составила 4 балла, в то время как у юношей – 4,5 баллов;
- у девушек медиана уровня сформированности потребности в практических знаниях составила 3,5 баллов, а у юношей – 3 балла;
- у девушек медиана уровня сформированности потребности в методических знаниях, необходимых для обучения двигательным умениям и навыкам составила 4 балла, а у юношей – 4 балла;
- у девушек медиана уровня сформированности потребности в методических знаниях, необходимых для развития физических качеств составила 4 балла, а у юношей – 4,5 балла.

Таблица 1 – Результаты проверки статистических гипотез о достоверности отличий в уровнях сформированности структурных элементов ПФЗ студентов

ПФЗ и ее структурные элементы	ПФЗ	ПТЗ	ППЗ	ПЗДУ	ПЗФК
	Достоверность различий между ПФЗ и ее структурными элементами по критерию Уилкоксона для связанных выборок				
ПФЗ		0,04 Нет ($p>0,05$)	3,198E-4 Есть ($p<0,05$)	0,45 Нет ($p>0,05$)	0,43 Нет ($p>0,05$)
ПТЗ			5,1045E-4 Есть ($p<0,05$)	0,31 Нет ($p>0,05$)	0,96 Нет ($p>0,05$)
ППЗ				0,01	0,00157
ПМЗДУ					0,37 Нет ($p>0,05$)
ПМЗФК					

Статистически значимой разницы между уровнями сформированности потребности в физкультурных знаниях девушек и юношей обнаружено не было. Также статистически значимой разницы не было обнаружено между уровнями сформированности потребности в теоретических, практических и методических знаниях девушек и юношей (таблица 2).

Таблица 2 – Результаты проверки статистических гипотез о достоверности отличий между уровнями сформированности потребности в физкультурных знаниях и ее структурных элементов девушек и юношей

Потребность в физкультурных знаниях и ее структурные элементы	Студенты	Уровень сформированности (Ме)	Достоверность различий по критерию Уилкоксона для связанных выборок
ПФЗ	юноши	4	0,86 (нет)
	девушки	4	
ПТЗ	юноши	4,5	0,22 (нет)
	девушки	4	
ППЗ	юноши	3	0,46 (нет)
	девушки	3,5	
ПМЗДУ	юноши	4	0,59 (нет)
	девушки	4	
ПМЗФК	юноши	4,5	0,67 (нет)
	девушки	4	

Анализ, проведенный с помощью рангового коэффициента корреляции Спирмена, показал наличие взаимосвязи между уровнями сформированности потребностей в теоретических, практических и методических физкультурных знаниях (таблица 3).

Из таблицы 3 следует, что средняя статистическая связь выявлена между уровнем сформированности потребности в теоретических и уровнями сформированности потребностей в практических и методических физкультурных знаниях.

Также средняя статистическая связь выявлена между уровнем сформированности потребности в методических знаниях, необходимых для обучения двигательным умениям и навыкам и уровнем сформированности потребности в методических знаниях, необходимых для развития физических качеств.

Слабая статистическая связь была обнаружена между уровнем сформированности потребности в практических физкультурных знаниях и уровнями сформированности методических физкультурных знаний.

Таким образом, результаты проведенного исследования свидетельствуют, что в целом уровень сформированности потребности в физкультурных знаниях студентов факультета физической культуры «хороший». Несмотря на это уровень сформированности потребности в практических физкультурных знаниях статистически значимо ниже уровней сформированности потребностей в теоретических и методических физкультурных знаниях.

Учитывая существующий дисбаланс в уровнях сформированности структурных элементов потребности в физкультурных знаниях в процессе обучения студентов необходимо больше внимания уделять формированию у них потребности в практических физкультурных знаниях.

Таблица 3 – Результаты анализа взаимосвязи в уровнях сформированности потребности в теоретических, практических и методических физкультурных знаниях

Структурные элементы потребности в физкультурных знаниях	ПТЗ	ППЗ	ПМЗДУ	ПМЗФК
ПТЗ	1,0	0,54	0,63	0,53
ППЗ		1,0	0,40	0,40
ПМЗДУ			1,0	0,60
ПМЗФК				1,0

В этих целях студентов в большей степени необходимо включать в практическую деятельность, успешное осуществление которой было бы связано с необходимостью применения или освоения тех или иных практических знаний.

Прежде всего этому будут способствовать учебные задания, связанные с необходимостью изучения и применения специальной терминологии, а также подготовкой и последующим проведением практических занятий.

При этом в целях повышения активности студентов при выполнении таких учебных заданий, педагогу важно использовать различные способы их внешней мотивации, среди которых можно, прежде всего, выделить: оценивание и ранжирование студентов по результатам их учебной деятельности, применение проблемного обучения, использование игрового и соревновательного методов.

Список использованной литературы

1. Метелица, А. Н. Теоретическая модель целевой потребностно-мотивационной сферы физической культуры учащихся / А. Н. Метелица // Известия Гомельского государственного университета имени Ф. Скорины. Социально-экономические и общественные науки. – 2022. – № 2 (131). – С. 22–26.
2. Старченко, В. Н. Методология формирования потребности в физкультурных знаниях учащихся / В. Н. Старченко, А. Н. Метелица // Веснік Віцебскага дзяржаўнага ўніверсітэта. – 2024. – № 1 (122). – С. 83–93.
3. Старченко, В. Н. Теоретический и диагностический инструментальный для исследования уровня сформированности потребности человека в физкультурных знаниях / В. Н. Старченко, А. Н. Метелица // Веснік Гродзенскага дзяржаўнага ўніверсітэта імя Янкі Купалы. Т. 13. – 2023. – № 2. – С. 148–155.

ИНТЕГРАЦИЯ БАДМИНТОНА И ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПРАКТИК В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОК ВУЗА

Особенно актуальна проблема оптимизации содержания физического воспитания студенток, учитывая особенности женского организма, повышенную утомляемость, психоэмоциональную нестабильность и склонность к малоподвижному образу жизни в период обучения в вузе [1, 4, 7]. Современные условия подготовки будущих педагогов требуют особого внимания к вопросам укрепления здоровья, повышения уровня физической подготовленности и формирования устойчивого интереса к систематическим занятиям физической культурой. В этой связи важным направлением является разработка и внедрение комплексных оздоровительных методик, направленных на гармоничное развитие физических качеств, снижение уровня стресса и формирование мотивации к физической активности. Одним из перспективных подходов представляется интеграция игровых видов спорта, таких как бадминтон, с элементами дыхательной гимнастики, обеспечивающей восстановление и нормализацию психофизиологического состояния [2].

Целью исследования - обоснование и экспериментальная проверка эффективности интеграции бадминтона и дыхательных практик в систему физического воспитания студенток педагогического вуза.

Поисковый эксперимент проводился в 2024–2025 учебном году на базе Государственного социально-гуманитарного университета (ГСГУ, г. Коломна, Московская область). В исследовании приняли участие 28 студенток первого курса экономического факультета, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой. Участницы были разделены на контрольную (КГ, $n = 14$) и экспериментальную (ЭГ, $n = 14$) группы.

Студентки КГ занимались в традиционных условиях по программам элективных дисциплин «Спортивные игры. Волейбол», принятой в вузе, без включения игровой практики бадминтона и дыхательных методик. Программа, реализуемая в экспериментальной группе, была разработана автором и включала интеграцию занятий бадминтоном (как средства игровой аэробной тренировки), фитнес-йоги и дыхательной гимнастики, направленной на нормализацию психофизиологического состояния и повышение уровня общей выносливости.

Для диагностики исходного и итогового состояния студенток использовался комплекс количественных и качественных методов. Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы определялось с помощью Гарвардского степ-теста, пробы Руфье и пробы Штанге. Визуализация и экспресс-оценка сердечной деятельности осуществлялась с применением аппаратно-программного комплекса «Кардиовизор». Физическое здоровье и состав тела оценивались с помощью биоимпедансного анализа на аппарате InBody-270. Проводились измерения следующих показателей: индекс массы тела (ИМТ), процентное и абсолютное содержание жировой и мышечной ткани, анализ по сегментам тела (верхние и нижние конечности, туловище), уровень висцерального жира.

Разработанная методика интеграции бадминтона и дыхательных практик в систему физического воспитания студенток педагогического вуза представляет собой структурно выстроенную модель, включающую три взаимосвязанных компонента: целевой, содержательный и результативный. Взаимодействие данных компонентов обеспечивает целостность педагогического процесса и направленность на достижение устойчивого положительного эффекта.

Целевой компонент методики ориентирован на повышение функциональной подготовленности, укрепление здоровья, снижение утомляемости и профилактику нарушений осанки у студенток вуза, а также на формирование устойчивой мотивации к систематическим занятиям физической культурой.

Содержательный компонент включает организацию занятий по физическому воспитанию с приоритетным использованием бадминтона как игрового аэробного средства, обеспечивающего развитие координации, выносливости и двигательной активности. Занятия в экспериментальной группе проводились два раза в неделю в рамках учебных пар и имели четко структурированное построение: разминка (суставная гимнастика и фитнес-йога), основная часть (бадминтон, фитнес-йога), заключительная часть (дыхательные и восстановительные упражнения).

В основной части занятий использовались игровые и технические упражнения по бадминтону, направленные на развитие ловкости, скорости движения, движений движения и выносливости. Студенты осваивали базовые элементы техники (удары, подачи, передвижения по возможностям), участвовали в парных и одиночных игровых заданиях, а также в учебных мини-турнирах. Дополнительно в разминку и основную часть занятия включались комплексы фитнес-йоги, направленные на развитие гибкости, равновесия, силы напряжения и улучшения психоэмоционального состояния. Практика выполнялась в медленном ритме с концентрацией на дыхании и осознанном контроле движений. Особое внимание уделялось асанам с мягким вытягиванием позвоночника, укреплением мышц тела и стабилизацией осанки.

Особое внимание в методике уделялось внедрению дыхательных практик, которые проводились в разминке и заключительной части занятия. Использовались два варианта дыхательной гимнастики:

Вариант 1 – дыхание в ладони, в ребра, с сопротивлением, асимметричное дыхание (в левое и правое ребро), глубокое дыхание.

Вариант 2 – ключичное, реберное, брюшное, грудное, асимметричное дыхание.

Цель внедрения дыхательных упражнений – активизация восстановительных процессов за счёт улучшения кислородного обмена и нормализации функционального состояния организма. Кислородное наполнение происходило за счет систематического подхода к физическим нагрузкам, который включает как аэробные занятия, так и элементы интервальной нагрузки, что позволяет оптимизировать использование кислорода и повысить выносливость. Повышенное поступление кислорода способствовало снижению кислородного дефицита после физической нагрузки, что особенно актуально при выполнении игровых упражнений средней и высокой интенсивности.

В заключительной части занятий применялись упражнения на растяжку грудного отдела позвоночника, элементы стретчинга и дыхательной гимнастики, направленные на укрепление дыхательной мускулатуры – межреберных мышц, диафрагмы, мышц тазового дна. Это способствовало увеличению жизненной емкости легких и повышению общей эффективности дыхания [5].

На рисунке 1 представлен график изменения пульса во время занятия, отражающий особенности нагрузки, дыхательных практик и физиологических реакций студенток. Пульсовая кривая составлена на основе данных, собранных по результатам показаний фитнес-трекеров.

Пульсовая кривая занятия демонстрирует четкую фазовую структуру и динамику физиологических реакций организма студенток. В начале занятия наблюдается умеренный рост ЧСС (до 100 уд/мин) за счёт включения дыхательных упражнений и суставной гимнастики. Основной блок, включающий аэробные и игровые упражнения по бадминтону, вызывает устойчивое повышение пульса до 140–160 уд/мин, достигая пиковых значений в интервальной фазе. Постепенное снижение интенсивности и включение техник фитнес-йоги и ПНР способствуют контролируемому снижению ЧСС, а заключительная часть с дыхательными практиками нормализует функциональное состояние, доводя ЧСС до уровня покоя (80 уд/мин). Кривая отражает сбалансированную нагрузку и эффективность восстановительных компонентов методики.

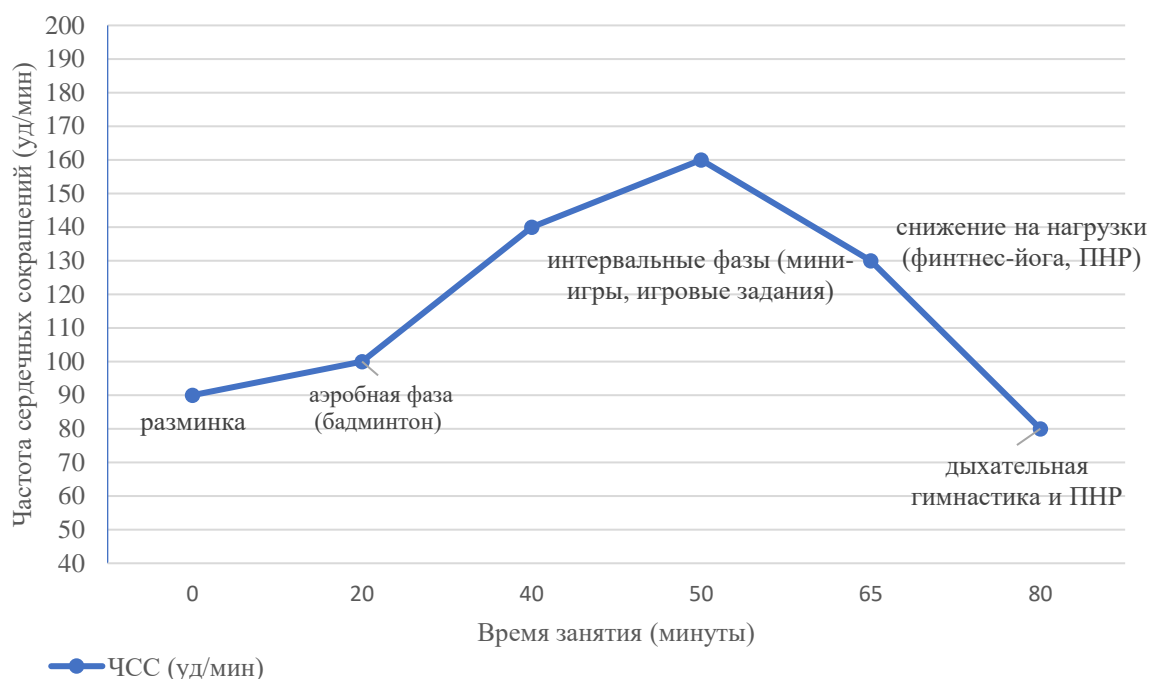


Рисунок 1 – Пульсовая кривая занятия по методике интеграции бадминтона и дыхательных практик

Дополнительно в занятия был включён метод проприоцептивного нейромышечного растяжения (ПНР), который способствовал глубокому расслаблению и развитию гибкости. Техника ПНР предполагала изометрическое напряжение целевой мышцы (5–10 секунд), за которым следовала фаза расслабления и мягкого растяжения с использованием антагонистической мускулатуры или партнёра. Данный подход позволял не только эффективно восстановиться после нагрузки, но и увеличить функциональные резервы организма студенток.

Результативный компонент методики реализуется в улучшении показателей функциональной подготовленности, нормализации психофизиологического состояния, повышении адаптационного потенциала и устойчивой мотивации к физической активности.

На начальном этапе исследования была проведена диагностика функционального состояния организма студенток с использованием системы скрининга сердечной деятельности «Кардиовизор». В ходе обследования определялись ключевые параметры: частота сердечных сокращений (ЧСС), вариабельность сердечного ритма, наличие или отсутствие аритмий, состояние проводящей системы сердца, а также общее функциональное состояние регуляторных систем организма [8].

Особое внимание уделялось оценке вегетативного статуса участниц исследования. Полученные данные показали, что у 59 % обследуемых наблюдается высокий уровень адаптационных резервов, у 31 % – средний, и только у 10 % – низкий уровень вегетативной регуляции. Эти результаты свидетельствуют о неоднородности функционального состояния сердечно-сосудистой и вегетативной систем у студенток и подтверждают актуальность поиска эффективных педагогических решений для повышения их физиологической устойчивости.

В результате реализации экспериментальной программы был проведён сравнительный анализ функциональной подготовленности участниц контрольной и экспериментальной групп. Как видно из данных таблицы 1, студентки экспериментальной группы показали статистически значимые улучшения по всем ключевым тестам: Гарвардскому степ-тесту, пробам Руфье и Штанге. Различия между группами достигли уровня достоверности $p < 0,05$, что подтверждает эффективность разработанной методики.

Таблица 1 – Достоверность различий по показателям тестирования в контрольной и экспериментальной группах по итогам формирующего эксперимента

Контрольный тест	ЭГ	КГ	Достоверность различий, р	
Тест № 1 «Гарвардский степ-тест»	6±0,03	5±0,22	2,03	< 0,05
Тест № 2 «Проба Руфье»	5±0,01	4±0,13	2,44	< 0,05
Тест № 3 «Проба Штанге».	3±0,15	2±0,25	2,02	< 0,05

Сравнительный анализ результатов тестирования, отражённый в таблице 1, показал достоверные различия между экспериментальной и контрольной группами по всем применённым функциональным пробам. По итогам Гарвардского степ-теста, участницы экспериментальной группы достигли 6 баллов, что соответствует оценке «отлично», в то время как студентки контрольной группы продемонстрировали 5 баллов («хорошо»). Улучшение показателей наблюдалось у 100 % студенток ЭГ, тогда как в КГ – лишь у 66 %.

Проба Руфье также выявила преимущество экспериментальной методики: средний результат составил 5 баллов («отлично») у ЭГ против 4 баллов («хорошо») в КГ. Прирост положительных изменений составил 66 % и 33 % соответственно. Наиболее существенные различия зафиксированы по пробе Штанге: средний балл в экспериментальной группе достиг 3 (оценка «отлично»), тогда как в контрольной группе улучшения не наблюдалось. Все данные подтверждены достоверностью различий на уровне $p \leq 0,05$.

Для более детального понимания интерпретации результатов тестирования использовалась система оценки по балльной шкале (таблица 2). Согласно приведённым критериям, участницы экспериментальной группы демонстрировали более высокий уровень физической работоспособности и адаптационного потенциала, что подтверждает положительное влияние регулярных занятий бадминтоном и дыхательными упражнениями.

Таблица 2 – Оценка результатов тестирования в баллах

Оценка	Гарвардский степ-тест Величина ИГСТ / Баллы	Проба Руфье Результат / Баллы	Проба Штанге Результат / Баллы
Отлично	> 100 / 6	< 3 / 5	> 50 сек / 3
Хорошо	91–100 / 5	3–6 / 4	40–50 сек / 2
Выше среднего	81–90 / 4	7–9 / 3	< 40 сек / 1
Средне	71–80 / 3	10–14 / 2	–
Ниже среднего	61–70 / 2	≥ 15 / 1	–
Плохо	< 61 / 1	–	–

Дополнительно, на основании результатов компонентного анализа состава тела, можно утверждать, что у студенток экспериментальной группы зафиксировано: снижение массы тела на 28,6 % ($p \leq 0,05$), уменьшение окружности талии на 17,49 % и бёдер – на 12,62 % ($p \leq 0,05$), снижение жировой массы на 11,39 % и воды в организме на 14,97 % ($p \leq 0,05$), увеличение мышечного компонента на 0,68 % (без статистической значимости), рост жизненного индекса на 27,86 % ($p \leq 0,05$). Эти данные демонстрируют высокую результативность внедрённой комплексной методики, объединяющей дыхательные практики и занятия бадминтоном, в деле улучшения функционального состояния и физического здоровья студенток педагогического вуза.

Результаты проведённого педагогического эксперимента подтвердили эффективность разработанной авторской методики, основанной на интеграции занятий бадминтоном и дыхательными практиками в систему физического воспитания студенток педагогического вуза. Структурная модель методики, включающая целевой, содержательный и результативный компоненты, обеспечила комплексное воздействие на организм, способствующее улучшению физического состояния, функциональной подготовленности и восстановительных возможностей организма. Применение дыхательных упражнений в структуре учебных занятий позволило активизировать процессы кислородного обмена, повысить работоспособность и устойчивость к физической нагрузке, нормализовать вегетативные реакции и укрепить дыхательную мускулатуру. Использование бадминтона как основного средства двигательной активности обеспечило игровую направленность занятий, способствовало развитию координации, выносливости, концентрации внимания и эмоциональной вовлечённости.

Список использованной литературы

1. Абляева, А. В. Влияние физической активности на функциональное состояние организма подростков / А. В. Абляева // Международный научно-исследовательский журнал. – 2022. – №11 (125). – С.35.
2. Митусова, Е. Д. Скоростно-силовая подготовка спортсменов-бадминтонистов / Е. Д. Митусова, М. Ю. Золотова // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 12. – С. 98.
3. Прошляков, В. Д. Формирование универсальных компетенций на занятиях по физическому воспитанию у студентов образовательных организаций / В. Д. Прошляков, Г. В. Пономарева, Г.В. Котова, Е.А. Левина // Физическое воспитание и студенческий спорт. 2024. Т. 3. № 1. С. 79–83.
4. Венгерова, Н. Н. Новые условия реализации программы по физической культуре в высшей школе / Н. Н. Венгерова, Т. М. Пискун // Здоровье - основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. – 2021. – Т. 16, № 3. – С. 1103–1108.
5. Грачев, А. С. Изучение двигательной активности студентов различных специальностей / А. С. Грачев, Е. В. Гавришова // Современные проблемы науки и образования. – 2013. – № 5. – С. 176.
6. Митусова, Е. Д. Мониторинг физического здоровья студентов педагогического вуза / Е. Д. Митусова, Л. А. Симонян // Теория и практика физической культуры. – 2024. – № 12. – С. 27.
7. Врублевский, Е. П. Особенности подготовки спортсменов в скоростно-силовых видах легкой атлетики / Е. П. Врублевский // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 7. – С. 60.
8. Фазлеева, Е. В. Состояние здоровья студенческой молодежи: тенденции, проблемы, решения / Е. В. Фазлеева, А. С. Шалавина, Н. В. Васенков, О. П. Мартыянов, А. Н. Фазлеев // Мир науки. Педагогика и психология. – 2022. – Т. 10. №5. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sostoyanie-zdorovya-studencheskoy-molodezhi-tendentsii-problemy-resheniya> (дата обращения: 01.05.2025).

П. В. Молчанова

г. Гомель, Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ У УЧАЩИХСЯ I СТУПЕНИ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Современный урок физической культуры и здоровья должен решать важные социальные функции, которые направлены на удовлетворение двигательной активности у учащегося, чтобы минимизировать гиподинамию, сформировать необходимые знания о здоровом образе жизни, а также уметь применять полученные знания и умения в повседневной жизни.

В связи с активным развитием информационно-коммуникативных технологий увлечь учащихся уроком физической культуры становится все сложнее, поэтому зачастую мы видим, что ребенок малоактивен, ему сложно коммуницировать и взаимодействовать [2].

Урок является основной формой физического воспитания в учреждениях общего среднего образования. При организации и проведении урока физической культуры и здоровья педагог, проводящий занятие, должен решать комплекс задач направленных на процесс обучения, воспитания и оздоровления [3, 5, 6].

Урок физической культуры в начальной школе отличается особенностью выбора средств физического воспитания, при помощи которых будут реализовываться задачи, поставленные учителем. Зачастую для того, чтобы развить какое-либо физическое качество используется игровой метод.

Игра – это комплексное средство, которым можно не только обучить двигательным действиям, оздоровить, при его помощи мы можем реализовать воспитательные задачи, которые ориентированы на личность ребенка или коллектив в целом [7].

Будучи учителем физической культуры и здоровья, была разработана система, которая отражает особенности организации урока физической культуры:

1. Выбор физических упражнений, имеющий развивающий и оздоровительный эффект.

В подготовительной части урока используются физические упражнения, направленные на укрепление и развитие опорно-двигательного аппарата. В данную часть урока обязательно внедрять упражнения на внимание, а также малоподвижные игры с элементами выбора действий, которые способствуют формированию основ двигательного мышления [1]. Для развития самостоятельности - предоставлять возможность детям проведения комплекса общеразвивающих упражнений под контролем педагога.

2. Повышение моторной плотности урока.

Зачастую данная задача реализуется в основной части урока с использованием фронтальных, групповых форм, а также, используя подвижные игры высокой активности и различные эстафеты.

3. Применение принципа индивидуализации.

В связи с ухудшением состояния здоровья основной массы обучающихся и увеличением числа учащихся, имеющих подготовительную группу по физической культуре появляется более острая необходимость с учетом индивидуальных особенностей дозировать и изменять физическую нагрузку, чтобы сделать акцент на оздоровительных задачах физического воспитания, при этом непрерывно решая образовательные и воспитательные задачи.

4. Снижение психоэмоционального напряжения.

В современном мире к ребенку, начиная с учреждений дошкольного образования накладывают множество ответственных задач: посещение кружков, секций и т.д. После перехода в учреждение общего среднего образования появляется еще ряд дополнительных обязанностей, которые формируют добросовестность, ответственность, дисциплинированность и другие личные качества. Формирования всесторонней и гармонично развитой личности необходим урок физической культуры и здоровья на котором учащийся сможет получить необходимые положительные эмоции, а также разгрузиться при помощи различных сюжетно-ролевых игр, интеллектуально-двигательных заданий, различных физических упражнений [4, 7].

5. Реализация оздоровительной направленности физического воспитания.

Одной из составляющей оздоровительной направленности физического воспитания является закаливание [4]. Так, при анализе погодных условий учителем и подходящих температурных режимов необходимо проводить занятия на свежем воздухе, что в значительной мере будет способствовать закаливанию и оздоровлению учащихся [3].

Разработанная система будет направлена на реализацию следующих задач:

1. Укрепление и оздоровление организма занимающихся, которые будут способствовать формированию всесторонней и гармонично развитой личности;

2. Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;

3. Формирование внутренней и внешней мотивации к урокам физической культуры, а также к различным спортивным секциям;
4. Создание благоприятного психологического климата, ситуации успеха и эмоциональной разрядки;
5. Отбор и выявление одаренных учащихся, и передача их в специализированные секции, кружки по видам спорта;
6. Формирование и реализация здорового образа жизни, понимание значения гигиенических навыков в обычной жизни;
7. Формирование основ двигательного мышления у учащихся средствами физического воспитания [1, 4].

Таким образом, урок физической культуры и здоровья решает множество задач в комплексе [2]. Для того, чтобы их реализация была более эффективной необходимо всегда учитывать условия в которых проводится урок, деятельность учащихся и степень их включенности в образовательный процесс, мотивацию и состояние здоровья в данный период времени. Не стоит забывать про важность деятельности педагога на уроке и степень его образованности, вариативности, творчества [6]. Следуя современным тенденциям направленность деятельности школы не только в обучении, но и в подготовке учащегося к обычной жизни и умении применить полученные знания и умения на следующей ступени образования, а потом и в повседневной жизни.

Актуальным стоит вопрос о формировании основ двигательного мышления, который еще предстоит детальному изучению и выявлению двигательных действий, которые будут решать эту задачу [1, 4].

В статье были рассмотрены вопросы особенности проведения урока физической культуры, а также приведена система, отражающая особенности организации урока физической культуры, в рамках которой происходит реализация всех задач физического воспитания.

Список использованной литературы

1. Березина, Т. Н. О взаимодействии физических и интеллектуальных способностей / Т. Н. Березина // NB: Психология и психотехника. – 2012. – №1. – С. 1–24.
2. Бисерова, Т. О. Формирование культуры здоровья у младших школьников на уроках физической культуры / Т. О. Бисерова, З. М. Кузнецова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. - 2025. – Т. 20, № 2. – С. 228–232.
3. Куртева, О. В. Особенности организации уроков физкультуры с оздоровительной направленностью в практике будущих учителей начальной школы / О. В. Куртева // Физическое воспитание и спорт - взгляд в будущее: интеграция науки и цифровых технологий в образование и практику: сб. ст. / Московский городской пед. ун-т; сост. С. Ю. Козлова, Е. В. Агамирова. – Москва, 2022. – С. 148–156.
4. Молчанова, П. В. Использование на уроке физической культуры и здоровья интеллектуально-двигательных заданий для учащихся I ступени общего среднего образования / П. В. Молчанова // Физическое воспитание и спорт в системе образования: современное состояние и перспективы: материалы VI междунар. науч.-практ. конф., Омск, 11 апреля 2025 г. / Омский гос. техн. ун-т. – Омск, 2025. – С. 58–63.
5. Молчанова, П. В. Особенности применения кругового метода тренировки у младших школьников на уроке физической культуры и здоровья / П. В. Молчанова, В. С. Молчанов // Современные векторы прикладных исследований в сфере физической культуры и спорта: сб. V-ой Междунар. российско-белорусской науч.-практ. конф. для молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов, Москва, 28 - 29 февраля 2024 г. / ФГБОУ ВО «ВГАС». – Москва, 2024. – С. 173–175.

6. Молчанова, П. В. Пути и средства повышения уровня физической подготовленности учащихся на уроке физической культуры / П. В. Молчанова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: материалы XIV междунар. науч.-практ. конф., Чебоксары, 14 ноября 2024 г. / Чуваш. гос. пед. ун-т.; под ред. Г. Л. Драндрова, А. И. Пьянзина. – Чебоксары, 2024. – С. 594–596.

7. Петригина, Ю. В. Особенности урока физкультуры в начальных классах / Ю. В. Петригина, Г. А. Литвина, В. Е. Кульчицкий // Ростовский научный вестник. – 2021. – № 3. – С. 44–46.

Г. И. Нарскин¹, В. Н. Воренов², А. Н. Коваленко²

¹г. Гомель, Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины

²г. Гомель, Белорусский государственный университет транспорта

ВОЕННО-ПРИКЛАДНАЯ ПОДГОТОВКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Сложившаяся военно-политическая обстановка, заключающаяся в откровенно враждебном отношении к нашей стране со стороны большинства западных стран, не оставляет иного выбора, кроме готовности к ответу на любые угрозы и вызовы [1]. Военная доктрина Республики Беларусь, как система официально принятых взглядов на обеспечение военной безопасности страны, носит исключительно оборонительный характер, однако в случае агрессии со стороны недружественных стран оставляет за собой право применять все средства поражения для нанесения критического ущерба агрессору [2]. Исходя из реалий, ожидать понижения градуса военного накала у наших границ в обозримом будущем бессмысленно.

Несмотря на техническое и технологическое развитие Вооруженных сил, требования к уровню физической подготовленности каждого военнослужащего только возросли. Современные военные конфликты отличаются высочайшей динамикой на поле боя, и выживаемость каждого бойца значительно зависит от уровня его физической подготовленности [3].

В связи с этим, система военно-прикладной подготовки подрастающего поколения становится все более актуальной. Сочетание средств и методов физической культуры с элементами военно-прикладной подготовки позволяет целенаправленно формировать необходимые навыки, качества и умения на различных уровнях образования.

Цель исследования. Изучение результатов внедрения в занятия по физической культуре элементов военно-прикладной подготовки.

В исследовании использовался анализ научной литературы по проблеме. Изучение опыта преподавателей физической культуры, ориентированных на военно-прикладную подготовку профильных специалистов и представителей различных специальных силовых подразделений, отвечающих за боевую подготовку.

Военно-прикладная подготовка представляет собой вид физического воспитания, который предусматривает использование средств и методов физической культуры и спорта с военно-прикладной направленностью [4]. Анализ показал, что внедрение военно-прикладной подготовки в структуру учебного процесса и досуговых мероприятий по физической культуре различных категорий обучаемых развивается по следующим направлениям:

1. Развитие и совершенствование военно-прикладных навыков.
2. Развитие и совершенствование навыков оказания первой помощи при получении травм, характерных для боевых действий.
3. Изучение исторических событий, касающихся военных конфликтов.
4. Развитие физических, психических, моральных, деловых и др. качеств, характерных для военнослужащего, выполняющего боевую задачу по предназначению.

Следует отметить, что общая система развития по указанным выше направлениям находится в развивающейся стадии. Проблема обозначена, однако единого подхода к ее решению нет. Профильные специалисты (преподаватели военно-патриотических классов, кадетских училищ, центров допризывной подготовки и др.) в целом понимают конечную цель подготовки учащихся с военно-прикладным уклоном, однако, по ряду причин, большинство не ведет подготовку с учетом опыта современных военных конфликтов. Преподаватели по физической культуре школ, колледжей, училищ, техникумов, вузов не уделяют должного внимания развитию у учащихся базовых военно-прикладных навыков ввиду отсутствия специфического опыта, знаний и специальной учебно-материальной базы. Отсутствует и система повышения квалификации в этом направлении.

Преподаватели по физической культуре военных кафедр и факультетов в высших учебных заведениях, Военной академии Республики Беларусь, инструктора специальных подразделений различных силовых структур ввиду специфики понимают важность развития военно-прикладных навыков у обучаемых и уделяют этому вопросу достаточное внимание.

Так, для развития и совершенствования военно-прикладных навыков курсантов (в том числе, навыков оказания первой помощи при получении травм, характерных для боевых действий) при проведении занятий по физической культуре используются макеты автоматов АК-74 и средства индивидуальной бронезащиты. В процессе разминки обучаемые выполняют в ходьбе или беге различные задания: изготовку для стрельбы стоя, с колена, лежа, перемещаются с оружием в позиции готовности к огневому контакту, имитируют защиту от подрыва ручной гранаты и др. В основной и заключительной части занятия используются адаптивные спортивные и подвижные игры, эстафеты, включающие задания прикладного характера: перемещение в точки, обозначенные цифрами от 1 до 9 (во время игры озвучивается математическое задание, например: $2+3$, обучаемые выполняют вычисления и бегут к точке, обозначенной идентичной вычислениям цифре), метание на точность различных предметов, преодоление естественных или искусственных препятствий, стрельбу из страйкбольного оружия на фоне значительной физической нагрузки, наложение жгута, переноска раненого и др.

Подготовка специальных силовых подразделений вообще идет в условиях, максимально приближенных к боевым, с учетом выполнения задач по предназначению, с использованием боевого оружия, средств имитации, военной техники и др.

Развитие военно-прикладных навыков, изучение исторических событий, касающихся военных конфликтов, развитие физических, психических, моральных, деловых и др. качеств, характерных для военнослужащего, выполняющего боевую задачу по предназначению, происходит в военно-патриотических клубах при различных воинских частях и участии в военно-спортивных играх. «Орленок», «Зарничка», «Зарница», «К защите Родины готов!» и др. – проекты, призванные объединить различные возрастные группы для этой цели.

На Гомельщине одним из таких проектов стала военно-прикладная игра «Прорыв», разработанная при участии профессорско-преподавательского состава военно-транспортного факультета и кафедры «Физическое воспитание и спорт» Белорусского университета транспорта и факультета «Физическая культура и спорт» Гомельского государственного университета имени Ф. Скорины. Категория участников – студенты и работающая молодежь.

Описанные выше подходы к внедрению военно-прикладной подготовки в структуру учебного процесса в большей или меньшей мере имеют место от школ до ВУЗов. Как правило, квалификация педагогов и их понимание данного вопроса, при задании вектора развития в заданном направлении и обмене опытом, позволяет уделить внимание обучаемым и скорректировать их развитие в области военно-прикладных навыков.

Однако при общении с представителями силовых подразделений Республики Беларусь и участниками СВО был выявлен проблемный вопрос, заключающийся в эффективности и актуальности закреплённых военно-прикладных навыков. Учитывая высокую динамику развития средств поражения (дроны), корректировки подходов к эффективной стрельбе из стрелкового оружия, интенсивности современных боевых действий и уровня технического обеспечения современного конфликта, боевая единица (военнослужащий) должна обладать значительным уровнем физического развития, позволяющим выполнять боевую задачу по предназначению. А именно: совершать в средствах индивидуальной бронезащиты с оружием и увеличенным боекомплектом активные действия – бег, длительный марш, преодоление препятствий, переноску различных предметов (боеприпасы, раненый и т.д.). Именно этому направлению было предложено уделить особое внимание.

Спецификой подготовки к выполнению боевой задачи по предназначению обладает инструктор (кадровый офицер и (или) участник боевых действий (инструктор), отвечающий за подготовку), владеющий передовым опытом. Именно он призван передать этот опыт и знания обучаемым. При этом, если уровень физической подготовленности не позволяет последним в средствах индивидуальной бронезащиты выполнять различные задания, то процесс обучения теряет всякий смысл и откладывается до того момента, пока обучаемый будет в состоянии выполнять задания в полной экипировке.

Различные специальные силовые подразделения аккумулировали передовой опыт и разработали максимально эффективную для их специфики систему подготовки. Передать этот опыт преподавателям по физической культуре, с целью использования в учебном процессе, по ряду причин невозможно. Одной из главных задач от школьного до высшего образования, по мнению представителей специальных силовых структур, стал тезис о базовом уровне физической подготовленности, позволяющем обучаемым переносить физические нагрузки на этапе подготовки подразделения для участия в боевых действиях.

На наш взгляд, проблема остается актуальной и, несмотря на значительные успехи в ее решении, требуется взаимодействие между ведомствами (Министерства образования Республики Беларусь, Министерства обороны Республики Беларусь и Министерства здравоохранения Республики Беларусь) с привлечением профильных специалистов для выработки общих направлений, алгоритмов и программ для решения проблемных вопросов.

Список использованной литературы

1. Документы с грифом «Для служебного пользования».
2. Военная доктрина Республики Беларусь : принята решен. Всебелорус. народ. собрания 25 апр. 2024 г. – № 6.
3. Зверев, Ю. А. «Полонезы», беспилотники и роботы: секрет успеха белорусского ВПК // Евразия. Эксперт: Журнал. – 2017.
4. Михайлова Т. А. Военно-прикладная подготовка обучающихся в условиях урока физической культуры / Т. А. Михайлова, Е. В. Черная, Л. М. Кравцова, Е. С. Гладкая // Современные проблемы науки и образования. 2024. – № 6.

А. Г. Нарский, С. В. Мельников, Ли Чун

г. Гомель, Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины

ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРЕБЛИ

Развитие науки и технологий, наряду с повышением уровня жизни современных молодых людей, обуславливают значительное снижение двигательной активности, что негативно сказывается не только на их физическом и функциональном состоянии, но и здоровье в целом. Как отмечают многие исследователи, гиподинамия приводит к системным изменениям функций различных систем организма: ухудшению деятельности кардиореспираторной системы, снижению мышечного тонуса и общей выносливости организма, нарушению психо-эмоционального состояния [1, 2, 3].

Решение этой проблемы требует поиска инновационных подходов к улучшению физического состояния студенческой молодежи. Традиционные средства и методы улучшения физической подготовки студентов, такие, как бег и общеразвивающие упражнения, имеют определённые ограничения в плане задействования различных групп мышц и развития кардиореспираторной системы. Вместе с тем, использование элементов гребного спорта в системе физического воспитания, благодаря уникальному механизму движения и воздействию на организм, представляет собой перспективное направление для интеграции в учебный процесс, способное обеспечить всестороннее развитие физических качеств студентов.

В этом контексте гребной спорт как комплексный и системный вид физической активности постепенно привлекает внимание специалистов в области физической культуры, так как он может являться уникальным средством физического воспитания, сочетающим аэробные и силовые нагрузки с выраженным командным компонентом. Во время занятий греблей задействуются все основные мышечные группы, развивается кардиореспираторная система и улучшаются координационные способности. Несмотря на свою эффективность, данный вид спорта остается недостаточно изученным в контексте его применения в системе физического воспитания студенческой молодежи. Особую ценность представляет исследование возможностей академической гребли как средства комплексного развития физических качеств в условиях высшего учебного заведения.

Цель исследования заключалась в выявлении влияния занятий академической греблей на показатели физической подготовленности студентов.

Реализация поставленной цели предполагала проведение педагогического эксперимента, организованного на базе Шэньчжэньского университета (Китайская Народная Республика) в период с сентября 2024 по декабрь 2024 года с участием 30 студентов, не занимающихся профессионально спортом и имеющих схожий уровень физической и функциональной подготовленности. Все студенты были разделены на экспериментальную (ЭГ, $n = 15$) и контрольную (КГ, $n = 15$) группы. Участники группы ЭГ в течение 3 месяцев посещали занятия по академической гребле. Специально разработанная программа, имеющая комплексный характер и включающая аэробную нагрузку на гребных тренажерах, силовые упражнения и элементы технической подготовки, включала 3 занятия в неделю длительностью 60 минут. Студенты группы КГ продолжали занятия по стандартной университетской программе физического воспитания.

Перед проведением эксперимента и по его окончании у всех испытуемых оценивались показатели, отражающие деятельность кардиореспираторной системы ($VO_2 \max$), мышечной силы (кистевая динамометрия, подтягивания на высокой перекладине) и общей выносливости (тест PWC 170). Полученные данные обрабатывались с помощью методов математической статистики.

Проведенное исследование продемонстрировало высокую эффективность занятий академической греблей в сравнении со стандартной университетской программой физического воспитания. Анализ полученных данных выявил статистически значимые улучшения по всем тестируемым показателям в экспериментальной группе (таблица 1).

Проведенный анализ динамики исследуемых показателей, позволяет констатировать достоверное улучшение функционирования кардио-респираторной системы, что отразилось в выраженном приросте параметра $VO_2 \max$, который в группе ЭГ повысился на 13,5 % ($p < 0,01$), в то время как в КГ изменения были статистически незначимыми (прирост на 0,5 %, $p > 0,05$). Столь существенное улучшение аэробной производительности согласуется с данными других авторов, которые также отмечали выраженное повышение потребления кислорода под влиянием циклических нагрузок аналогичной направленности и интенсивности [4].

Таблица 1 – Динамика показателей физической подготовленности студентов в ходе проведенного эксперимента, $M \pm \sigma$

Показатель	Группа	До эксперимента	После эксперимента	Прирост, %	p
VO2 max, (мл/кг/мин)	ЭГ	47,07±3,21	52,49±2,87	+13,5 %	< 0,01
	КГ	44,83±3,45	45,47±3,12	+0,5 %	> 0,05
Кистевая динамометрия, (усл. ед.)	ЭГ	79,91±5,32	86,36±4,95	+7,8 %	< 0,05
	КГ	75,18±5,67	76,00±5,23	+1,5 %	> 0,05
Подтягивания, (кол-во раз)	ЭГ	16,55±2,14	18,82±1,87	+13,7 %	< 0,01
	КГ	14,63±2,35	15,36±2,11	+5,0 %	> 0,05
PWC170 (кгм/мин)	ЭГ	682,4±45,3	784,8±42,6	+15,0 %	< 0,01
	КГ	695,1±48,7	729,9±45,2	+5,0 %	> 0,05

Показатели, отражающие силовые способности, также продемонстрировали более выраженный прирост у студентов из ЭГ. Так, результат кистевой динамометрии в пересчете на индекс массы тела вырос у студентов, занимающихся в ЭГ на 7,8 % ($p < 0,05$), а количество подтягиваний – на 13,7 % ($p < 0,01$). В КГ аналогичные показатели улучшились лишь на 1,5 % и 5,0 % соответственно ($p > 0,05$). Подобный прирост силовых способностей является закономерным и подтверждается исследованиями мышечной активности в гребле, где именно эти мышечные группы несут основную нагрузку [5]. Показатели общей выносливости, которые оценивались по тесту PWC170, в ЭГ улучшились на 15 % ($p < 0,01$), а в КГ – лишь на 5 % ($p > 0,05$).

Помимо планомерного улучшения физической подготовленности, занятия греблей привели также к ряду положительных изменений на психологическом и социальном уровнях: повысилась самооценка и уверенность в себе, студенты стали лучше проявлять себя в учёбе и жизни, была осознана важность командной работы и коммуникации. Занятия греблей для участников эксперимента также стали важным способом снятия стресса и улучшения настроения, что помогало снизить учебную нагрузку.

Проведенное исследование позволяет сделать вывод о том, что занятия академической греблей являются высокоэффективным средством повышения уровня физической подготовленности студентов. Выявлено достоверное улучшение показателей кардиореспираторной системы, мышечной силы и выносливости у молодых людей, регулярно занимающихся греблей, в сравнении со студентами контрольной группой. Полученные результаты свидетельствуют о целесообразности внедрения занятий академической греблей в учебный процесс по физическому воспитанию в вузах, что потребует дальнейшего и глубокого исследования, а также разработки соответствующих методических программ, подготовки материально-технической базы и инструкторских кадров.

Список использованной литературы

1. Осипенко, Е. В. Кардиореспираторная система: адаптация, мониторинг, коррекция / Е. В. Осипенко. – Смоленск : ООО «Принт-Экспресс», 2018. – 323 с.
2. Нарский, Г. И. Физические упражнения как средство повышения адаптационных возможностей учащихся старших классов, проживающих в неблагоприятных экорадиационных условиях / Г. И. Нарский, О. В. Тозик, А. Г. Нарский // Вестник Гродненского государственного университета имени Янки Купалы. Серия 3. Филология. Педагогика. Психология. – 2018. – Т. 8, № 3. – С. 86–95.

3. Митусова, Е. Д. Мониторинг физического здоровья студентов педагогического вуза / Е. Д. Митусова, Л. А. Симонян // Теория и практика физической культуры. – 2024. – № 12. – С. 27.
4. Cao, Jingwei. Effective indicators and evaluation model for the physical fitness level of outstanding female rowers in China / Jingwei Cao // J. Sports Science. – 1999. – №. 1. – P. 40–44.
5. Коняшкин, А. В. Основные энергетические параметры формирования техники тяги в академической гребле-индор / А. В. Коняшкин, И. Н. Маслова, Е. А. Стеблецов // Культура физическая и здоровье. – 2025. – № 1(93). – С. 306–311.

Н. Н. Ничипорко¹, С. Ф. Ничипорко²

¹г. Мозырь, Средняя школа № 16 г. Мозыря,

²г. Мозырь, Мозырский государственный педагогический университет имени И. П. Шамякина

УСЛОВИЯ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ В КАНИКУЛЯРНЫЙ ПЕРИОД

На сегодняшний день актуальной задачей деятельности учреждений общего среднего образования является гражданско-патриотическое воспитание подрастающего поколения, основанное на аккумуляции олимпийских ценностей.

Согласно положениям Кодекса Республики Беларусь об образовании одним из направлений государственной политики в сфере образования является обеспечение деятельности учреждений образования по осуществлению воспитания, в том числе по формированию у обучающихся гражданственности, патриотизма, духовно-нравственных ценностей, здорового образа жизни [1].

В соответствии с Программой патриотического воспитания населения Республики Беларусь на 2022–2025 годы [4] одним из путей формирования гордости за собственную страну, ее историю и культуру, достижения в науке и спорте является гражданско-патриотическое воспитание, подкрепленное конкретными мероприятиями.

Согласно Инструктивно-методическому письму министерства образования Республики Беларусь «Об организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в учреждениях общего среднего образования в 2024/2025 учебном году» [2, 3] необходимо максимально использовать воспитательный потенциал физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с обучающимися путем приглашения выдающихся белорусских спортсменов, тренеров, а также использования государственной символики с целью формирования чувства любви и уважения к Родине, гордости и ответственности за ее достижения. Приглашение спортсменов, тренеров для участия в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в каникулярный период направлено на сохранение преемственности традиционных ценностей, любви к своей стране. «Воспитать патриота может только патриот», – такое мнение высказал Президент Республики Беларусь Александр Григорьевич Лукашенко в Послании белорусскому народу и Национальному собранию. Президент обратил внимание на то, что: «Жизненный успех и опыт бессмысленны, когда их некому передать». Все это еще раз подчеркивает значимость спортивно-патриотического воспитания подрастающего поколения.

В этих целях в учреждениях общего среднего образования не только в течение года, а также и в летний период во время каникул организуются и проводятся спортивные физкультурно-оздоровительные мероприятия, направленные на формирование у обучающихся гражданственности, патриотизма, а также навыков здорового образа жизни. Занятия физической культурой и спортом способствуют не только физическому развитию, содействуют интеллектуальному совершенствованию, формированию устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями, а также способствуют морально-волевому и гражданско-патриотическому воспитанию личности занимающихся, что приобретает особую значимость в настоящее время.

Летом в свободное время дети имеют возможности для участия в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, мастер-классах, интерактивных площадках.

Цель исследования – определить результативность организации физкультурно-оздоровительных мероприятий по формированию спортивно-патриотического воспитания и навыков здорового образа жизни в летний каникулярный период в Государственном учреждении образования «Средняя школа №16 г. Мозыря».

Для достижения поставленной цели необходимо было решить следующие задачи:

- определить условия организации физкультурно-оздоровительных мероприятий по формированию спортивно-патриотического воспитания и навыков здорового образа жизни в летний каникулярный период;

- описать модель организации физкультурно-оздоровительных мероприятий по формированию спортивно-патриотического воспитания и навыков здорового образа жизни в летний каникулярный период;

- предоставить результативность реализации модели физкультурно-оздоровительных мероприятий, направленной на формирование спортивно-патриотического воспитания и навыков здорового образа жизни в летний каникулярный период.

Эффективным средством формирования патриотического мировоззрения у учащихся является использование воспитательного потенциала физической культуры и спорта, основанного на системно-деятельностном подходе.

Организация физкультурно-оздоровительной работы в летний каникулярный период может быть успешной, если представляет собой четко выстроенную систему, включающую комплекс взаимосвязанных между собой целей и принципов процесса воспитания, а также приемов, методов, форм их поэтапной реализации в рамках определенной модели.

Концептуальные положения модели спортивно-патриотического воспитания учащихся основаны на развитии пространства, способствующего формированию у детей основ гражданско-патриотической культуры; формированию знаний о героическом подвиге белорусского народа в годы Великой Отечественной войны, истории спорта, достижениях белорусских спортсменов; воспитание уважительного отношения, любви и преданности к своей Родине, гордости за ее свершения и готовности к выполнению социальной роли гражданина Республики Беларусь.

В Государственном учреждении образования «Средняя школа №16 г. Мозыря» разработана и внедрена следующая модель организации физкультурно-оздоровительных мероприятий по спортивно-патриотическому воспитанию и формированию навыков здорового образа жизни в летний каникулярный период, к участию в которых привлекаются в том числе дети из приемных опекунских семей (1 учащийся); дети, находящиеся в социально-опасном положении (5 учащихся); дети из группы риска (2 учащихся).

В реальной практике организация физкультурно-оздоровительных мероприятий по формированию спортивно-патриотического воспитания и навыков здорового образа жизни в летний каникулярный период возможна при соблюдении ряда условий:

- планирование идейной направленности, проблематики, содержания спортивно-оздоровительных и просветительных мероприятий, направленных на спортивно-патриотическое воспитание учащихся в летний период, осуществляется с учетом развития их познавательных, интеллектуальных, культурных потребностей;

- сочетание форм и видов спортивно-оздоровительных мероприятий, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности, строится на основе принципа рациональности с учетом целесообразности деятельности;

- усиление практической направленности и широкого взаимодействия субъектов образовательного процесса путем проведения спортивно-оздоровительных и просветительных мероприятий с приглашением спортсменов, тренеров, направленных на привитие глубокого уважения к национальному наследию, традициям народа Беларуси реализуется на регулярной основе;

- конструирование содержания форм спортивно-оздоровительных и просветительных мероприятий осуществляется с учетом индивидуально-дифференцированного подхода с целью привлечением несовершеннолетних, находящихся в социально опасном положении, признанных нуждающихся в государственной защите, состоящих на учете в инспекции по делам несовершеннолетних.

Результативность использования модели находит отражение в активном участии детей в летний каникулярный период в формах спортивно-массовой и физкультурной работы.

Июнь		Июль		Август	
Тематика					
1-я неделя	17.00 – 20.00	1-я неделя	17.00 – 20.00	1-я неделя	17.00 – 20.00
Мероприятия, приуроченное к Международному дню защиты детей	Конкурсно-развлекательная программа 	Мероприятия, приуроченное к Международному дню спортивного журналиста	Интерактивная площадка 	80-летие Великой Победы советского народа в Великой Отечественной войне	Мастер-класс Викторины 
2-я неделя	17.00 – 20.00	2-я неделя	17.00 – 20.00	2-я неделя	17.00 – 20.00
Мероприятия, приуроченное к неделе лёгкой атлетики	Квест 	Мероприятия, приуроченное к Дню Независимости Республики	Мастер-класс 	Соревнования в беге по стадиону	Эстафеты 
3-я неделя	17.00 – 20.00	3-я неделя	17.00 – 20.00	3-я неделя	17.00 – 20.00
Мероприятия, приуроченное к Дню памяти жертв Великой Отечественной войны	«По дорогам фронтовых побед белорусских спортсменов: помним прошлое, гордимся настоящим, создаем будущее!»	Мероприятия, посвященное народному славянскому празднику «Купалье – праздник лета»	Викторины и конкурсы 	Уикенд летнего общения	Конкурсно-развлекательная программа 
4-я неделя	17.00 – 20.00	4-я неделя	17.00 – 20.00	4-я неделя	17.00 – 20.00
Мероприятия, приуроченное к Белорусской стратегической наступательной операции «Багратион»	Мастер-класс 	Мероприятия, приуроченное к 3 этапу Чемпионата Беларуси по дрифттингу	Эстафеты 	«ЗОЖ в круговой тренировке»	Эстафеты 

Рисунок 1 – Модель организации физкультурно-оздоровительных мероприятий по спортивно-патриотическому воспитанию и формированию навыков здорового образа жизни в летний каникулярный период

Психолого-педагогическое изучение качества воспитательной работы, направленной на формирование патриотического сознания, гражданской ответственности и укрепление физического здоровья детей показало положительную динамику уровня спортивно-патриотической воспитанности детей:

- увеличилось количество детей, посещающих физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, организованных на открытых спортивных площадках школы (до – 38 %, после – 73%);
- увеличилось количество детей, посещающих спортивные секции;
- увеличилось количество детей с высоким уровнем сформированности спортивно-патриотической воспитанности (таблица 1).

Таблица 1 – Уровень спортивно-патриотической воспитанности детей в школьном оздоровительном лагере с дневным пребыванием

	Высокий уровень	Достаточный уровень	Средний уровень	Удовлетворительный уровень	Низкий уровень
Начало смены	5 %	25 %	24 %	46 %	0 %
Окончание смены	8 %	26 %	27 %	39 %	0 %

На основании вышеизложенного можно утверждать, что модель организации физкультурно-оздоровительных мероприятий по формированию навыков здорового образа жизни в летний каникулярный период Государственного учреждения образования «Средняя школа №16 г. Мозыря», разработанная с учетом обеспечения занятости учащихся, учитывающая потребности, возможности и интересы учащихся, а также позволяющая вовлечь законных представителей учащихся и членов их семей в здоровый, физически активный отдых, является эффективной и её можно использовать в учреждениях образования Республики Беларусь.

Список использованной литературы

1. Кодекс Республики Беларусь об образовании: 13 января 2011 г. № 243-З : принят Палатой представителей 2 декабря 2010 г. : одобр. Советом Респ. 22 декабря 2010 г.: в ред. Закона Респ. Беларусь от 11 ноября 2024 г. № 37-З // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь, 15.11.2024, 2/3123 <H12400037> –RL:<https://pravo.by/document/?guid=3871&p0=hk1100243> (дата обращения: 05.04.2025).
2. Инструктивно-методическое письмо министерства образования Республики Беларусь «Об организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в учреждениях общего среднего образования в 2024/2025 учебном году» – URL: <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/https://edu.gov.by/molodezhnaya-politika/glavnoe-upravlenie-vospitatelnoy-raboty-i-molodezhnoy-politiki/upravlenie-raboty/informatsiya/informatsionno-analiticheskie-i-metodicheskie-materialy.pdf> – (дата обращения: 14.04.2025).
3. Инструктивно-методическое письмо Министерства образования Республики Беларусь «Об организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в учреждениях общего среднего образования в 2025-2026 учебном году» – URL: <https://adu.by/images/2025/08/IMP/IMP-FO-i-SMR-UOSO-2025.pdf> – (дата обращения: 24.08.2025).
4. Программа патриотического воспитания населения Республики Беларусь на 2022–2025 годы: постановление Совета Министров Республики Беларусь от 29 дек. 2021 г. № 773 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь, 01.01.2022, 5/49805 – URL: <https://pravo.by/document/?guid=12551&p0=C22100773> (дата обращения: 10.04.2025).

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ БГПУ К РАЗЛИЧНЫМ АСПЕКТАМ ИДЕОЛОГИЧЕСКОЙ И ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

С целью изучения отношения студентов факультета физического воспитания БГПУ к различным аспектам идеологической и воспитательной работы в 2024–2025 учебном году было организовано и проведено анкетирование, в котором приняли участие студенты факультета 1–4 курсов дневной формы обучения в количестве 281 человек. Из них: 36,7 % (103 человека) – студенты 1 курса, 23,5 % (66 человек) – студенты 2 курса, 20,6 % (58 человек) – студенты 3 курса, 19,2 % (54 человека) – студенты 4 курса дали следующие ответы.

Анализ результатов анкетирования показал, что ведущим мотивом поступления в БГПУ для студентов факультета физического воспитания является стремление получить высшее образование. Об этом заявляют 49,1% опрошенных студентов (138 человек), при этом наиболее высокий показатель по данному фактору выявлен среди студентов второго курса (53 %, 35 человек). Также одними из ведущих мотивов являются интерес к приобретаемой специальности (44,8 %, 126 опрошенных) и престиж профессии (35,6 %, 100 человек). При этом наибольший интерес к приобретаемой специальности демонстрирует первый курс (52,4 %, 54 студента), а престиж будущей профессии осознают 2 и 3 курс (39,4 %, 26 студентов 2-го курса, и 39,7 %, 23 студента 3-го курса).

При поступлении в университет советами родителей, учителей, друзей руководствовались 21,4 % (60 опрошенных студентов), ничем не руководствовались – 17,1 % (48 человек). Стоит отметить, что среди студентов 1–4 курсов вариант неосознанного выбора специальности реже всего выбирали студенты первого курса (8,7 %, 9 студентов). Высокий и достаточный уровень качества профессиональной подготовки как фактор, влиявший на выбор обучения в БГПУ, отмечают 16,7 % (47 человек), престижность университета – 12,8 % (36 человек).

О наличии невысокого конкурса как фактора руководства к поступлению в БГПУ заявляет 10,7 % (30 респондентов), о спросе на профессию на рынке труда – 7,1 % (20 опрошенных), о приемлемой стоимости обучения 4,6 % (13 опрошенных). Также на выбор поступления в БГПУ влияет наличие семейных традиций в области избранной специальности. Этим фактором руководствовались при поступлении 2,8 % (8 студентов).

Таким образом, можно сделать вывод об осознанном выборе профессии студентами факультета физического воспитания, интересе к специальности и желании получения знаний.

Наибольшее количество опрошенных студентов в процессе обучения привлекают такие составляющие учебного процесса, как получение новых знаний, умений, навыков (69,4 %, 195 человек), причём чаще всего этот вариант ответа выбирают студенты первого курса (76,7 %, 79 человек), что является подтверждением их направленности на процесс обучения. Наблюдается познавательный интерес и у студентов других курсов, однако от 1-го к 4-му курсу данный интерес снижается.

Около половины испытуемых привлекает возможность общения с новыми людьми (52 %, 146 студентов). Наиболее важным эта составляющая учебного процесса является для студентов третьего курса (67,2 %, 39 человек). При этом наблюдается динамика нарастания данного показателя от первого к третьему курсу и падение на четвёртом курсе.

Возможность использования полученных знаний в своей личной жизни привлекает 44,1 % (124 студента). Этот фактор наиболее выражен у студентов третьего курса (55,2 %, 32 опрошенных), а наименее выражен у студентов второго курса (33,3 %, 22 опрошенных студента).

Более трети участников исследования привлекает сам процесс обучения (35,9 %, 101 человек), причём среди студентов второго курса этот показатель наиболее выражен (43,9 %, 29 человек). Менее всего процесс обучения интересен студентам четвёртого курса (24,1 %, 13 студентов).

Также значительная часть студентов отмечает привлекательность возможности сочетать процесс обучения и активную творческую и спортивную жизнь. Об этом высказывается 26,3 % (74 студента). Наибольшую привлекательность данный фактор имеет для студентов четвёртого курса (31,5 %, 17 студентов). Возможность получать дополнительное образование привлекает 6,8 % (19 опрошенных студентов). Особенно данная возможность востребована у студентов третьего курса (13,8 %, 8 студентов).

Наименее интересны для опрошенных студентов современные технологии обучения (4,6 %, 13 опрошенных) и научно-исследовательская деятельность, возможность участия в научных конференциях (3,9 %, 11 опрошенных).

Исходя из полученных результатов, можно сделать вывод, что студенты факультета физического воспитания имеют при поступлении и сохраняют на протяжении всего срока обучения познавательный интерес, стремятся применять эти знания на практике, как в профессиональной, так и в личной жизни. Это говорит о готовности и мотивации будущих специалистов к непосредственной профессиональной деятельности.

Наибольшей трудностью для студентов является большая загруженность учебными занятиями. Это отмечает 85,8 % (241 опрошенный), причем актуальна эта проблема для всех курсов: этот вариант ответа выбирает 86,4 % первокурсников (89 человек), 87,9 % студентов второго курса (58 человек), 87,9 % респондентов третьего курса (51 опрошенный) и 79,6 % четверокурсников (43 студента). Также одной из актуальных проблем является неудовлетворённость условиями проживания.

Сложное содержание учебных дисциплин является проблемой для 14,6 % (41 студент), психологические перегрузки – для 12,8 % (36 респондентов). При этом процент студентов, указывающих на психологические перегрузки, растёт от младшего курса (5,8 %, 6 человек) к старшему (18,5 %, 10 респондентов).

Трудности для организации отдыха и досуга испытывают 11 % (31 студент), отсутствие необходимых условий для самостоятельной учебной работы отмечают 10,3 % (29 опрошенных), недостаточное внимание к студентам со стороны преподавателей, кураторов, воспитателей ощущает 6 % (17 респондентов). Недостаточную материальную обеспеченность отмечают 5,7 % (16 студентов), такое же количество опрошенных заявляет о проблемах со здоровьем.

Часть студентов отмечает наличие таких проблем, как неорганизованность, разобщённость студенческой группы (3,9 %, 11 человек), неудовлетворительные условия для занятий физкультурой и спортом (2,8 %, 8 студентов), проблемы во взаимоотношениях со студентами (2,1 %, 6 опрошенных). Отметим, что ни один студент первого курса не испытывает проблем в отношениях со своими одногруппниками.

Трудностей в студенческой жизни не возникало у 51,6 % (145 опрошенных). Данный показатель наиболее выражен на первом курсе (68,9 %, 71 студент) и уменьшается со временем.

При возникновении трудностей в студенческой жизни большинство опрошенных студентов всех курсов обращались за помощью жизни к студентам старших курсов, преподавателям (64,8 %, 182 опрошенных), кураторам (55,5 %, 156 студентов).

Выявлено, что большинство опрошенных студентов, 78,6 % (221 человек), характеризуют взаимоотношения в студенческой группе как дружелюбные. 58,7 % (165 респондентов) отмечают, что отношения в группе строятся на основе взаимоподдержки и взаимовыручки. 54,4 % (153 студента) активно сотрудничают друг с другом. Согласие и включенность в группу отмечают 24,9 % (70 человек) и 24,6 % (69 человек) соответственно. Отстранённость и изолированность чувствуют 5,3 % (15 студентов), конкуренцию и соперничество испытывают 4,6 % (13 человек). Отношения в группе являются конфликтными для 3,2 % (9 опрошенных), 1,8 % (5 человек) отмечают недоброжелательность, 1,4 % (4 студента) характеризуют отношения в группе как враждебные.

Для изучения внеучебных интересов студентам было предложено ответить на вопрос: «Как вы обычно проводите свободное время?». Согласно полученным данным, 90,4 % (254 опрошенных студента) в свободное время встречаются с друзьями и подругами, 65,5 % (184 человека) занимаются спортом, 65,1 % (183 студента) слушают музыку, 46,6 % (131 человек) читают книги, 41,6 % (117 студентов) посещают культурно-досуговые мероприятия (кинотеатры, театры, выставки, арт-галереи и т.п.). Перечисленные выше виды досуга являются наиболее популярными. 33,8 % (95 респондентов) в свободное от учебы время предпочитают работать.

Также популярным досугом у 31 % (87 студентов факультета) является общение в социальных сетях Интернета. 30,6 % (86 опрошенных студентов) в свободное время «просто отдыхает, ничего не делает», 26 % (73 человека) играет в компьютерные игры, 23,5 % (66 студентов) посещают спортивные мероприятия и соревнования и 18,9 % (53 человека) посещают дискотеки.

16,4 % (46 участников опроса) предпочитают в свободное от учебы время заниматься интернет-сёрфингом, 5,7 % (16 человек) получают дополнительное образование, 4,3 % (12 студентов) смотрят телепередачи, 3,6 % (10 человек) участвуют в художественной самодеятельности. 3,2 % (9 опрошенных студентов) в свободное время занимаются наукой и читают научную литературу, в то время как 2,8 % (8 человек) занимается волонтерской деятельностью и еще 2,1 % (6 студентов) занимаются рукоделием и мастерят.

По мнению 67,3 % (189 опрошенных студентов), наиболее интересными и полезными формами работы в области гражданского воспитания являются встречи с представителями органов государственного управления, законодательной и исполнительной власти. Интересными формами работы 36,7 % (103 человека) считают посещение выставок, музеев и театров, 35,6 % (100 студентов) – волонтерскую деятельность, 30,2 % (85 человек) – массовые мероприятия, посвященные государственным праздникам.

Также 29,2 % (82 студента) считают интересными и полезными экскурсии по памятным и историческим местам Беларуси. Интерактивные игры и викторины по истории и культуре народа страны признают полезными 24,9 % (70 респондентов), в то время как участие в диалоговых площадках, диспутах, дискуссиях, дебатах, конференциях симпозиумах и форумах интересует 24,2 % (68 студентов).

Таким образом, студенты факультета физического воспитания склонны отдавать предпочтение более нестандартным и интерактивным формам гражданского воспитания, позволяющих им быть активными участниками процесса, узнавать что-то новое из уст специалистов, посещать новые места.

Студенты факультета физического воспитания выделяют следующие значимые направления молодежной политики: решение жилищной проблемы отмечают 62,3 % (175 человек), физическое развитие и здоровье молодежи является важным для 58,4 % (164 респондентов), образование и профессиональную подготовку отмечают 48,4 % (136 студентов), материальное благополучие молодых семей важно для 42,7 % (120 человек).

Также в приоритете у 27,8 % (78 опрошенных студентов) вторичная занятость, трудоустройство молодежи, у 27,4 % (77 человек) – духовно–нравственное воспитание, у 19,9 % (56 студентов) – формирование у молодежи ценностного отношения к здоровью, профилактике негативных явлений в молодежной среде.

Формирование у молодежи позитивного отношения к семейным ценностям и ответственному родительству считают для себя важным 17,1 % (48 студентов), профилактику правонарушений и преступлений в молодежной среде отмечают 11,7 % (33 респондента).

Также студенты выбирают такие направления, как: активизация деятельности детских и молодежных общественных объединений (11,4 %, 32 человека), формирование у молодежи открытой гражданской позиции и патриотизма (11 %, 31 человек), поддержка предпринимательской инициативы, развитие волонтерского и студотрядового движения (7,8 %, 22 человека).

О наличии чётких целей и стремлении к их достижению высказывается 75,4 % (212 опрошенных студентов). Наличие общих целей, но периодическое отклонение от них отмечает 15,7 % (44 человека), о неимении четких целей в жизни – 8,9 % (25 человек).

Стоит отметить, что студенты всех курсов отмечают у себя наличия чётких жизненных целей и имеют стремление их достигнуть, однако наиболее часто данный вариант ответа выбирают второкурсники 80,3 % (53 человека). О наличии общих жизненных целей, но периодическом отклонении от них больше других высказываются студенты 4-го курса 18,5 % (10 человек). Об отсутствии чётких целей в жизни также чаще говорят респонденты 4-го курса 11,1 % (25 человек).

Таким образом, заметна динамика формирования чётких целей у студентов ко второму курсу и корректировка её на протяжении последующих курсов.

Наиболее важными качествами, которыми должен обладать современный молодой человек, по мнению опрошенных, являются бережное отношение к семье, семейным ценностям (89,7 %, 252 человека), профессионализм (49,5 %, 139 человек) и уважительное отношение к старшим (46,3%, 130 человек).

Также важными качествами являются трудолюбие (45,9 %, 129 человек), умение постоять за себя (42,7 %, 120 человек), оптимизм (41,6 %, 117 человек) и умение открыто высказывать и отстаивать своё мнение (40,9 % и 115 человек). Терпимость и экономическую состоятельность, как важное качество, отмечает 37,7 % и 37,0 % опрошенных соответственно (106 и 104 человека).

Менее важными качествами, по мнению студентов, являются высокая нравственность и гуманность (24,9 %, 70 человек) и готовность работать с полной отдачей (20,6 %, 58 человек).

Наименьшее количество голосов студенты отдают таким качествам, как добросовестное отношение к учебной деятельности (13,5 %, 38 человек) и деловая хватка (7,5 %, 21 человек).

Согласно полученным данным, большинство опрошенных студентов смотрит в будущее с надеждой и оптимизмом (70,8 %, 199 человек), 19,9 % (56 человек) смотрит в будущее спокойно, но без особых надежд и иллюзий, 6 % (17 человек) – с тревогой и неуверенностью. Страх и отчаянье перед будущим ощущают 2,1 % (6 человек) из числа опрошенных студентов.

Отношение к будущему с надеждой и оптимизмом чаще отмечают студенты 1-го и 4-го курса 75,7 % (78 человек) и 72,2 % (39 человек) соответственно, спокойное отношение к будущему – 2-й курс 24,2 % (16 человек).

Из таблицы видно, что студенты факультета в целом обладают высоким уровнем оптимизма и позитивно смотрят на своё будущее.

По результатам анкетирования в рамках мониторинга идеологической и воспитательной работы факультета физического воспитания выявлены основные проблемы в студенческой жизни, такие, как большая загруженность учебными занятиями, неудовлетворённость условиями проживания и бытовая неустроенность.

Также выявлена тенденция снижения таких приоритетов в молодёжной политике, как духовно-нравственное воспитание и формирование у молодёжи позитивного отношения к семейным ценностям. Оказание поддержки социально-значимым и общественным инициативам молодёжи, органам студенческого самоуправления, а также реализация социально-значимых проектов вызывают наименьший интерес у студентов факультета физического воспитания. Менее важными качествами, по мнению студентов, является высокая нравственность и гуманность.

Список использованной литературы

1. Юрченя, И.Н. Формирование основ идеологии и патриотизма студентов средствами физической культуры и спорта / И. Н. Юрченя, Т. А. Семашко // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: материалы международной научно-практической конференции. – Минск: БГУФК, 2021. – С. 439–445.

2. Желонкина, Т. П. Повышение социальной активности студентов через студенческое самоуправление / Т. П. Желонкина, С. А. Лукашевич, Ю. В. Никитюк // Идеологическая и воспитательная работа в учреждениях высшего образования: традиции и инновации : материалы заочной научно-методической конференции, Минск, 15–17 мая 2013 г. – Минск : РИВШ, 2013. – С. 50.

3. Желонкина, Т. П. Социокультурная среда вуза как фактор нравственного и патриотического воспитания студентов / Т. П. Желонкина, С. А. Лукашевич, Ю. В. Никитюк // Идеологическая и воспитательная работа в учреждениях высшего образования: традиции и инновации : материалы заочной научно-методической конференции, Минск, 15–17 мая 2013 г. – Минск : РИВШ, 2013. – С. 53.

В. Н. Старченко

г. Гомель, Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины

ДИАГНОСТИКА СПОСОБНОСТИ ОСУЩЕСТВЛЯТЬ ОПЕРАЦИИ МЫСЛЕДЕЙСТВИЯ ПРИ ТЕСТИРОВАНИИ ДВИГАТЕЛЬНОГО МЫШЛЕНИЯ

Необходимость разработки диагностического инструментария для определения уровня сформированности двигательного мышления и мыследеятельности человека неизбежно возникает перед исследователем, разрабатывающим методику формирования двигательного мышления. Это обстоятельство определяет актуальность нашего исследования.

В качестве материалов для разработки диагностического инструментария нами использовались теоретические представления о физкультурном (теоретическом и двигательном) мышлении человека, разработанные и опубликованные нами в ряде научных статей [1, 2, 3]. В частности нами разработана и описана схема мыследеятельности человека, представляющая собой интеллектуальную нейросемантическую систему обработки информации, рассмотрены функции и содержание ее структурных элементов [1]. Также нами разработана организационно-управленческая схема мыследеятельности при решении интеллектуальных, интеллектуально-двигательных и двигательных задач [2]. А также разработаны представления об интеллектуальных и интеллектуально-двигательных упражнениях как средствах формирования основ физкультурной мыследеятельности и мышления [2, 3, 4].

Рассматривая мыследеятельность и двигательное мышление человека как интеллектуальную нейросемантическую систему обработки информации, в качестве частных предметов тестирования выделим следующие:

- способность формировать адекватный нейросемантический образ предметной области (дешифровывать сигналы предметной области с использованием предметного алфавита);
- способность вычленять проблемную часть нейросемантического образа предметной области (распознавать задачу, квазипроблему или проблему);
- способность осуществлять мыслекоммуникацию (оперировать нейросемантическими образами предметной области);
- способность осуществлять «чистое» мышление (подключаться к миру идей, и формировать эвристический нейросемантический образ способа решения задачи, квазипроблемы, проблемы);
- способность осуществлять операции мыследействия (анализ, синтез ...);
- способность формировать адекватный нейросемантический образ двигательного ответа (используя двигательный алфавит);
- способность реализовывать нейросемантический образ двигательного ответа путем осуществления двигательной деятельности (проверка образа на адекватность, практическую реализуемость).

Ранее нами были разработаны несколько методик диагностики некоторых аспектов двигательного мышления [5–7].

В данной работе мы делаем попытку (опираясь на упомянутые выше теоретические основания) разработать подход к диагностике способности осуществлять преобразование сигналов предметной области с помощью операций мышледействия, проектировать двигательный ответ и реализовывать его практически (двигательно).

При данном подходе тестовое задание должно быть сконструировано таким образом, что бы при его выполнении тестируемый демонстрировал способность формировать адекватный нейросемантический образ предметной области (дешифровывать сигналы предметной области с использованием предметного алфавита), способность запоминать, способность осуществлять операции мышледействия (комбинировать элементы предметного алфавита), способность с использованием двигательного алфавита формировать адекватный нейросемантический образ двигательного ответа, способность реализовывать нейросемантический образ двигательного ответа путем осуществления двигательной деятельности.

В частности тестируемому предлагается преобразовать одну символьную совокупность объемом n в максимальное количество других по заданному правилу.

Обратимся к комбинаторике. Известно, что если существует множество из n элементов, то количество перестановок из m элементов этого множества определяется по формуле:

$$A_m^n = \frac{n!}{(n-m)!}.$$

Например, есть 6 элементов, нужно составить максимальное количество оригинальных комбинаций из 4 элементов этого множества. Тогда количество возможных вариантов составит 360 комбинаций:

$$A_4^6 = \frac{6!}{(6-4)!} = \frac{720}{2} = 360.$$

Этого количества достаточно для разработки теста для определения уровня сформированности двигательного мышления человека позволяющего учитывать его способность к осуществлению операций мышледействия (в данном случае операций комбинирования).

Создадим предметную область из шести двигательных действий (элементов), обозначив каждый из них соответствующей буквой: а – шаг на месте, б – прыжок на месте, в – приседание, г – поворот кругом, д – шаг вперед, е – хлопок в ладоши.

Тестируемому предлагается за 5 минут спроектировать и выполнить практически максимальное количества оригинальных комбинаций по четыре двигательных действия в каждой. Эксперт фиксирует в протоколе только оригинальные комбинации (Таблица 1). Для этого он сначала фиксирует в соответствующем столбце электронной таблицы Excel все продемонстрированные участником комбинации, а потом с помощью функции «Удалить дубликаты» на вкладке «Данные» оставляет в столбце только оригинальные, которые и заносятся в итоговый протокол. По окончании тестирования он вычисляет и записывает в протокол результат каждого участника, выраженный в информационных битах.

Поскольку мощность (длина) алфавита $L = 6$ букв, то информационная емкость одной буквы составляет $I = 2,58$ бита (определяется по формуле Хартли: $I = \log_2 L$). Тогда информационная емкость слова из четырех букв $I_{сл} = 4 \cdot 2,58 = 10,32$ бита. Это информационная емкость одной комбинации: 4 буквы из 6 букв. Количество комбинаций продемонстрированных тестируемым обозначим символом k . Тогда информационная емкость k оригинальных комбинаций $I_k = k \cdot 10,32$ бита.

В предварительной апробации данного теста 12.02.2025 года приняли участие шесть третьеклассников ГУО «СШ №27 Гомеля». Тестирование проводила педагог О.Н. Коханик. Результаты тестирования представлены в таблице 1.

Предварительная апробация теста на выборке небольшого объема показала его адекватность объекту тестирования (все тестируемые продемонстрировали результаты отличные от нуля), его чувствительность (способность распределить тестируемых по уровням подготовленности), организационную реализуемость. Однако этот тест требует дальнейшего метрологического обоснования, в частности необходимо определить его надежность (стабильность).

Таблица 1 – Протокол тестирования с результатами предварительной апробации теста

Комбинации	Имя тестируемого					
	Анастасия	Ева	Валерия	Павел	Георгий	Александр
1.	девг	абвг	бдеа	ебгв	вабг	адбе
2.	вебг	гдва	вегб	бедг	гбва	гбев
3.	егбв	авгд	гаве	баев	абдг	бавг
4.	вегб	двге	веаг	вбде	авдб	гевг
5.	гебв	евга	геав	бгед	двга	авгд
6.	бевг	гедв	девб	бевг	едав	евга
7.	двгб	агде	гевб	бвге	аегб	вдба
8.	дгеа	дега	аебв	гевб	гбеа	геда
9.	дбгв	авеа	агев	бвед	аевг	абвг
10.	гвбе	дгва	гаде	деге	гдаб	евгд
11.	дбве	дегд	даев	абве	ебва	вгад
12.	аебв	вегд	гевд	двбг	адвб	едав
13.	авеб	дгвд	едва	дгае	евга	гвае
14.	геба	дбев	геда	бвае	гвеа	девг
15.	бгве	евгб	бдва	евба	аегв	гвда
16.	бвга	бгев	дгва	еваб	вгеа	бдав
17.	агбв	ведб	гдаб	бадг	дегв	геба
18.	вгеа	агеб	едав	дгвб	евад	бдге
19.	двеа	веаб	веба	вада	двге	давг
20.	вдаб	бдге	гева	авга	егвб	
21.	багв	евдб	вгаг	габв	бгва	
22.		агед	авеа	вабе	даге	
23.			дгбв		егбд	
24.					дгеб	
25.					веад	
26.					веда	
27.					гдае	
28.					еавд	
29.					двгб	
30.					егба	
31.					дагв	
32.					вгба	
33.					дагб	
k	21	22	23	22	33	19
Ik (бит)	216,72	227,04	237,36	227,04	340,56	196,08

Список использованной литературы

1. Старченко, В.Н. Физкультурная мышледеятельность и мышление / В.Н. Старченко // Мир спорта. – 2024. – № 1. – С.104–108.
2. Старченко, В. Н. Средства формирования основ физкультурного мышления / В. Н. Старченко // Мир спорта. – 2024. – № 2. – С.83 – 88.
3. Старченко, В. Н. К вопросу о составе средств физического воспитания / В. Н. Старченко // Физическая культура и спорт в современном мире : к 70-летию факультета физической культуры [Электронный ресурс] : сборник научных статей / Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины ; редкол. : Г. И. Нарский (гл. ред.) [и др.]. – Электрон. текст. дан. (7,98 МБ). – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2019. – С.173 – 178. – Режим доступа : [http:// conference.gsu.by](http://conference.gsu.by).

4. Старченко, В. Н. Интеллектуально-двигательные упражнения как средство физического воспитания / В. Н. Старченко // Пед.наука и образование. – 2021. – №3. – С.69–79.
5. Старченко, В. Н. Теоретические и метрологические основания диагностики двигательного мышления и мыследеятельности человека // В. Н. Старченко // Мир спорта.– 2024. – № 4. – С.46–52.
6. Старченко, В. Н. Тест для контроля за двигательным мышлением, сконструированный на основе пространственно-символьного упражнения / В. Н. Старченко. О. Н. Коханик // Культура движения, питания, тела и здоровья в современном обществе : сборник материалов международной научно-методической конференции, 3-4 апреля 2025 г. [Электронный ресурс] / редкол.: П. В. Снежицкий (отв. ред.), В. В. Григоревич, Н. А. Кандаракова. – Электрон. текстовые дан. и прогр. (объем 8,7 Мб). – Гродно : ГрГМУ, 2025. С. 218-223.
7. Старченко, В. Н. Апробация диагностического инструментария «Лабиринт» / В. Н. Старченко, О. Н. Коханик // Культура движения, питания, тела и здоровья в современном обществе : сборник материалов международной научно-методической конференции, 3–4 апреля 2025 г. [Электронный ресурс] / редкол.: П. В. Снежицкий (отв. ред.), В. В. Григоревич, Н. А. Кандаракова. – Электрон. текстовые дан. и прогр. (объем 8,7 Мб). – Гродно : ГрГМУ, 2025. – С. 212–218.

В. Н. Старченко

г. Гомель, Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ ИГРА «ЖИВЫЕ ШАШКИ»

Младший школьный возраст благоприятен для всестороннего развития ребенка. Физическое воспитание в этом возрасте играет весьма важную роль, так как в процессе физического воспитания формируется физическая культура личности, включая физкультурные (интеллектуальные и двигательные) умения и навыки.

О взаимосвязи физической и умственной деятельности в своих трудах писал П. Ф. Лесгафт. В основе его педагогической системы лежит учение о единстве физического и духовного. «Необходимо, – писал П. Ф. Лесгафт, – чтобы умственное и физическое воспитание шли параллельно, иначе мы нарушим правильный ход развития в тех органах, которые останутся без упражнения» [1]. П. Ф. Лесгафт подчеркивал, что психические и физические процессы необходимо рассматривать в единстве – как две качественно различные стороны единого жизненного процесса [1].

В процессе физического воспитания происходит комплексное развитие физического, психического, интеллектуального, эстетического, нравственного аспектов личности. Высокая результативность достигается благодаря использованию средств физического воспитания (физических, интеллектуальных и интеллектуально-двигательных упражнений) [2].

В то же время интеллектуальное развитие ребенка происходит не под воздействием физической нагрузки, которая оказывает влияние на развитие физических качеств, а в процессе осуществления мыслительной деятельности, опережающей и сопровождающей выполнение двигательных действий. Таким образом, механизм прямого воздействия на интеллектуальное развитие ребенка необходимо искать в организации мыследеятельности детей по ходу выполнения двигательных действий [2].

Преследуя цель физического воспитания – формирование физической культуры детей, не следует забывать и таком его элементе как двигательное мышление.

Необходимость формирования основ двигательного мышления и мыследеятельности человека предполагает разработку интеллектуально-двигательных (ИД) упражнений, являющихся средством его формирования [3].

Одним из таких средств может быть игра «Живые шашки». Данная игра совмещает интеллектуальную и двигательную деятельность, причем интеллектуальная деятельность доминирует над двигательной, что является признаком интеллектуально-двигательного упражнения [3]. Эта игра способствует формированию коллективного мышления, поскольку игроки командно обсуждают каждый ход, то есть вступают в мыслекоммуникацию. Способность осуществлять мыслекоммуникацию – важный элемент двигательного мышления [4-6].

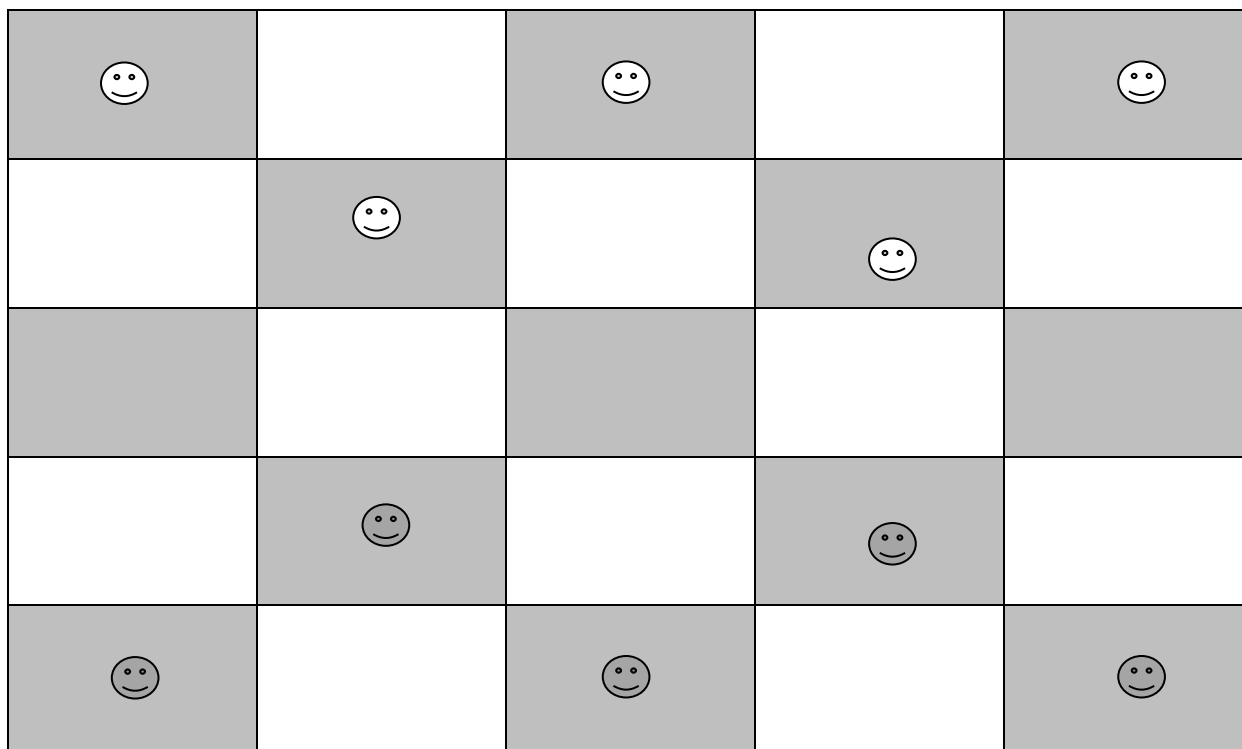


Рисунок – Игровое поле 5х5 клеток с расположением игроков команд

Правила игры. Играют две команды по Х игроков в каждой на игровом поле размером ХхХ клеток. Игроки занимают места на игровом поле соответствующего размера (Рисунок).

Игра осуществляется по правилам обычных шашек. Цвет команд определяется жеребьевкой. Начинают игру «белые». Первый ход по договоренности с остальными членами команды делает любой игрок из команды «белых» для чего он перемещается на игровом поле вперед по диагонали на соседнюю свободную клетку. Ответный ход делает любой игрок из команды «черных» по договоренности с остальными членами своей команды. «Сбитый» игрок команды покидает игровое поле, но продолжает принимать участие в обсуждении ходов. Побеждает команда «сбившая» всех игроков команды противников или заблокировавшая их (они не могут сделать ход).

Критериями успешности игровой деятельности является количество сделанных командой-победительницей ходов (K_x), время, потраченное на обдумывание ходов (T_x).

Интегральным критерием успешности является отношение количества ходов сделанных командой-победительницей ко времени потраченном ею на обдумывание ходов $I = T_x / K_x$.

Использование ИД упражнений предполагает постоянное усложнение условий выполнения упражнения с тем, чтобы избежать привыкания (натаскивания), избежать формирования навыка. Поэтому следует последовательно увеличивать количество участников и размеры игрового поля.

Игра может начинаться в формате 4х4 игрока, а продолжаться в формате 5х5, 6х6, 7х7, 8х8 игроков. Игровые поля соответственно меняют размеры: 4х4, 5х5, 6х6, 7х7, 8х8 клеток.

Предварительная апробация интеллектуально-двигательной игры «Живые шашки» на третьеклассниках ГУО «СШ №27 Гомеля» в марте–апреле 2025 года осуществленная педагогом О.Н. Коханик показала адекватность игры объекту педагогического воздействия, организационную реализуемость. Кроме того отмечен высокий энтузиазм (мотивированность) детей при выполнении этого ИД упражнения.

Список использованной литературы

1. Лесгафт, П. Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста / П. Ф. Лесгафт // Избранные труды ; сост. И. Н. Решетень. – М. : ФиС, 1987. – 441 с.
2. Бернштейн, Н. А. Физиология движений и активность / Н. А. Бернштейн ; под ред. О. Г. Газенко ; изд. подгот. И. М. Фейгенберг ; редкол.: А. А. Баев (пред.) [и др.]. – М. : Наука, 1990. – 494 с.
3. Старченко, В. Н. Интеллектуально-двигательные упражнения как средство физического воспитания / В.Н. Старченко // Пед.наука и образование. – 2021. – №3. – С.69–79.
4. Старченко, В. Н. Физкультурная мыследеятельность и мышление / В. Н. Старченко // Мир спорта. – 2024. – № 1. – С.104–108.
5. Старченко, В.Н. Средства формирования основ физкультурного мышления / В.Н. Старченко // Мир спорта. – 2024. – № 2. – С.83 – 88.
6. Старченко, В.Н. К вопросу о составе средств физического воспитания / В.Н. Старченко// Физическая культура и спорт в современном мире : к 70-летию факультета физической культуры [Электронный ресурс] : сборник научных статей / Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины ; редкол. : Г. И. Нарский (гл. ред.) [и др.]. – Электрон. текст. дан. (7,98 МБ). – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2019. – С.173 – 178. – Режим доступа : [http:// conference.gsu.by](http://conference.gsu.by).

В. Ю. Усович, В. А. Коледа

г. Минск, Белорусский государственный университет физической культуры

О НЕКОТОРЫХ АСПЕКТАХ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ НА СПОРТСМЕНОВ В ХОДЕ ПРОВЕДЕНИЯ ПАТРИОТИЧЕСКИХ АКЦИЙ

Вопросы патриотического воспитания профессиональных спортсменов и спортивного резерва, формирования у юных спортсменов приоритетов к здоровому образу жизни являются именно сегодня, как никогда, особенно актуальными.

При этом следует подчеркнуть профессиональную и общественную деятельность ветеранов физической культуры и спорта, которая в настоящее время приобретает все более важное практическое значение [1, 2].

В ходе исследования нами была получена информация о деятельности ветеранов спорта Республики Беларусь, в том числе членов Гомельской областной организации Белорусского общественного объединения «Ветераны физической культуры и спорта», которая определенно указывает на значимую роль лиц, завершивших спортивную карьеру, в формировании здорового образа жизни спортивного резерва.

Деятельность Гомельской областной ветеранской организации не ограничивается только лишь проведением различного уровня соревнований, а также участием в них.

Весьма важно, что большое внимание ветераны спорта уделяют патриотическому воспитанию молодых спортсменов, проводят многочисленные встречи с учащейся молодежью и спортивной общественностью Гомельщины, в том числе в рамках акции «Быть достойными поколения Чемпионов» [3].

Цель исследования: выявить некоторые психолого-педагогические аспекты подготовки спортивного резерва в хоккее с шайбой на примере патриотической акции «Быть достойными поколения чемпионов!».

Для достижения поставленной цели мы использовали изучение и анализ научной отечественной литературы, опрос специалистов, занятых подготовкой спортивного резерва в хоккее с шайбой, а также анализ материалов, размещенных на официальных ресурсах в сети интернет.

Исследование проводилось с сентября 2017 года по октябрь 2019 года на базе коммунального спортивного унитарного предприятия «Хоккейный клуб «Гомель».

Изучение и анализ передовой научной отечественной литературы показывает, что участие широко известных спортсменов, завершивших профессиональную карьеру, в процессе патриотического воспитания спортивного резерва и формирования у молодого поколения приоритетов к здоровому образу жизни, имеет, в современных реалиях, огромный потенциал [4, 5, 6].

В этой связи заслуживает рассмотрения акция «Быть достойными поколения чемпионов!», которая проводилась по инициативе руководства коммунального спортивного унитарного предприятия «Хоккейный клуб «Гомель» (КСУП ХК «Гомель») и Гомельского областного общественного объединения "Федерация хоккея" (ГООО "Федерация хоккея») при активном участии членов Гомельской областной организации Белорусского общественного объединения «Ветераны физической культуры и спорта» (ГОО БОО «ВФКиС») (рисунок 1).

В структуру КСУП ХК «Гомель» с 2015 года была включена детско-юношеская спортивная школа. Теперь уже задачами клуба являлись не только выступления профессиональных команд – участие в чемпионатах Республики Беларусь среди команд экстралиги и высшей лиги, но и подготовка спортивного резерва для национальной и сборных команд Республики Беларусь по хоккею с шайбой.

Старт патриотической акции «Быть достойными поколения чемпионов!» был дан в сентябре 2017 года. Тогда на первом домашнем матче команды экстралиги ХК «Гомель» символическое вбрасывание совершил самый знаменитый представитель ГОО БОО «ВФКиС», первый Олимпийский чемпион по гребле на байдарке и каноэ Республики Беларусь, заслуженный мастер спорта СССР, заслуженный тренер Республики Беларусь Леонид Григорьевич Гейштор.

Необходимо отметить, что после матча Леонид Григорьевич посетил клубную раздевалку, где он пообщался с тренерами и спортсменами команды экстралиги и передал напутствие на предстоящий сезон от ветеранов физической культуры и спорта.

Напутствия Леонида Григорьевича, несомненно, придали огромную мотивацию для спортсменов и тренеров команды, что определенно сказалось на результатах выступлений.

Следует подчеркнуть, что в дальнейшем, по ходу сезона, на каждом домашнем матче команды экстралиги ХК «Гомель» проходили встречи учащихся ДЮСШ клуба, спортсменов-инструкторов профессиональных команд, болельщиков с известными спортсменами.

Так, участие в акции «Быть достойными поколения чемпионов!» приняли известные представители ГОО БОО «ВФКиС», призеры Олимпийских игр, среди которых: Николай Иванович Киров, бронзовый призер Олимпийских игр в беге на 800 метров, шестикратный чемпион СССР; Ловецкий Владимир Николаевич, серебряный призер Олимпийских игр в эстафетном беге 4x100 метров; Гавриленко Евгений Михайлович, бронзовый призер Олимпийских игр в беге на 400 метров с барьерами.

Следует отметить, что в сезоне 2017-2018 годов команда экстралиги ХК «Гомель» стала обладателем Кубка Республики Беларусь – Кубка Руслана Салея, обыграв в финальном матче гродненский «Неман» в серии буллитов.

Всеми заинтересованными было принято решение о продолжении акции, которая вызвала широкий резонанс и огромный интерес спортивной общественности.

По прошествии сезона, в сентябре 2018 года, на первом домашнем матче команды экстралиги ХК «Гомель» символическое вбрасывание совершил Олимпийский чемпион по дзюдо, представитель ГОО БОО «ВФКиС» И. В. Макаров.



Рисунок 1 – Схема психолого-педагогического воздействия на хоккеистов хоккейного клуба «Гомель» в ходе акции «Быть достойными поколения чемпионов!»

Игорь Викторович поделился своим огромным опытом участия в крупнейших мировых состязаниях и передал напутствие на предстоящий сезон спортсменам и тренерам клуба от ветеранов физической культуры и спорта.

Руководством клуба, на постоянной основе, были организованы многочисленные встречи известных спортсменов, завершивших профессиональную карьеру, с учащимися детско-юношеской спортивной школы.

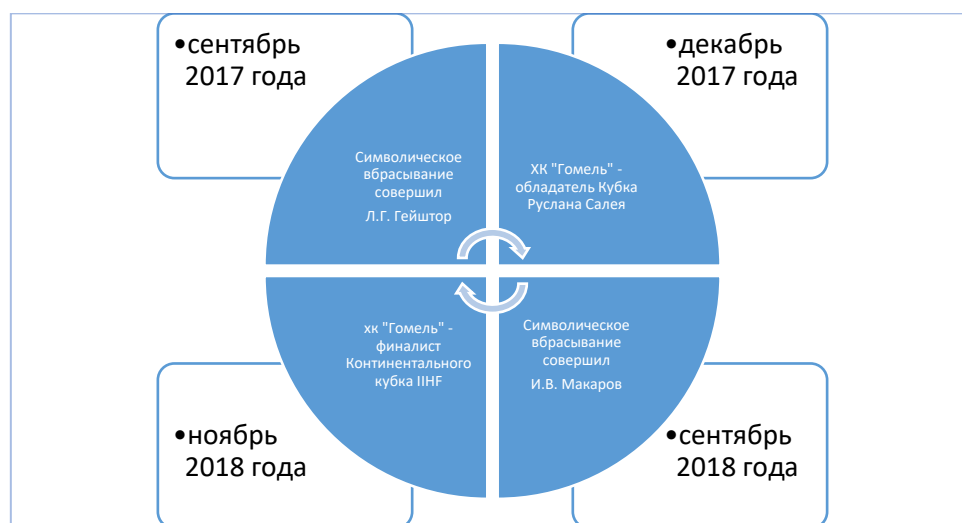


Рисунок 2 – Хронология акции «Быть достойными поколения чемпионов!»

Ветераны спорта особое внимание в процессе общения со спортивным резервом уделяли патриотическому воспитанию, а также формированию здорового образа жизни, обеспечению преемственности молодого поколения лучших чемпионских традиций.

Важно подчеркнуть, что в сезоне 2018-2019 годов команда экстралиги ХК «Гомель» стала финалистом Континентального кубка IIHF, обыграв на турнире во французском Лионе команды из Латвии и Франции (рисунок 2).

Проведенное нами исследование позволило выявить некоторые психолого-педагогические особенности подготовки спортивного резерва в хоккее с шайбой на примере акции «Быть достойными поколения чемпионов!».

Необходимо отметить, что при имеющемся многообразии вариантов психолого-педагогического воздействия на юных спортсменов, огромное значение имело участие в вышеуказанной акции чемпионов Олимпийских игр, чемпионов мира и Европы.

Полученная нами информация о плодотворной совместной деятельности коммунального спортивного унитарного предприятия «Хоккейный клуб «Гомель», Гомельского областного общественного объединения "Федерация хоккея" и Гомельской областной организации Белорусского общественного объединения «Ветераны физической культуры и спорта» определенно указывает на успешный опыт патриотического воспитания спортивного резерва, а также формирования у юных спортсменов приоритетов к здоровому образу жизни.

Список использованной литературы

1. Кафедра физического воспитания и спорта: история и современность / Белорус. гос. ун-т ; редкол.: В. А. Коледа (пред.) [и др.]. – Минск : БГУ, 2013. – 119 с.
2. Ильиных, И. С. Пропаганда физической культуры как основы здорового стиля жизни / И. С. Ильиных, Н. В. Надюк // Современные технологии физического воспитания и спорта в практике деятельности физкультурно-спортивных организаций : сб. науч. тр. Всерос. науч.-практ. конф. и VI Всерос. конкурса науч. работ в области физ. культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности, Елец, 26 апр. 2019 г. / Елец. гос. ун-т, Ин-т физ. культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности ; редкол.: А. А. Шахова, Г. Н. Нижник, А. В. Добрин. – Елец, 2019. – С. 46–50.
3. Усович, В. Ю. Об особенностях деятельности Гомельской областной организации Белорусского общественного объединения «Ветераны физической культуры и спорта» [Электронный ресурс] / В. Ю. Усович, Г. И. Нарский, Н. А. Нилов // Физическая культура и спорт в современном мире : сб. науч. ст. / Гомел. гос. ун-т ; редкол.: Г. И. Нарский (гл. ред.) [и др.]. – Гомель, 2021. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM).
4. Калмыков, С. В. Образ жизни и физкультурно-спортивная деятельность ветеранов спорта / С. В. Калмыков, Ц. Б. Гулгенов, А. С. Сагалеев // Вестн. Бурят. гос. ун-та. – 2009. – № 13. – С. 39–42.
5. Жидкова, Т. Н. Из практики работы областного совета ветеранов спорта «Олимп» / Т. Н. Жидкова, Н. И. Чекмачева // Проблемы развития физ. культуры и спорта в новом тысячелетии. – 2015. – № 1. – С. 24–27.
6. Усович, В. Ю. О некоторых аспектах деятельности ветеранов спорта Гомельской области / В. Ю. Усович, Г. И. Нарский // Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма : материалы Всерос. науч.-практ. конф. молодых ученых, аспирантов, магистрантов, соискателей и студентов, Омск, 16–17 дек. 2021 г. : в 2 ч. / Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта ; под общ. ред. Н. В. Колмогоровой. – Омск, 2022. – Ч. 1. – С. 244–250.

А. М. Федорова

г. Минск, Белорусский государственный университет физической культуры

ЭСТЕТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ КАК ФАКТОР ГАРМОНИЧНОГО РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ

Современный социальный заказ системе высшего образования ориентирован на подготовку конкурентоспособных специалистов, обладающих не только профессиональными компетенциями, но способных к критическому мышлению, творчеству и самореализации в быстро меняющемся мире. Для студентов-спортсменов этот вызов приобретает особую остроту. Жесткая регламентация тренировочного процесса, прагматичная установка на результат и дефицит времени создают уникальный комплекс проблем для их духовно-эстетического развития. Несмотря на то, что сама спортивная деятельность изобилует эстетическими феноменами (пластика движения, идеал атлетического тела, зрелищность состязаний), ее воспитательный потенциал часто остается нераскрытым. Актуальность данного исследования обусловлена необходимостью поиска эффективных механизмов интеграции эстетического компонента в образовательную среду спортивного вуза, что является залогом подготовки не просто спортсмена, а многогранной культурной личности.

Эстетическое воспитание в спортивном вузе представляет собой целенаправленный процесс формирования у студентов эстетического отношения к действительности, развития способности воспринимать, ценить и создавать прекрасное в спортивной деятельности, профессиональной практике и повседневной жизни.

Проблема эстетического воспитания личности имеет глубокие корни в философии и педагогике. Ее основы заложили Платон и Аристотель, рассматривавшие искусство как мощное средство воспитания души. В новое время к этой теме обращались Ф. Шиллер, который в «Письмах об эстетическом воспитании человека» связывал эстетическое развитие со свободой личности [1], и И. Кант, анализировавший категории прекрасного и возвышенного [2].

В отечественной традиции фундаментальный вклад в разработку теории эстетического воспитания внесли Л. С. Выготский (психология искусства) [3], А. С. Макаренко и В. А. Сухомлинский. В. А. Сухомлинский, в частности, прямо утверждал, что «без эстетического воспитания невозможно полноценное нравственное развитие» [4].

Непосредственно эстетику физической культуры и спорта исследовал А. П. Семенов (Ленинградская школа), который заслуженно считается пионером в исследовании эстетических основ физического воспитания в СССР. Его работы заложили методологическую базу для понимания красоты двигательных действий [5].

Продолжателем идей А. П. Семенова стал Ю. А. Морозов [6], исследовавший гармонию физического и духовного развития личности, роль искусства в формировании спортивной культуры.

Среди других знаковых личностей, которые рассматривали спорт как уникальную культурную практику, синтезирующую физическое и духовное начало, можно отметить В. И. Столярова [7] и Л. П. Матвеева [8].

Современные исследователи (например, Е. Г. Хомская [9], М. Я. Сараф и др.), продолжают развивать эти идеи в контексте современного образования, изучая влияние музыкального сопровождения, хореографии и дизайна спортивной среды на подготовку атлетов.

Несмотря на имеющиеся наработки, проблема интеграции эстетического воспитания в систему подготовки студентов-спортсменов остается недостаточно раскрытой в ее практико-ориентированном аспекте.

Методы теоретического анализа, синтеза и обобщения педагогического опыта, вербально-коммуникативные методы (анкетирование), применяемые для выявления проблем эстетического воспитания студентов-спортсменов, позволили увидеть ряд причин:

1. Институциональные проблемы:

- дефицит учебного времени: Перегруженность учебных планов специальными и общепрофессиональными дисциплинами не оставляет пространства для систематических занятий искусством;

- отсутствие программно-методического обеспечения: Нет утвержденных программ и учебно-методических комплексов, интегрирующих эстетическое воспитание в процесс профессиональной подготовки;

- недостаточная квалификация преподавательского состава: Многие педагоги спортивного вуза не имеют компетенций для ведения дисциплин эстетического цикла.

2. Методические проблемы:

- декларативность: Эстетическое воспитание часто сводится к разовым мероприятиям (посещение музея, театра) без последующей рефлексии и связи со спортивной спецификой;

- отсутствие интеграции: Разрыв между дисциплинами спортивно-профессионального блока (где заложена эстетика движения) и гуманитарно-эстетического цикла;

- игнорирование специфики аудитории: Традиционные формы приобщения к искусству не адаптированы под психофизиологические особенности и ценностные ориентации студентов-спортсменов.

3. Личностные проблемы:

- утилитарное мышление: Сформированная установка на приоритет результата над процессом, что затрудняет бескорыстное эстетическое восприятие;

- дефицит мотивации: Непонимание студентами практической пользы эстетического воспитания для их спортивной карьеры;
- культурный багаж: Нередко низкий исходный уровень общей культурной и художественной эрудиции.

Преодоление указанных проблем видится в реализации следующих перспективных направлений:

1. Цифровизация и использование новых медиа:

Создание виртуальных музеев, онлайн-экскурсий и цифровых коллекций, позволяющих интегрировать искусство в гибкий график студента-спортсмена.

Разработка мобильных приложений и образовательных платформ, связывающих художественные образы с биомеханикой движений, историей костюма, архитектурой спортивных сооружений.

Использование VR/AR-технологий для погружения в культурный контекст эпохи или для анализа эстетики движения изнутри.

2. Глубокая интеграция искусств в спортивную практику:

Хореография: Введение основ хореографии и сценического движения не только в эстетических видах спорта, но и как общеразвивающей дисциплины для выработки пластичности, чувства ритма и пространства.

Музыкальное сопровождение: Осознанный подбор музыкального сопровождения для тренировок, ритуалов, что способствует регуляции психоэмоционального состояния и развитию чувства ритма.

Визуальные искусства: Анализ произведений живописи и скульптуры, изображающих человеческое тело в движении, для развития «мышечного чувства» и понимания канонов телесной красоты.

3. Разработка системной модели эстетического воспитания:

Модульный принцип: Включение в учебные планы сквозных междисциплинарных модулей (например, «Культура тела: от античности до современности»), объединяющих усилия преподавателей истории, культурологии, биомеханики и тренеров.

Проектная деятельность: Стимулирование студенческих проектов на стыке спорта и искусства (фото- и видеоарт, блогинг о культуре спорта, кураторство выставок).

Средовой подход: Преобразование пространства вуза (фойе, коридоры, залы) в арт-среду через организацию выставок, инсталляций на спортивную тематику.

Реализация предложенного комплекса педагогических условий позволит создать в спортивном вузе насыщенную эстетическую среду, которая будет естественным образом воспитывать у студентов-спортсменов вкус, чувство меры и стремление к совершенству во всех сферах жизни, что, в конечном итоге, повысит как их личностный потенциал, так и профессиональную компетентность.

Эстетическое воспитание студентов-спортсменов находится в состоянии системного кризиса, обусловленного комплексом институциональных, методических и личностных проблем. Однако современные образовательные и цифровые технологии открывают новые перспективы для его реанимации. Перспективным путем видится не в механическом добавлении часов по искусству, а в глубокой и творческой интеграции эстетического компонента во все сферы жизнедеятельности спортивного вуза: учебный процесс, тренировочную деятельность, досуг и среду. Такой подход позволит преодолеть утилитарное отношение к спорту, раскрыв его мощный культурный и гуманитарный потенциал, и подготовить специалиста, способного обогатить мировую спортивную культуру не только рекордами, но и новыми эстетическими смыслами.

Список использованной литературы

1. Шиллер, Ф. Письма об эстетическом воспитании человека [Электронный ресурс] / Ф.Шиллер. – Режим доступа:<http://bim-bad.ru>. – Дата доступа 15.06.2025.
2. Кант, И. Критика способности суждения [Электронный ресурс] / И. Кант. - Режим доступа:[http:// yakov.works](http://yakov.works). - Дата обращения: 15.06.2025.

3. Выготский, Л. С. Психология искусства / Л. С. Выготский. – М.: Искусство, 1968. – 576 с.
4. Сухомлинский, В. А. О воспитании / В. А. Сухомлинский. – М.: Политиздат, 1988. – 270 с.
5. Семенов, А. П. Эстетическое воспитание в спорте / А. П. Семенов. – Л.: Знание, 1975. – 84 с.
6. Морозов, Ю. А. Гармония физического и духовного развития личности Ю. А. Морозов/. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 192 с.
7. Столяров, В. И. Спорт и культура: методологический и теоретический аспекты проблемы / В. И. Столяров. – СПб.: Олимп, 2009. – 290 с.
8. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические прикладных форм физической культуры): учебник для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
9. Хомская, Е. Г. Эстетическая подготовка будущих тренеров-преподавателей в процессе профессионального образования / Е. Г. Хомская // Культура физическая и здоровье. – 2018. – № 4 (68). – С. 114–117.

М. В. Чайченко

г. Коломна, Государственный социально-гуманитарный университет

ИЗУЧЕНИЕ ПАРАМЕТРОВ, ОТРАЖАЮЩИХ УРОВЕНЬ ВЫНОСЛИВОСТИ ПЕРВОКУРСНИКОВ ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ

Считается общепризнанным, что способность к длительной физической активности играет ключевую роль в поддержании здоровья и успешной реализации как в личной, так и в профессиональной сферах [1, 2, 5, 6]. Развитая физическая выносливость служит мощным инструментом для эффективного справления с повышенными нагрузками, позволяя сохранять целеустремленность и, следовательно, добиваться поставленных задач.

Исследования демонстрируют снижение уровня выносливости у студентов младших и старших курсов, что обусловлено уменьшением двигательной активности. Это связано с перестройкой организма, увеличением учебной нагрузки и увлечением малоподвижными занятиями, такими как компьютерные игры и общение в социальных сетях. Кроме того, недостаток активности на свежем воздухе негативно сказывается на работе основных систем организма [1, 5].

Улучшение ситуации возможно за счет увеличения разнообразия и интенсивности занятий физическими упражнениями в учебных заведениях, с акцентом на развитие выносливости [1, 4, 6]. Ориентируясь на концепцию М. Я. Виленского, который определил «...цель физического воспитания в вузе как формирование физической культуры личности обучающихся, как результат образовательно-воспитательного социокультурного процесса его духовного и физического развития, интегрирующего мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, самоопределение в ней системы знаний, умений и убеждений, организующих познавательную, практическую, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, обеспечивающую здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и подготовку к профессиональной деятельности, можно сделать вывод, что достижение такого набора профессиональных компетенций невозможно без хороших показателей выносливости» [3].

Таким образом, изучение общей выносливости у студентов и применение современных методов ее развития представляется крайне важным. Выносливость определяется как способность длительно выполнять деятельность без снижения эффективности, преодолевая утомление и поддерживая работоспособность [5].

Цель исследования - изучение показателей развития выносливости у студентов первого курса Государственного социально-гуманитарного университета города Коломны, не обучающихся по спортивным направлениям подготовки.

В работе использованы анализ научно-методической литературы и педагогические методы. Экспериментальная работа проводилась на базе университета, в ней приняли участие 60 студентов.

В нашем исследовании акцент сделан на специфику функционирования ключевых систем организма в оптимальном режиме, что в совокупности определяет общую выносливость. Данный режим преимущественно достигается за счет способности выполнять физические упражнения с умеренной интенсивностью, вовлекая в работу значительное количество мышц. Важно подчеркнуть, что формирование и степень проявления общей выносливости обусловлены рядом факторов: аэробной мощностью организма, эффективностью техники выполнения движений, и, что крайне важно, развитием волевых усилий.

Оценка общей выносливости проводилась с помощью теста Купера (12-минутный бег). Результаты показали преимущественно низкий уровень выносливости у испытуемых. Данный тест проводился в начале учебного года в мае 2025 г. на стадионе нашего университета. Результаты оценивались по специальной таблице нормативов Купера. Полученные результаты и по юношам, и по девушкам имеют негативные показатели. 89 % испытуемых показали результаты ниже среднего, 4 % плохие, 5 % средние и 2 % выше среднего. К сожалению, превосходного уровня не было выявлено.

Нами предложены рекомендации для повышения выносливости студентов, включающие увеличение циклических упражнений (ходьба, бег, лыжный спорт, скандинавская ходьба), которые доступны и легко дозируются. Для повышения интереса рекомендуется разнообразить места проведения занятий и использовать музыкальное сопровождение. Предполагается дальнейший мониторинг показателей выносливости и корректировка направлений работы при необходимости.

Список использованной литературы

1. Аникин, А. А. Роль физической активности в жизни студенческой молодежи. Физическая культура и спорт в современном социуме. / А. А. Аникин // Материалы II международной научно-практической конференции. Витебск. 2024. – С. 8–9.
2. Василец, В. В. Сравнительный анализ изменений компонентного состава тела под влиянием тренировочной нагрузки оздоровительного характера / В. В. Василец, В. Ф. Костюченко, Е. П. Врублевский // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2015. – № 1 (119). – С. 48–53.
3. Виленский, М. Я. Физическая культура: учебник/коллектив авторов: под ред. М. Я. Виленского. – 2-е изд.стер. – М.: КНОРУС, 2013. – 424с.
4. Маскаева, Т. Ю. Влияние разных видов двигательной активности на состояние здоровья студенток / Т. Ю. Маскаева, М. Ю. Золотова // Физическая культура и спорт: проблемы и перспективы. С. матер. XXII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Сургут - 2024. – С. 46–50.
5. Митусова, Е. Д. Мониторинг физического здоровья студентов педагогического вуза / Е. Д. Митусова, Л. А. Симонян // Теория и практика физической культуры. – 2024. – №12. – С. 27.
6. Яковлев, А. Н. Потребностно-мотивационные особенности физкультурно-спортивной деятельности студенток различных вузов / А. Н. Яковлев, Е. П. Врублевский, С. В. Севдалев // Физическая культура и спорт в современном мире : Сборник научных статей. К 70-летию факультета физической культуры / Редколлегия: Г. И. Нарский (гл. ред.) [и др.]. – Гомель : Гомельский государственный университет им. Франциска Скорины, 2019. – С. 224–228.

ВЛИЯНИЕ БЛОЧНОЙ СИСТЕМЫ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА ДИНАМИКУ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СТУДЕНТОК

В настоящее время в педагогическую практику все чаще входит такое направление как современные оздоровительные системы особенностью которых является использование адекватных нагрузок преимущественно аэробного характера. Аэробная нагрузка – это перечень физических упражнений, направленных на развитие выносливости и укрепление сердечно-сосудистой системы. В процессе таких занятий, происходит увеличение общей выносливости и работоспособности всего организма [1].

К современным оздоровительным системам относятся такие направления как:

- аэробика;
- пилатес;
- бодибилдинг;
- шейпинг;
- калланетика;
- бодифлекс;
- атлетическая гимнастика;
- кроссфит;
- и др.

Представленные системы физических нагрузок в настоящее время развиваются наиболее быстрыми темпами, неуклонно растет число поклонников данного направления [2].

Современные оздоровительные системы способствуют наиболее качественному развитию не только отдельных людей, но и целых коллективов. То есть такие системы помогают человеку развиваться не только физически, но и духовно, так как чаще всего включают в себя определенную философию, мировоззрение, следовательно, формируют здоровый образ жизни [3].

Целью нашего исследования было выявление изменений в функциональных показателях студенток университета при занятиях с использованием блоков аэробной нагрузки.

В течении учебного года занятия строились исходя из разработанной нами схему, которая заключалась в определенной последовательности включения блоков оздоровительных систем. Особенность данной схемы заключается в чередовании аэробных нагрузок, с силовыми упражнениями и упражнениями на гибкость. Комплексы упражнений выполнялись со студентками в виде блоков, состоящих преимущественно из упражнений: шейпинга, ритмической гимнастики, стретчинга, аэробики и атлетической гимнастики.

Педагогический эксперимент проводился на базе кафедры физического воспитания и спорта УО «ГГУ им. Ф. Скорины» в течение одного учебного года. В эксперименте участвовали 63 студентки второго курса, которые были разделены на контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ) группы равного уровня физической подготовленности. Контрольная группа занималась по традиционной программе. Экспериментальная группа занималась по разработанной нами методике.

Контроль функционального состояния контрольной и экспериментальной группы проводился нами в начале (сентябрь 2024) и конце (май 2025) педагогического эксперимента. На первом этапе нами были проведены антропометрические измерения, средние показатели отражены в таблице 1.

Таблица 1 – Антропометрические показатели студенток 1–2 курса

Возраст, (лет)	Длина тела, (см)	Масса тела, (кг)	Окружность грудной клетки, (см)	Масса/длина, (г/см)
18,6±0,63	164±7,3	62,8±5,6	72,5±10,3	382±42

Функциональное состояние определялось общедоступными тестами, полученные данные представлены нами на рисунке 1.

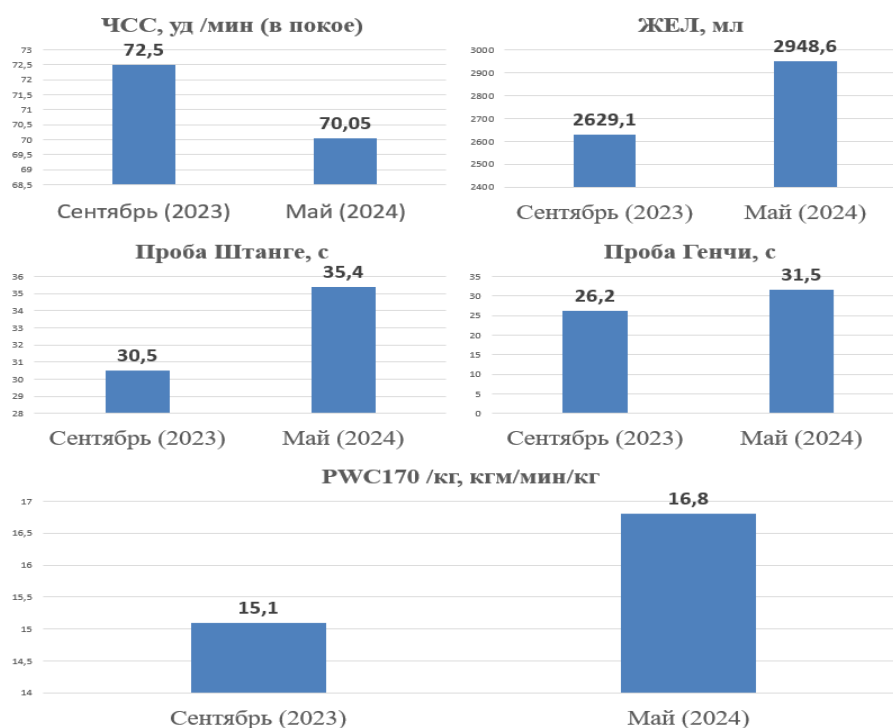


Рисунок 1 – Функциональные показатели экспериментальной группы

Показатель частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое характеризует эффективность работы сердца (частота сокращений в покое уменьшается, но при этом увеличивается ударный объем крови). В нашем случае ЧСС уменьшилась у экспериментальной группы, у контрольной приблизительно осталась на прежнем уровне.

Показатель жизненной емкости легких (ЖЕЛ) позволяет нам говорить о том, что чем выше это значение, тем лучше усваивается кислород и, тем самым повышается работоспособность. На рисунке данный показатель экспериментальной группе значительно вырос на конец эксперимента.

Для оценки состояния сердечно – сосудистой и дыхательной систем, способности внутренней среды организма насыщаться кислородом нами применялась проба Штанге и проба Генчи. На рисунке данный показатель экспериментальной группе значительно вырос на конец эксперимента.

Показатель относительного PWC 170 характеризует работоспособность студенток вуза в процессе проведения эксперимента. На рисунке также наблюдается значительное улучшение этого показателя в экспериментальной группе.

Данные тестирования функциональных показателей мы провели только в экспериментальной группе. Полученные результаты представлены в таблице 2 и на рисунке 1.

Таблица 2 – Показатели функционального состояния студенток экспериментальной группы (n = 38) в начале и конце эксперимента

Показатели	Сентябрь (2023)	Май (2024)	t-критерий	Достоверность
ЧСС, уд /мин в покое	72,5±4,69	70,05±2,87	2,22	P<0,05
ЖЕЛ, мл	2629,1±46,44	2948,6±86,24	16,31	P<0,05
Проба Штанге, с	30,5±1,73	35,4±3,29	6,59	P<0,05
Проба Генчи, с	26,2±2,04	31,5±3,23	6,93	P<0,05
PWC170 /кг, кгм/мин/кг	15,1±1,4	16,8±1,3	5,48	P<0,05

По итогам проведенных контрольных испытаний была выявлена следующая положительная динамика всех функциональных показателей в экспериментальной группе:

- частота дыхания до и после нагрузки у испытуемых в абсолютных показателях снизилась на 1,6 и соответственно на 1,8 раз в минуту при $P > 0,05$. На наш взгляд снижение показателей частоты дыхания объясняется наличием большого количества аэробных и дыхательных упражнений на занятиях, что способствует удлинению выдоха и уменьшению вдохов;

- фактический прирост ЖЕЛ достоверно увеличился на 319 мл, и в среднем показатель составил 2948,6 мл при $P < 0,05$. Прирост жизненной ёмкости лёгких в исследуемой группе составил 12,1 %;

- при проведении пробы Штанге время задержки дыхания в исследуемой группе достоверно увеличилось на 4,9 секунды, и в среднем составило 35,4 секунд при $P < 0,05$;

- при проведении пробы Генче время задержки дыхания в исследуемой группе достоверно увеличилось на 5,3 секунды и составило 31,5 секунд при $P < 0,05$;

- повышение показателей относительного PWC170 свидетельствует о повышении физической работоспособности студенток вуза в процессе проведения эксперимента.

Таким образом, описанные выше полученные результаты нашего исследования свидетельствуют о том, что разработанные нами планы работы на год для студенток основного отделения, способствуют повышению уровня, функционального состояния. Повышение функциональных показателей студенток, на наш взгляд, достигается путем включения блоков современных оздоровительных систем в структуру занятия по физической культуре.

Список используемой литературы

1. Новицкая, В. И. Педагогический контроль в физическом воспитании студентов [Электронный ресурс]: метод. рекомендации Минск: БГУ, 2019. 60 с. URL: <https://elib.bsu.by/bitstream/123456789/224296/1/Novickaya.pdf> (дата обращения: 02.03.2025).

2. Швайликова, Н. В., Малиновский А. С. Влияние современных оздоровительных систем на функциональные показатели студенток университета / Н. В. Швайликова, А. С. Малиновский // Актуальные проблемы физического воспитания, спорта и туризма: материалы X Междунар. науч.-практ. конф. Мозырь: МГПУ им. И. П. Шамякина, 2024. С. 47–49.

3. Швайликова, Н. В. Применение оздоровительных систем на занятиях по физической культуре со студентками университета / Н. В. Швайликова // Физическая культура и спорт в современном мире [Электронный ресурс]: сборник научных статей / Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины; редкол.: Г. И. Нарский (гл. ред.) [и др.]. – Электрон. текст. данные (2,03 МБ). Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2023. С. 115–118.

А. А. Юрошкевич

г. Гомель, Гомельский государственный технический университет имени П. О. Сухого

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ МЕНТАЛЬНОЙ ПРОЧНОСТИ У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КОМАНДНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА

Современная система спортивной подготовки в вузах предъявляет высокие требования не только к физическому состоянию студентов-спортсменов [3, 4], но и к психологическим ресурсам.

Эффективность деятельности в условиях соревновательного стресса напрямую зависит от способности к эмоциональной саморегуляции, управления давлением и сохранения концентрации. В этом контексте ключевым психологическим конструктом выступает ментальная прочность, понимаемая как интегральная характеристика личности, обеспечивающая устойчивость к стрессу и постоянство в достижении целей [6]. Её развитие тесно связывают с эмоциональным интеллектом (ЭИ) – способностью распознавать, понимать и управлять своими и чужими эмоциями [1, 8]. Несмотря на растущий интерес к данной проблематике, вопрос о специфике взаимосвязи ЭИ и ментальной прочности у студентов, занимающихся различными командными видами спорта, остается недостаточно изученным [5, 7].

Цель исследования – выявление характера взаимосвязи между компонентами эмоционального интеллекта и ментальной прочности у студентов-спортсменов, специализирующихся в командных игровых дисциплинах.

Задачи исследования: 1. Изучить уровневые показатели и структурные особенности ментальной прочности у студентов, занимающихся баскетболом, гандболом, волейболом, и у студентов, не занимающихся спортом.

2. Оценить развитие компонентов эмоционального интеллекта в указанных группах; выявить наличие и направленность корреляционных связей между показателями ЭИ и ментальной прочности.

3. Разработать практические рекомендации по развитию данных качеств в образовательно-тренировочном процессе.

В исследовании приняли участие 53 студента технического вуза в возрасте 19–22 лет, которые были разделены на четыре группы: баскетболисты ($n = 13$), гандболисты ($n = 13$), волейболисты ($n = 14$) и контрольная группа студентов, не занимающихся спортом ($n = 13$). Для диагностики ментальной прочности использовалась Mental Toughness Scale (MTS) [6] в адаптации, позволяющая оценить четыре компонента: уверенность, контроль, восстановление и целеустремлённость. Эмоциональный интеллект исследовался с помощью краткой формы опросника TEIQue-SF (адаптация Е. А. Крюковой, М. А. Шестовой, 2020) [2, 7], диагностирующей такие аспекты, как благополучие, эмоциональность, самоконтроль и социальность. Статистическая обработка данных проводилась с использованием критерия Крускала–Уоллиса для межгруппового сравнения, U-критерия Манна–Уитни для парных сравнений, корреляционного анализа Спирмена и линейного регрессионного анализа.

Результаты исследования выявили существенные межгрупповые различия в уровне ментальной прочности. Как видно из таблицы 1, наивысшие общие показатели MTS продемонстрировали баскетболисты, тогда у студентов, не занятых в спорте, были зафиксированы статистически значимо более низкие результаты ($p < 0.001$). При этом внутри структуры ментальной прочности у баскетболистов доминирует компонент «целеустремлённость», а наиболее низкие показатели по шкале «контроль» наблюдаются в контрольной группе.

Таблица 1 – Показатели ментальной прочности (MTS) в исследуемых группах (нормированные баллы)

Группа	Уверенность	Контроль	Восстановление	Целеустремлённость	Общий балл
Баскетболисты	5.9 ± 0.5	5.7 ± 0.4	5.8 ± 0.6	6.0 ± 0.3	94.3 ± 5.2
Гандболисты	4.8 ± 1.2	4.6 ± 1.0	4.5 ± 1.3	4.9 ± 1.1	72.1 ± 12.4
Волейболисты	5.4 ± 0.7	5.0 ± 0.6	5.2 ± 0.9	5.3 ± 0.8	85.5 ± 8.3
Студенты	4.2 ± 0.9	4.1 ± 0.8	4.0 ± 1.1	4.5 ± 1.0	64.2 ± 10.1

Анализ профиля эмоционального интеллекта (таблица 2) показал иную картину. Наивысшие интегральные показатели по опроснику TEIQue-SF были отмечены у гандболистов, которые лидировали по шкалам «эмоциональность» и «социальность». Напротив, у баскетболистов, демонстрирующих высокую ментальную прочность, был выявлен относительно низкий показатель по шкале «самоконтроль».

Таблица 2 – Показатели эмоционального интеллекта (TEIQue-SF) в исследуемых группах

Группа	Благополучие	Эмоциональность	Самоконтроль	Социальность
Баскетболисты	20.9 ± 3.5	25.1 ± 4.0	18.9 ± 3.4	21.7 ± 3.8
Гандболисты	23.5 ± 2.7	27.2 ± 4.3	21.4 ± 3.0	24.9 ± 3.2
Волейболисты	21.3 ± 3.8	24.8 ± 3.9	19.7 ± 3.1	22.6 ± 3.7
Студенты	22.1 ± 3.2	26.5 ± 4.1	20.8 ± 2.9	23.4 ± 3.5

Корреляционный анализ выявил сильные положительные связи между отдельными компонентами двух конструкторов. Наиболее тесная взаимосвязь наблюдалась между шкалой «социальность» (ЭИ) и «благополучие» (ЭИ) ($r = 0.72$, $p < 0.01$), а также между «целеустремлённостью» (MTS) и общим уровнем эмоционального интеллекта ($r = 0.68$, $p < 0.01$). Регрессионный анализ подтвердил, что именно компоненты ЭИ, в особенности «социальность» и «самоконтроль», являются значимыми предикторами общего уровня ментальной прочности.

Обсуждение полученных результатов позволяет сделать ряд важных выводов. Во-первых, подтверждается тесная взаимосвязь между эмоциональным интеллектом и ментальной прочностью, что согласуется с данными зарубежных исследований [7, 8]. Во-вторых, выявленные межвидовые различия среди спортсменов указывают на специфику формирования психологических характеристик в разных спортивных дисциплинах [5, 9]. Высокая целеустремлённость баскетболистов при относительном дефиците навыков самоконтроля может быть следствием динамичного и агрессивного характера игры, где доминирует установка на быстрое атакующее действие. В свою очередь, сбалансированный профиль гандболистов, вероятно, обусловлен необходимостью более тесного и постоянного тактического взаимодействия, требующего высокого уровня эмоционального взаимопонимания и регуляции.

Низкие показатели ментальной прочности у студентов, не занимающихся спортом, свидетельствуют о фрагментарности и недостаточной сформированности их психологической устойчивости [3, 4]. Это подчеркивает развивающую роль командного спорта как среды, которая стихийно формирует навыки совладания со стрессом и межличностного взаимодействия [10].

В заключение следует отметить, что эмоциональный интеллект выступает значимым фактором развития ментальной прочности у студентов-спортсменов [1, 6]. Однако структура этой взаимосвязи может варьироваться в зависимости от специфики вида спорта [5, 7]. Полученные результаты указывают на практическую необходимость целенаправленного развития эмоционального интеллекта, в частности навыков самоконтроля и социальной чуткости, в рамках психолого-педагогического сопровождения учебно-тренировочного процесса [9, 10]. Перспективным направлением дальнейших исследований является разработка и апробация тренинговых программ, направленных на комплексное развитие выявленных компонентов.

Список использованной литературы

1. Андреева, И. Н. Эмоциональный интеллект: исследование феномена / И. Н. Андреева // Вопросы психологии. – 2006. – № 3. – С. 78–86.
2. Крюкова, Е. А. Эмоциональный интеллект в структуре интеллектуально-личностного потенциала человека: черта или способность? (адаптация TEIQue-SF) / Е. А. Крюкова, М. А. Шестова // Национальный психологический журнал. – 2020. – № 3 (39). – С. 18–30. doi:10.11621/npj.2020.0402.
3. Осипенко, Е. В. Самооценка здоровья и образа жизни школьниками Гомельского региона / Е. В. Осипенко // Вестник Томского государственного университета: мультидисциплинарный научный журнал. – 2018. – №431. Июнь. – С. 166–169.

4. Осипенко, Е. В. Самооценка физического здоровья студентами учреждения образования «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины» / Е. В. Осипенко // Вестник Томского гос. ун-та: мультидисциплинарный научный журнал. – 2019. – №439. – С. 173–177.
5. Федунина, Н. Ю. Эволюция понятия «ментальная прочность» в зарубежной спортивной психологии [Электронный ресурс] / Н. Ю. Федунина // Современная зарубежная психология. 2017. – Т. 6. – № 4. С. 77–83.
6. Clough P. Mental toughness: The concept and its measurement / P. Clough, K. Earle, D. Sewell // In: Cockerill I. (Ed.), Solutions in sport psychology. – London: Thomson Learning, 2002. – P. 32–45.
7. Laborde S. Validity of the trait emotional intelligence questionnaire in sports and its links with performance satisfaction / S. Laborde, F. Dosseville, F. Guillén, E. Chávez // Psychology of Sport and Exercise. – 2014. – Vol. 15(5). – P. 481–490.
8. Mayer J. D. Emotional Intelligence: New ability or eclectic traits? / J. D. Mayer, P. Salovey, D. R. Caruso // American Psychologist, 2016, Vol. 71 (6), pp. 486–497.
9. Osipenko, E. V. Automated complex «SPORTES 1.0» – as a tool formation of information space the process of physical education / E. V. Osipenko // Science and Education, 2010, №6. – pp. 129–132.
10. Osipenko, E. V. The model of automated pedagogical control of physical state and the state of the sphere of demands, motives and values of physical culture of pupils of general secondary education establishments / E. V. Osipenko, V. N. Starchenko // Science and Education, 2013, №4. – pp.165–168.

А. А. Юрошкевич

г. Гомель, Гомельский государственный технический университет имени П. О. Сухого

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ КОМАНДНЫМИ СПОРТИВНЫМИ ИГРАМИ НА РАЗВИТИЕ КОГНИТИВНОЙ ГИБКОСТИ У СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА

Современная система высшего образования предъявляет повышенные требования к когнитивным функциям студентов технических специальностей. Им необходимо быстро обрабатывать большие объемы информации, адаптироваться к изменяющимся условиям, творчески подходить к решению инженерных задач и эффективно работать в команде. В этом контексте когнитивная гибкость – способность человека переключаться между различными мысленными установками, стратегиями поведения и генерировать альтернативные решения в ответ на изменение ситуации – становится ключевым компетентностным качеством.

Проблема развития когнитивных функций средствами физической культуры и спорта является активно разрабатываемой в современной психологии и педагогике. Многочисленные исследования подтверждают положительную связь между физической активностью и когнитивным функционированием [1, 2]. Однако вопрос о том, какие именно виды физической активности оказывают наиболее избирательное и выраженное воздействие на конкретные когнитивные функции, такие как когнитивная гибкость, остается открытым. В частности, недостаточно изучено сравнительное влияние различных командных спортивных игр, каждая из которых предъявляет уникальные требования к скорости принятия решений, переключению внимания и взаимодействию в команде [3].

Актуальность данного исследования обусловлена необходимостью поиска эффективных средств развития когнитивной гибкости у студентов технических вузов в рамках учебного процесса по дисциплине «Физическая культура».

Цель исследования – выявить и сравнить уровень развития когнитивной гибкости у студентов технического вуза, занимающихся различными командными спортивными играми (волейбол, баскетбол, гандбол) и студентов, посещающих учебные занятия по дисциплине «Физическая культура».

Задачи исследования:

1. Оценить уровень когнитивной гибкости (по подшкалам «Альтернативы» и «Контроль» и общему баллу) в группах студентов-баскетболистов, волейболистов, гандболистов и студентов, посещающих учебные занятия по дисциплине «Физическая культура».

2. Провести сравнительный анализ показателей когнитивной гибкости между группами.

3. Проанализировать внутреннюю структуру опросника CFI и взаимосвязи между его компонентами в исследуемой выборке.

4. Определить вид спортивной активности, ассоциированный с наиболее высокими показателями когнитивной гибкости.

Организация исследования. Исследование проводилось в 2025 году на базе кафедры физического воспитания и спорта Гомельского государственного технического университета им. П.О. Сухого. В исследовании приняли участие 60 студентов-мужчин 2–4 курсов в возрасте 19–21 года. Все участники были разделены на 4 группы:

Группа 1 (студенты-баскетболисты, $n = 15$): занимались баскетболом 3 раза в неделю по 90 минут.

Группа 2 (студенты-гандболисты, $n = 15$): занимались гандболом 3 раза в неделю по 90 минут.

Группа 3 (студенты-волейболисты, $n = 15$): занимались волейболом 3 раза в неделю по 90 минут.

Группа 4 (студенты, занимающиеся по учебной дисциплине «Физическая культура», $n=15$): занимались по стандартной программе (ОФП, легкая атлетика, гимнастика) 2 раза в неделю по 90 минут.

Критерии включения: информированное согласие, отсутствие медицинских противопоказаний к занятиям спортом и отсутствие опыта профессиональных спортивных выступлений.

Для оценки когнитивной гибкости использовался опросник Cognitive Flexibility Inventory (CFI) [4], который состоит из 20 утверждений и двух подшкал:

– «Альтернативы» (Alternatives) – измеряет способность индивида генерировать multiple варианты решений и воспринимать ситуации с разных точек зрения.

– «Контроль» (Control) – оценивает способность человека контролировать эмоции и эффективно справляться с трудными ситуациями.

Испытуемые оценивали утверждения по 5-балльной шкале Лайкерта. Общий балл вычислялся суммированием всех ответов, более высокие значения указывают на более высокий уровень когнитивной гибкости.

Обработка данных проводилась с использованием программы IBM SPSS Statistics 26.0. Применялись методы описательной статистики (среднее арифметическое – M , стандартное отклонение – SD). Для проверки нормальности распределения использовался тест Шапиро-Уилка. Поскольку предпосылка о нормальности распределения была нарушена ($p < 0,05$), для сравнения групп применялся непараметрический критерий Краскела-Уоллиса с последующим попарным сравнением с помощью U -критерия Манна-Уитни с поправкой Бонферрони. Для оценки надежности опросника вычислялся коэффициент α -Кронбаха. Также был проведен корреляционный анализ (r -Спирмена), кластерный анализ (k -средних) и регрессионный анализ.

Результаты исследования. Внутренняя согласованность опросника CFI на всей выборке показала высокие результаты: для подшкалы «Альтернативы» $\alpha = 0,86$, для подшкалы «Контроль» $\alpha = 0,78$, что свидетельствует о хорошей надежности инструмента.

Средние значения и стандартные отклонения по группам представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Показатели когнитивной гибкости в исследуемых группах ($M \pm SD$)

Группа	Подшкала «Альтернативы»	Подшкала «Контроль»	Общий балл CFI
Баскетбол (n=15)	56,7 \pm 10,2	41,5 \pm 8,4	98,2 \pm 16,3
Гандбол (n=15)	59,8 \pm 9,5	43,2 \pm 7,2	103,0 \pm 14,1
Волейбол (n=15)	62,4 \pm 7,3	48,9 \pm 5,9	111,3 \pm 10,8
Студенты, посещающие учебные занятия по дисциплине «Физическая культура» (n=15)	58,2 \pm 8,1	45,3 \pm 6,7	103,5 \pm 12,4

Как видно из таблицы, наивысшие средние значения как по общему баллу, так и по обоим подшкалам продемонстрировала группа волейболистов. Наименьшие показатели зафиксированы в группе баскетболистов.

Сравнительный анализ между группами позволяет констатировать, что критерий Краскела-Уоллиса выявил статистически значимые различия между группами по общему баллу CFI ($H = 16,5$; $p = 0,001$), по подшкале «Альтернативы» ($H = 14,2$; $p = 0,003$) и по подшкале «Контроль» ($H = 9,8$; $p = 0,02$).

Попарное сравнение с поправкой Бонферрони (уровень значимости $\alpha = 0,0083$) показало следующее:

Группа волейболистов достоверно превосходит группу баскетболистов (по всем показателям, $p < 0,008$) и контрольную группу (по общему баллу, $p = 0,03$; после поправки значимость на грани тенденции).

Статистически значимых различий между группами баскетболистов, гандболистов и контрольной группой не выявлено ($p > 0,05$).

Корреляционный анализ выявил сильную положительную связь между подшкалами «Альтернативы» и «Контроль» ($r = 0,68$; $p < 0,001$), что подтверждает целостность конструкта когнитивной гибкости.

Кластерный анализ (к-средних) позволил выделить три профиля студентов:

«Адаптивные стратеги» ($n = 22$): высокие баллы по обоим подшкалам. В этот кластер вошли 65% волейболистов.

«Импульсивные» ($n = 18$): высокие «Альтернативы», но низкий «Контроль». 60% в этом кластере составили гандболисты.

«Ригидные» ($n = 20$): низкие баллы по обоим подшкалам. 60 % составили баскетболисты и 25 % – студенты, посещающие учебные занятия по дисциплине «Физическая культура».

Регрессионный анализ показал, что вид спортивной активности является значимым предиктором общего балла CFI ($\beta = 3,1$; $p = 0,008$), объясняя 32 % его вариативности. Занятия волейболом были ассоциированы с повышением общего балла на 9,1 пункта по сравнению с другими видами активности ($p < 0,01$).

Обсуждение результатов. Результаты исследования подтвердили гипотезу о том, что различные виды командной спортивной активности по-разному связаны с уровнем развития когнитивной гибкости у студентов.

Наибольшие показатели в группе волейболистов могут быть объяснены спецификой этой игры. Волейбол требует постоянного предвосхищения действий противника, мгновенного переключения между атакой и защитой, а также быстрого генерации альтернативных тактических решений в условиях строго регламентированного пространства (площадка разделена сеткой) и ограниченного количества касаний мяча. Это напрямую развивает компоненты когнитивной гибкости: как способность видеть альтернативы, так и способность сохранять контроль в стрессовой ситуации.

Неожиданно низкие показатели у баскетболистов, несмотря на высокую динамичность игры, требуют отдельного объяснения. Можно предположить, что высочайший темп баскетбола, постоянный физический контакт и акцент на индивидуальное мастерство и скоростные качества в меньшей степени способствуют осознанному планированию и контролю, что отразилось на низких баллах по подшкале «Контроль». Это согласуется с данными кластерного анализа, где большинство баскетболистов были отнесены к «ригидному» типу.

Профиль гандболистов («импульсивные») с высокими «Альтернативами», но низким «Контролем» может говорить о их способности генерировать идеи, но с недостатком стратегического планирования и эмоционального контроля, что, возможно, связано с силовым и контактным характером игры.

Ограничениями исследования являются относительно небольшой размер выборки, кросс-секционный дизайн, не позволяющий устанавливать причинно-следственные связи, и отсутствие учета стажа занятий. Возможен эффект самоселекции: изначально более когнитивно гибкие студенты могли выбрать именно волейбол.

1. Занятия командными спортивными играми ассоциированы с различным уровнем развития когнитивной гибкости у студентов технического вуза.

2. Студенты, занимающиеся волейболом, демонстрируют статистически значимо более высокие показатели когнитивной гибкости (как по способности генерировать альтернативы, так и по способности к контролю) по сравнению со студентами, занимающимися баскетболом и студентами контрольной группы.

3. Подшкалы опросника CFI демонстрируют высокую надежность и сильную взаимосвязь на исследуемой выборке, что подтверждает валидность его использования в данной среде.

4. Полученные результаты позволяют рекомендовать включение элементов волейбола и методик, основанных на его принципах (акцент на быстрое тактическое переключение и коллективное решение задач), в учебно-тренировочный процесс студентов технических вузов для целенаправленного развития когнитивной гибкости.

Список использованной литературы

1. Hillman, C. H. Be smart, exercise your heart: exercise effects on brain and cognition / C. H. Hillman, K. I. Erickson, A. F. Kramer // *Nature Reviews Neuroscience*, 2008. - 9 (1). – pp. 58–65.
2. Voss, M. W. Exercise, brain, and cognition across the life span / M.W. Voss, L.S. Nagamatsu, T. Liu-Ambrose, A. F. Kramer // *Journal of Applied Physiology*, 2011. – 111 (5), pp. 1505–1513.
3. Vestberg, T. Executive functions predict the success of top-soccer players / T. Vestberg, R. Gustafson, L. Maurex, M. Ingvar, P. Petrovic // *PLoS ONE*, 2012. – 7 (4), e34731.
4. Dennis, J. P. The Cognitive Flexibility Inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity / J. P. Dennis, J.S. Vander Wal // *Cognitive Therapy and Research*, 2010. – 4 (3), pp. 241–253.

СОВРЕМЕННЫЕ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И ТУРИЗМЕ

А. В. Бутько, П. А. Абрамович

г. Минск, Белорусский государственный университет культуры и искусств

РЕКРЕАЦИОННЫЙ ПОТЕНЦИАЛ СОЛИГОРСКОГО РАЙОНА В СИСТЕМЕ ТУРИСТИЧЕСКИХ РЕСУРСОВ МИНСКОЙ ОБЛАСТИ

Солигорский район расположен в южной части Минской области Республики Беларусь и занимает стратегически важное место на стыке центральной и южной частей страны. Административный центр – город Солигорск – находится на расстоянии около 130 км к югу от Минска, столицы республики, и является одним из ключевых промышленных центров региона благодаря крупным калийным месторождениям [1].

Территория района отличается разнообразием природных ландшафтов, включающих лесные массивы, агроландшафты и небольшие водоемы. Преобладают равнинные участки, характерные для Центрально-Белорусской возвышенности. Важным элементом природной среды района являются многочисленные реки, из которых наиболее значимыми являются Случь и ее притоки. Климат района умеренно континентальный с мягкой зимой и теплым летом, что создает благоприятные условия для сельского хозяйства и рекреационной деятельности.

Природные условия Солигорского района способствуют развитию различных видов туризма, включая экологический, аграрный и активный отдых. Леса занимают значительную часть территории района и являются важным элементом экологического туризма. Наличие водных ресурсов также открывает возможности для развития рекреационных зон и водного туризма.

Историческое развитие Солигорского района тесно связано с открытием калийных месторождений в середине XX века, что предопределило интенсивное промышленное развитие региона и создание крупного города Солигорска. До этого момента район был преимущественно сельскохозяйственным, что отразилось в традициях и культурных особенностях местного населения.

Несмотря на относительную «молодость» города Солигорск, район имеет богатое культурное наследие. Здесь сохранились многочисленные памятники архитектуры и истории, включая церкви, часовни и памятники Великой Отечественной войны. Также стоит отметить народные ремесла и фольклорные традиции, которые продолжают сохраняться в сельских населенных пунктах района.

Культурное наследие района отражается в местных праздниках, ярмарках и фестивалях, которые привлекают туристов как из Беларуси, так и из-за рубежа.

Солигорский район является одним из наиболее экономически развитых районов Минской области благодаря наличию крупнейшего в мире калийного производства – ОАО «Беларуськалий». Промышленность района преимущественно ориентирована на добычу и переработку полезных ископаемых, что оказывает значительное влияние на социально-экономическое развитие. Экономическая деятельность района сосредоточена не только на калийной промышленности, но и на агропромышленном комплексе, что способствует устойчивому развитию сельских территорий.

Важную роль в социально-экономическом развитии района играет также туристический сектор. Уровень инфраструктурного развития в последние годы значительно возрос благодаря активной государственной поддержке и инвестициям. Это включает улучшение транспортной доступности, строительство гостиничных комплексов, развитие объектов общественного питания и расширение услуг в сфере туризма и отдыха.

Таким образом, Солигорский район представляет собой сочетание динамично развивающейся промышленной зоны и богатого природного и культурного потенциала, что создает значительные предпосылки для его дальнейшего развития как важного туристического региона Минской области.

Туристическая инфраструктура Солигорского района находится на стадии активного развития. В последние годы были сделаны значительные инвестиции в улучшение условий для пребывания туристов. На территории района расположены гостиницы, санатории и базы отдыха, обеспечивающие туристов различного уровня комфорта [2].

На территории Солигорского района активно развиваются различные направления туристической деятельности:

1. Агротуризм.

В настоящее время здесь успешно функционирует 23 субъекта агротуризма, которые предоставляют разнообразные услуги для гостей района. Среди этих услуг можно выделить организацию и проведение торжественных мероприятий, таких как юбилеи и банкеты. Кроме того, туристы могут воспользоваться банными комплексами. Туристы также имеют возможность познакомиться с природными богатствами района и архитектурными памятниками, находящимися на его территории.

2. Охотничий туризм.

Этот вид туризма представлен двумя активными субъектами: ГЛХУ «Старобинский лесхоз» и РГОО «Белорусское общество охотников и рыболовов». Оба этих субъекта располагают собственными веб-ресурсами, на которых представлена подробная информация, касающаяся организации охотничьих туров. Туристы могут ознакомиться с условиями проведения охоты, предлагаемыми услугами, а также с актуальными предложениями для тех, кто хочет принять участие в охотничьих мероприятиях.

3. Оздоровительный туризм.

Оздоровительные учреждения района играют важную роль в привлечении туристов, особенно в связи с развитием лечебно-оздоровительного туризма. Минеральные источники, имеющиеся на территории района, используются в санаториях для лечения заболеваний, что создает приток туристов, заинтересованных в оздоровлении. В районе есть несколько крупных оздоровительных учреждений, наиболее значимыми среди которых являются санаторий «Берёзка» и Республиканская больница спелеолечения.

Санаторий «Берёзка» располагается на живописной окраине города Солигорска. Это учреждение расположено в сосновом лесу, рядом с берегами Солигорского водохранилища, что создает благоприятные условия для оздоровления и отдыха. Сосновый лес, в котором находится санаторий служит естественным фильтром для воздуха, обогащая его кислородом и очищая от вредных примесей.

На территории санатория можно найти фруктовый сад и берёзовую рощу, что создает идеальные условия для отдыха на свежем воздухе. Фруктовый сад предлагает возможность не только насладиться свежими плодами, но и стать частью процесса их сбора, что может быть интересным и полезным для гостей, стремящихся к здоровому образу жизни. Берёзовая роща, в свою очередь, предоставляет прекрасные условия для прогулок и отдыха на фоне природы.

В пределах Солигорского района также находится детский реабилитационно-оздоровительный центр «Зелёный бор». Этот центр расположен в окружении соснового леса, который играет важную роль в обеспечении экосистемы региона. Сосновый лес не только поглощает углекислый газ и выделяет кислород, но также обладает способностью фильтровать воздух, что особенно важно для здоровья детей и подростков. В «Зелёном бору» на территории произрастают такие деревья, как сосна, ель и береза, что создаёт идеальную атмосферу для реабилитации и оздоровления.

Кроме того, в шахтах Первого рудоуправления находится уникальная спелеолечебница, где проводятся процедуры для людей, страдающих бронхиальной астмой и аллергическими заболеваниями. Спелеотерапия, основанная на лечении в соляных шахтах, зарекомендовала себя как эффективный метод, позволяющий улучшить состояние пациентов и помочь в борьбе с респираторными заболеваниями. Этот вид лечения применяется в разных странах, однако его эффективность во многом зависит от специфических условий.

Таким образом, санаторий «Берёзка», детский реабилитационно-оздоровительный центр «Зелёный бор» и спелеолечебница являются важными объектами для оздоровления и реабилитации в Солигорском районе, предлагая широкий спектр услуг для людей всех возрастов, стремящихся к улучшению своего здоровья в условиях природы.

Параллельно с развитием здравоохранения в регионе следует отметить, что сохранение уникальных природных ресурсов также играет важную роль в оздоровлении населения.

Заказник местного значения "Старобинский" расположен в Солигорском районе и был создан с целью охраны редких видов флоры и фауны, занесенных в Красную книгу Республики Беларусь и находящихся под международной охраной. Основными задачами данного природоохранного объекта являются сохранение популяций редких видов, мест их обитания, а также поддержание высокого уровня биологического разнообразия и экологического равновесия.

На данный момент заказник "Старобинский" функционирует на основании решения Солигорского районного исполнительного комитета, принятого 29 июня. С начала 2019 года в ходе работы в данном районе было выявлено несколько мест произрастания краснокнижных растений, включая около 10 локализаций фиалки топяной. Информация о большом количестве видов птиц и растений на данной территории была также получена от общественности.

Формирование заказника стало возможным благодаря полевым исследованиям, проведенным Институтом экспериментальной ботаники имени В. Ф. Купревича. Уникальность данной территории заключается не только в наличии отдельных мест обитания редких и охраняемых видов, но и в существовании комплекса ценных природных экосистем с высокой концентрацией сообществ редких растений и животных. В состав территории входят популяции, находящиеся под международной охраной, а также виды, которые не включены в Красную книгу, но признаны редкими на международном уровне.

Общая площадь заказника составляет 5,3 тысячи гектаров. На данной территории выявлено около 33 видов, занесенных в Красную книгу. Согласно последним данным Национальной академии наук, на данный момент зарегистрировано 51 вид краснокнижных растений и животных, нуждающихся в защите. Среди них выделяются 38 видов животных, включая редкие виды, такие как болотная черепаха, тритон гребенчатый и орешниковая соя. Также на территории расположены два памятника природы – «Дубрава 1» и «Дубрава 2». Около 70% площади заказника принадлежит Старобинскому лесхозу. Уникальность территории также заключается в ее близости к городской застройке, что создает дополнительные возможности для ее изучения и охраны.

Заказник обладает высоким туристско-рекреационным потенциалом. В настоящее время рассматривается создание не менее четырех экологических троп, включая маршруты для велосипедистов.

Таким образом, Солигорский район обладает значительным рекреационным потенциалом, обусловленным разнообразием природных ландшафтов, умеренным климатом и богатым культурным наследием. Санаторий «Берёзка», детский реабилитационно-оздоровительный центр «Зелёный бор» и заказник местного значения «Старобинский» играют ключевую роль в развитии оздоровительного и экотуризма. В совокупности эти элементы формируют привлекательный туристический потенциал района, способствуя его интеграции в систему туристических ресурсов Минской области.

Список использованной литературы

1. Досин, Ю. М. Курорты и здравницы Беларуси / Ю. М. Досин [и др.] ; под ред. Ю. М. Досина, И. И. Пирожника. – Минск : Беларус. Энцыкл. імя П. Броўкі, 2008. – 344 с.
2. Ясовеев, М. Г. Курорты и рекреация в Беларуси / М. Г. Ясовеев [и др.]; Могилев: Бел.-Рос. ун-т, 2005. – 489 с.

ИНТЕГРАЦИЯ КАРАТЭ В СИСТЕМЕ АДАПТИВНОГО СПОРТА В АЗЕРБАЙДЖАНЕ: ОПЫТ И ПЕРСПЕКТИВА

Адаптивная физическая культура является важной частью системы физического воспитания Азербайджанской Республики. Одним из перспективных направлений в этом контексте является использование восточных единоборств, в частности каратэ, которое способствует развитию координации движений, физической выносливости, а также социальной адаптации.

Актуальность данной темы обусловлена возрастающим интересом к инклюзии в спорте и доказанной эффективности каратэ для людей с ограниченными возможностями здоровья. Адаптивный спорт в Азербайджане стремительно развивается, предоставляя людям с ограниченными возможностями новые возможности для самореализации и интеграции в общество. Одним из ключевых направлений является паракаратэ – дисциплина, сочетающая физическую активность, психологическую устойчивость и соревновательный дух.

Каратэ в системе адаптивной физической культуре представляет собой систему физического воспитания, адаптированную под индивидуальные особенности людей с различными видами инвалидности. В паракаратэ используются различные адаптации, чтобы учесть потребности спортсменов с разными видами инвалидности, например, инвалидов-колясочников, людей с нарушениями зрения и интеллектуальными нарушениями.

Главные задачи каратэ включают в себе: развитие моторики, силы и выносливости, социальную и психологическую реабилитацию, восстановление и улучшение функциональных возможностей организма. Основными принципами являются индивидуальный подход, безопасность занятий и постепенное увеличение нагрузок [1].

Почему именно каратэ привлекло внимание специалистов. Каратэ – это древнее японское боевое искусство, развивающее как физические, так и психологические качества человека. Основные направления занятий: базовые техники (кихон), формальные комплексы движений (ката), спарринги (кумитэ). Каратэ способствует развитию выносливости, координации, силы, а также самодисциплины.

В Республики развиваются различные стили каратэ, получили широкое распространение и активно включаются в образовательные, благотворительные и спортивные программы.

Использование каратэ в адаптивной физической культуре имеет ряд положительных аспектов такие как:

- физическая реабилитация (упражнения помогают развивать мышцы, суставы, координацию движений);
- психологическая поддержка (каратэ помогает справляться со стрессом и повышает уверенность в себе и учит самоконтролю);
- социальная адаптация (тренировки в группе формируют чувство принадлежности и улучшают навыки коммуникации).

Для успешной работы с людьми с ограниченными возможностями здоровья используются адаптированные методики: более упрощённые комплексы ката, ограничение спаррингов, индивидуальные программы занятий. При необходимости тренеры применяют вспомогательные средства, обеспечивающие безопасность и комфорт [2].

После обретения независимости в Азербайджане начало функционировать Национальная Федерация Каратэ, которая с 1996 года является членом Европейской федерации каратэ, а с 1997 года - полноправным членом Всемирной федерации каратэ (WKF).

Федерация активно внедряет программы по развитию паракаратэ, обеспечивая тренеров необходимой квалификацией и создавая условия для тренировок спортсменов с различными видами инвалидности.

В 2023 году в Баку состоялся рейтинговый турнир по каратэ, посвященный памяти героев, погибшим за Родину, в котором приняли участие, как обычные спортсмены, так и паракратисты.[4]. Азербайджанские паракратисты регулярно демонстрируют высокие результаты на международных аренах.[5].

Развитие паракратэ в Азербайджане способствует не только спортивным достижениям, но и социальной интеграции людей с ограниченными возможностями. Участие в соревнованиях, тренировки и взаимодействие с другими спортсменами помогают повысить уверенность в себе и улучшить качество жизни.

Государственные и общественные организации активно поддерживают паракратэ, выделяя финансирование на участие в международных турнирах, обучение тренеров и оснащение спортивных залов современным оборудованием. Каратэ в системе адаптивного спорта в Азербайджане продолжает развиваться, открывая новые горизонты для спортсменов с ограниченными возможностями. Благодаря усилиям Национальной Федерации Каратэ, государственных структур и самих спортсменов, паракратэ становится неотъемлемой частью спортивной жизни страны, способствуя укреплению духа, здоровья и социальной интеграции.

Цель исследования является обоснование перспектив использования каратэ в системе адаптивного спорта в Азербайджанской Республики, а также анализ возможностей адаптации тренировочного процесса и определение направлений дальнейших исследований в этой области.

В работе применялись методы системного анализа, сравнительного изучения зарубежного опыта, а также эмпирические данные из практики паракратэ из Азербайджана.

Теоретико-методологическую основу работы составляют системные и деятельностные подходы, направленные на выявление взаимосвязей элементов системы и закономерностей их развития в деятельности.

Результаты анализа показали несколько положительных аспектов, которые отмечено ниже:

- адаптация техник каратэ осуществляется посредством изменения амплитуды движений, выполнения упражнений в положении сидя и применения вспомогательных опор;
- психологический эффект выражается в повышении самооценки, формировании уверенности в себе, снижении уровня тревожности;
- социальный эффект достигается за счёт вовлечения спортсменов в коллективную деятельность, расширения коммуникативных связей;
- для обеспечения безопасности тренировок используются защитные элементы экипировки, ограничиваются контактные упражнения, дифференцируется нагрузка в зависимости от диагноза.

Международный опыт использования в организациях таких как, Japan Karate Federation, Federazione Italiana Karate демонстрирует успешное внедрение программ адаптивного каратэ на базе национальных федераций, включая проведение специализированных соревнований.

Результаты исследования подтверждают высокую эффективность использования каратэ в системе адаптивного спорта. Ключевым фактором каратэ является гибкость методик и возможность индивидуальной адаптации тренировочного процесса. Вместе с тем выявлены следующие проблемы:

- необходимо разработка методических стандартов для тренеров;
- дефицит методических материалов;
- требуется расширение финансовой и инфраструктурной поддержки.

Перспективным направлением представляется разработка единых стандартов и рекомендаций для тренеров, проведение образовательных программ и подготовка научно-методической базы для масштабного внедрения адаптивного каратэ в практику физической культуры и спорта. [3].

В заключение следует отметить, благодаря гибкой методике и возможностям индивидуальной настройки занятий, каратэ может успешно применяться для различных категорий инвалидности, способствуя укреплению здоровья и повышению качества жизни. Поэтому необходимо дальнейшая научная и практическая работа по созданию методических рекомендаций для тренеров и специалистов в области адаптивной физической культуры.

Список использованной литературы

1. Андреев, В. И. Адаптивная физическая культура / В. И. Андреев. – М.: Академия, 2020. – С.18-19.
2. Гаджимурадов, М. С. «Рукопашный бой», методическое пособие / М. С. Гаджимурадов, Баку, 2025. – С 4.
3. Иванов, И. И., Кузнецова, Е. П., Сидоров, В. Н. Социальная интеграция инвалидов через занятия адаптивным каратэ / И. И. Иванов, Е. П. Кузнецова, В. Н. Сидоров // Социальная работа. – 2021. №3. – С. 62–68.
4. <https://azertag.az/ru/xeber/>
5. <https://caliber.az/post/>

О. С. Даниленко, О. В. Тозик

г. Гомель, Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины

ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ УЧАЩИХСЯ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

В настоящее время для учреждений общего среднего образования весьма актуальной является задача формирования самостоятельной зрелой личности, с развитыми духовно-нравственными ценностями, способной к осознанию собственных способностей и психологически готовой к вступлению во взрослую жизнь.

Обучение в старших классах сопровождается различными стрессогенными ситуациями, в связи с чем, старшеклассники достаточно часто испытывают стресс и нервно-психическое напряжение.

Среди факторов, вызывающих стресс у старшеклассников, можно выделить: множество информационных потоков, адаптация к новым условиям окружающей среды и приближающихся экзаменов. В настоящее время большинство исследований подтверждают, что стресс – это спутник старшеклассников. Этому способствуют постоянное повышение интенсивности учебного процесса, ежедневное напряжение из-за нехватки времени и сил в попытке решить учебные задачи, хронические заболевания, нарушение цикла «сон-бодрствование», внутригрупповые и семейные конфликты [3].

Стресс дезорганизует деятельность человека, нарушает нормальный ход его поведения; оказывает отрицательное влияние, как на психологическое состояние, так и на физическое здоровье человека. В то же время следует понимать, что формирование стрессоустойчивости старшеклассников происходит в учебной деятельности. Поэтому стрессоустойчивость у подростков можно повысить, развивая: саморегуляцию, уверенность в себе, рефлексивность [1].

Проблема развития стрессоустойчивости у учащихся старших классов напрямую связана с кардинальными изменениями собственной личности подростков, для которой характерны специфические личностные и поведенческие особенности: тревожность, противоречивость чувств, нравственная неустойчивость, нестабильность самооценки, что зачастую обусловлено именно низким уровнем стрессоустойчивости [4, 5].

Многие исследователи рассматривают занятия физической культурой и спортом как один из эффективных способов формирования стрессоустойчивости у старшеклассников, снижающих уровень психоэмоционального напряжения и общую тревожность, а также обеспечивающих положительную динамику стрессоустойчивости личности [3, 4].

Цель исследования: изучить влияние физических упражнений по системе Табата на уровень стрессоустойчивости учащихся старших классов

Педагогический эксперимент проводился в период с сентября 2024 г. по май 2025 г. на базе «Средней школы №38 г. Гомеля». В исследовании принимали участие 31 учащихся 11 классов (юноши), разделенных на 3 группы: учащиеся спортивного класса (занимающиеся плаванием), учащиеся экспериментальной группы (занимающиеся по системе Табата) и учащиеся контрольной группы (занимающиеся по учебной программе по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для XI класса учреждений образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания).

Для оценки уровня стрессоустойчивости подростков был использован «Тест самооценки стрессоустойчивости» С. Коухена и Г. Виллиансона. Данный тест позволяет оценить уровень своей стрессоустойчивости. (результат может быть отличный, хороший, удовлетворительный, плохой или очень плохой). Методика включает 10 вопросов. При выполнении теста школьникам необходимо было выбрать один подходящий ответ из стандартных вариантов (никогда, почти никогда, иногда, довольно часто, очень часто). Обработка результатов осуществляется путем подсчета суммы баллов, набранных испытуемым по всем вопросам теста. Стрессоустойчивость определяется по специальной таблице, на основании количества баллов, набранных испытуемым и его возраста [2].

Результаты исследования уровней стрессоустойчивости в начале учебного года в трех группах старшеклассников, принимавших участие в нашем исследовании, представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Выраженность уровней стрессоустойчивости у учащихся 11 классов в начале педагогического эксперимента

Уровни стрессоустойчивости	Количество учащихся			Проценты, %		
	СГ	ЭГ	КГ	СГ	ЭГ	КГ
Отлично	2	0	0	20	0	0
Хорошо	3	1	0	30	10	0
Удовлетворительно	5	6	8	50	60	80
Плохо	0	3	3	0	30	30
Очень плохо	0	0	0	0	0	0

Рассмотрим и отобразим полученные результаты в виде диаграммы (рисунок 1).

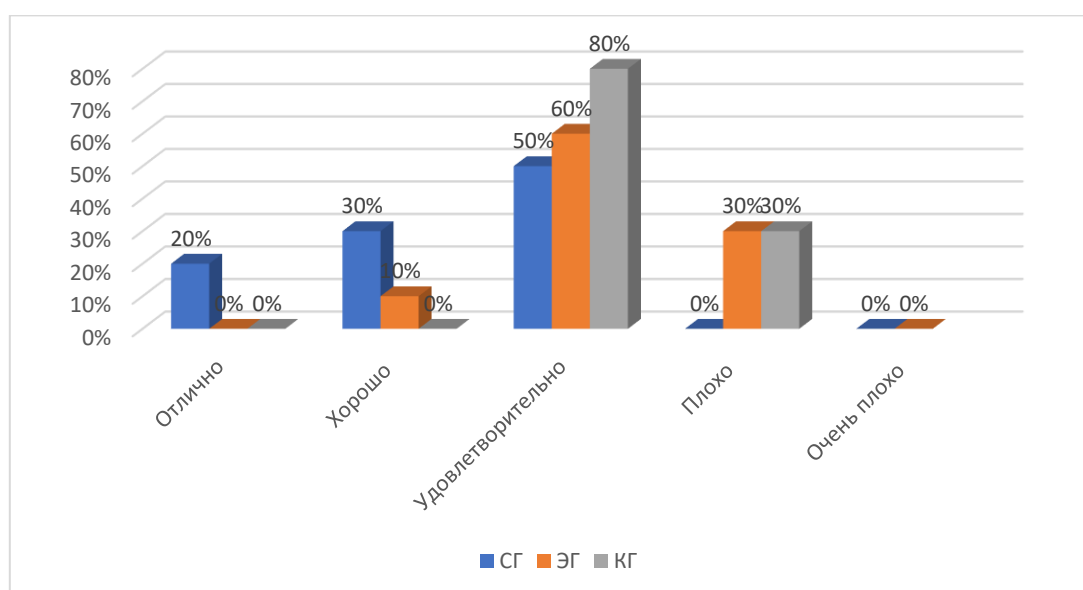


Рисунок 1 – Выраженность уровней стрессоустойчивости у старшеклассников в начале педагогического эксперимента (в %)

Анализ данных, отраженных на рисунке 1 позволяет сделать следующее заключение:

– 20 % старшеклассников, занимающихся спортом, имеют очень высокий уровень стрессоустойчивости, что может проявляться в спокойствии при любых обстоятельствах, умении не вестись на провокационные действия окружающих, контроле возникающих эмоций и т.д. В то же время очень высокий уровень стрессоустойчивости не был выявлен в группах старшеклассников, не занимающихся спортом;

– уровень стрессоустойчивости «хороший» преобладает у старшеклассников, занимающихся спортом (30 %): таким людям гораздо проще минимизировать последствия шокирующих или неприятных событий и сохранить возможность деятельности в раздражающей обстановке;

– средний (удовлетворительный) уровень стрессоустойчивости примерно совпадает у трёх групп учащихся (50 %, 60 % и 80 %). Такое поведение может проявляться в способности противостоять проблемам и неприятностям, хоть и через определенное время, но отпускает критические ситуации: потерю работы, разрыв отношений и т.д.;

– «плохой» уровень стрессоустойчивости наблюдаются только у старшеклассников, экспериментальной и контрольной групп (30 %). Рассматриваемый уровень характерен для тревожных личностей с повышенным эмоциональным фоном. Такие люди большинство стрессовых ситуаций воспринимают как несущие угрозу их безопасности и комфорту.

– «очень плохой» уровень стрессоустойчивости не наблюдается ни в одной из рассматриваемых групп.

По итогам исходного тестирования можно сделать вывод, что у старшеклассников, занимающихся спортом, не наблюдается низкий уровень стрессоустойчивости, в отличие от юношей, не занимающихся спортом. Данный результат может объясняться тем, что спортсмены, регулярно посещающие тренировки, воспитывают в себе специальные навыки, которые, влияя на личность подростков, помогают им быть более трезвомыслящими, рассудительными и адекватно оценивать свои победы и поражения.

Для выявления эффективности применения системы Табата не только как средства повышения уровня физической подготовленности, но и улучшения стрессоустойчивости учащихся старших классов, нами было проведено повторное тестирование учащихся, принимавших участие в нашем исследовании, в конце учебного года. Полученные результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Выраженность уровней стрессоустойчивости у учащихся 11 классов по окончании педагогического эксперимента

Уровни стрессоустойчивости	Количество учащихся			Проценты, %		
	СГ	ЭГ	КГ	СГ	ЭГ	КГ
Отлично	2	1	0	20	10	0
Хорошо	3	4	2	30	40	20
Удовлетворительно	5	5	6	50	50	60
Плохо	0	0	3	0	0	30
Очень плохо	0	0	0	0	0	0

Рассмотрим и отобразим полученные результаты в виде диаграммы (рисунок 2).

На рисунке 2 отражены результаты стрессоустойчивости учащихся 11 классов, занимающихся по системе Табата. Полученные данные свидетельствуют о положительном влиянии предложенной программы, что отразилось в среднем и высоком уровне стрессоустойчивости занимающихся.

Таким образом, можно сделать вывод, что включение занятий по системе Табата в структуру урока физической культуры и здоровья положительно влияет на стрессоустойчивость учащихся старшего школьного возраста.

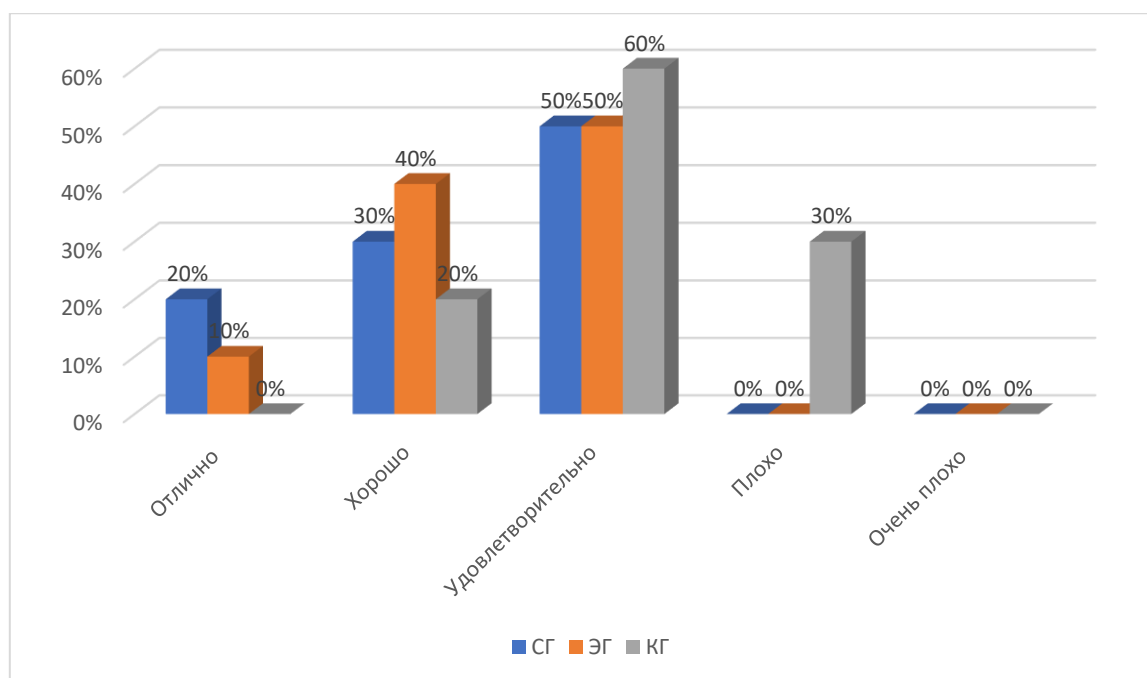


Рисунок 2 – Выраженность уровней стрессоустойчивости у старшекласников по окончании педагогического эксперимента (в %)

Также для сравнения показателей стрессоустойчивости старшекласников экспериментальной группы до и после педагогического эксперимента был использован Т - критерий Вилкоксона. Результаты исследования наличия статистически значимых изменений в показателях стрессоустойчивости представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Показатели наличия изменений уровня стрессоустойчивости у старшекласников экспериментальной группы до и после педагогического эксперимента

Показатель	Среднее значение до эксперимента	Среднее значение по окончании эксперимента	Значение критерия Т-Вилкоксона (Тэмп)	Ткр при $p = 0.05$
Стрессоустойчивость	20,3	12,9	4	10

Полученные данные показывают, что в результате исследования изменений уровня стрессоустойчивости у старшекласников экспериментальной группы до и по окончании педагогического эксперимента были установлены значимые изменения. Это означает, что школьники, занимающиеся по системе Табата, стали более адаптивны к внутренним и внешним раздражителям, более приспособлены к абстрагированию от лишних, ненужных внешних факторов, также следует отметить развитие у них способности ориентироваться и мгновенно принимать решения в критических ситуациях.

Таким образом, можно утверждать о положительном влиянии занятий по системе Табата на формирование устойчивости старшекласников к стрессовым ситуациям.

Список использованной литературы

1. Бильданова, В. Р. Психология стресса и методы его профилактики: учебно-методическое пособие / В. Р. Бильданова, Г. К. Бисерова, Г. Р. Шагивалеева. – Елабуга: Издательство ЕИ КФУ, 2015. – 142 с.

2. Бодров, В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В. А. Бодров. – М.: 2006. – 528 с.
3. Нагирнер, И. И. Формирование стрессоустойчивости студентов вуза в учебной деятельности. Дис. канд. педагог. наук / И. И. Нагирнер. – Саратов, 2016. – 252 с.
4. Рудаков, А. Л. Саногенная рефлексия как фактор стрессоустойчивости личности. Дис. канд. психолог. наук / А. Л. Рудаков. – М.: 2009. – 215 с.
5. Церковский, А. Л. Современные взгляды на проблему стрессоустойчивости / А. Л. Церковский // Вестник ВГМУ. 2011. – Том 10. №1. – С. 16–19.

Д. А. Ковалевская

г. Минск, Белорусский государственный университет физической культуры

ВЛИЯНИЕ ТЕЛЕРЕАБИЛИТАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПАЦИЕНТОВ ПОСЛЕ ЭНДОПРОТЕЗИРОВАНИЯ ТАЗОБЕДРЕННОГО СУСТАВА

Тотальное эндопротезирование тазобедренного сустава является эффективным методом восстановления утраченных функций опорно-двигательного аппарата, однако качество хирургического исхода напрямую зависит от организации раннего восстановительного периода. На данном этапе основными задачами выступают восстановление амплитуды движений и мышечной силы, снижение болевого синдрома, профилактика осложнений, а также стабилизация психоэмоционального состояния пациента [1].

Клинические показатели восстановления тесно взаимосвязаны с психологическими факторами, такими как уровень тревожности, депрессии и мотивации к занятию лечебной физической культурой. Игнорирование психоэмоционального компонента существенно снижает эффективность реабилитации, препятствуя достижению устойчивых функциональных результатов [2].

В этих условиях перспективным направлением становится применение телереабилитации, обеспечивающей непрерывный контроль за состоянием пациента, дистанционную коррекцию нагрузки и индивидуализацию программы восстановления. Такой подход позволяет одновременно воздействовать на клинические и психологические аспекты реабилитационного процесса, повышая его результативность и доступность [3].

Исследование проходило в течение одного месяца, в нем принимали участие 30 пациентов в возрасте 55–60 лет с диагнозом идиопатический двусторонний коксартроз, неотягощённый анамнез и индекс массы тела не более 35 кг/м², оперативное вмешательство в виде тотального эндопротезирования тазобедренного сустава, отсутствие ранних инфекционных и неинфекционных послеоперационных осложнений, отсутствие в анамнезе оперативных вмешательств на втором тазобедренном суставе, в том числе эндопротезирования. Для обеспечения достоверности результатов было сформировано две группы – экспериментальная (ЭГ) и контрольная (КГ), сопоставимые по полу, возрасту и клинико-функциональному состоянию на момент выписки из стационара. Пациенты обеих групп проходили реабилитационную терапию в условиях стационара продолжительностью в 7 суток.

После выписки контрольной группе были выданы стандартные устные рекомендации по соблюдению двигательного режима и выполнению упражнений:

1. Дыхательная гимнастика для профилактики гипостатической пневмонии.
2. Изометрические упражнения для поддержания тонуса мышц нижних конечностей.
3. Пассивные и активные движения в суставах обеих конечностей.

Экспериментальная группа наряду с общими рекомендациями была подключена к программе телереабилитации, которая проводилась на базе мессенджера Telegram. Разработанная программа телереабилитации была направлена на комплексное восстановление пациентов 55–60 лет в раннем послеоперационном периоде после тотального эндопротезирования тазобедренного сустава. Её основная цель заключалась в восстановлении функции оперированной конечности, снижении болевого синдрома, профилактике осложнений и улучшении психоэмоционального состояния.

Техническая реализация программы телереабилитации основывалась на использовании цифровой платформы Telegram, что обеспечивало простоту доступа и удобство для пациентов исследуемой возрастной группы. В рамках канала размещались видеоматериалы с пошаговыми инструкциями по выполнению упражнений, рекомендации по двигательному режиму и методические указания по контролю правильности движений. Пациенты получали возможность самостоятельно воспроизводить комплекс упражнений в домашних условиях, не испытывая ограничений, связанных с территориальной удалённостью или необходимостью частых визитов в медицинское учреждение.

Для повышения качества контроля над выполнением программы использовался механизм обратной связи: пациенты ежедневно направляли отчёты о проведённых занятиях в видеоформате. Это позволяло специалисту оперативно отслеживать динамику восстановления, своевременно корректировать дозировку нагрузки, изменять объём и характер упражнений. Такой подход исключал риск перегрузки или недонагрузки и одновременно формировал у пациентов чувство постоянного взаимодействия с реабилитологом, что существенно повышало уровень их мотивации и приверженности к занятиям.

Разработанная программа телереабилитации строилась поэтапно с учётом недельного распределения нагрузки. Основным принципом являлось последовательное увеличение интенсивности и координационной сложности упражнений при сохранении индивидуальной адаптации к состоянию пациентов и особенностям послеоперационного периода. Задачи первой недели заключались в постепенной активизации организма после хирургического вмешательства, профилактике застойных явлений и подготовке к более сложным двигательным действиям. В комплекс входили дыхательные упражнения, изометрические сокращения мышц бедра и ягодичной области, а также простые движения в тазобедренном суставе в пределах допустимой амплитуды. Нагрузка носила щадящий характер, что обеспечивало безопасность выполнения упражнений и способствовало снижению тревожности, часто возникающей у пациентов на ранних стадиях восстановления.

На второй неделе в программу включались упражнения в вертикальном положении с дополнительной опорой, что позволяло развивать устойчивость и чувство равновесия. Увеличивалась амплитуда движений, возрастало количество повторений, постепенно формировался правильный двигательный стереотип. Регулярная обратная связь со специалистом поддерживала мотивацию пациентов и усиливала их вовлечённость в процесс восстановления.

Задачи третьего этапа были направлены на восстановление координации движений, развитие статической и динамической устойчивости, а также улучшение работы мышц-стабилизаторов. Основное место занимали упражнения в положении стоя с усложнением двигательных заданий, включавших балансировку, удержание равновесия и элементы функциональной ходьбы. Пациенты начинали отмечать рост уверенности в собственных силах, что оказывало позитивное влияние на эмоциональное состояние и формировало приверженность к дальнейшему участию в программе.

Заключительная неделя была ориентирована на формирование самостоятельности и подготовку к бытовой активности. Комплексы упражнений включали тренировку ходьбы с постепенным исключением опоры, перемещения в пространстве, повороты и переходы из положения сидя в стоя и обратно. Данные задания способствовали развитию выносливости, укреплению межмышечной координации и возвращению уверенности в движениях. Особое внимание уделялось психологической составляющей: пациенты учились контролировать нагрузку, самостоятельно оценивать своё состояние и формировать позитивное отношение к реабилитационному процессу.

До начала эксперимента и по его окончанию проводилась оценка психологического состояния пациентов обеих групп. С этой целью использовали следующие методы:

1. ВАШ боли для регистрации выраженности болевого синдрома.
2. Шкала HAQ для оценки качества жизни и бытовой активности.
3. Шкала GDS для определения уровня депрессивных проявлений.

В таблице 1 представлены результаты диагностики психоэмоционального состояния пациентов экспериментальной группы.

Таблица 1 – Показатели психоэмоционального состояния пациентов экспериментальной группы

Показатель	При выписке из больницы	Через 4 недели после выписки из больницы
HAQ, балл	2,02±0,11	1,12*±0,12
GSD, балл	11,06±1,03	7,40*±0,66
ВАШ боли, балл	5,07±1,07	0,93±0,10

Примечание: * – достоверность различий на уровне $p \leq 0,05$

Сравнительный анализ показателей ЭГ до и после завершения телереабилитационной программы позволяет выявить ряд значимых отличий.

Так, по шкале HAQ, характеризующей уровень функциональных ограничений, было зафиксировано снижение показателей с 2,02±0,11 до 1,12±0,12 балла, что свидетельствует о положительном влиянии телереабилитации на функциональное состояние пациентов.

Аналогичная тенденция отмечается и по показателю GDS, отражающему психоэмоциональное состояние, он уменьшился с 11,06±1,03 до 7,40±0,66 балла. Здесь также наблюдается статистически значимое различие ($p \leq 0,05$), указывающее на снижение признаков депрессии в ЭГ после применения разработанной программы.

В то же время по шкале ВАШ, оценивающей интенсивность болевого синдрома, у пациентов ЭГ наблюдалось снижение боли с 5,07±1,07 до 0,93±0,10 балла, однако полученное различие не достигло уровня статистической значимости ($p \geq 0,05$), что может быть связано с выраженным индивидуальным варьированием болевого восприятия и небольшим объемом выборки.

В таблице 2 представлены результаты диагностики психоэмоционального состояния пациентов контрольной группы.

Таблица 2 – Показатели психоэмоционального состояния пациентов контрольной группы

Показатель	При выписке из больницы	Через 4 недели после выписки из больницы
HAQ, балл	2,04±0,36	1,58*±0,18
GSD, балл	11,07±1,03	10,06±1,08
ВАШ боли, балл	5,06±1,08	1,20±0,12

Примечание: * – достоверность различий на уровне $p \leq 0,05$

В контрольной группе также прослеживалась положительная динамика, однако её выраженность была ограниченной. Так, показатель HAQ снизился с 2,04±0,36 до 1,58±0,18 балла, что отражает лишь частичное восстановление бытовой активности и уменьшение функциональных ограничений.

По шкале GDS отмечено незначительное снижение уровня депрессивных проявлений с 11,07±1,03 до 10,06±1,08 балла, однако различия не достигли статистической значимости, что свидетельствует об отсутствии выраженных изменений в психоэмоциональном состоянии пациентов.

Интенсивность болевого синдрома по шкале ВАШ уменьшилась с 5,06±1,08 до 1,20±0,12 балла, но этот результат также не оказался статистически достоверным, что указывает на индивидуальное варьирование болевого восприятия и ограниченный эффект традиционных рекомендаций.

Проведённое исследование показало, что включение телереабилитации в программу восстановления пациентов после эндопротезирования тазобедренного сустава обеспечивает более выраженную положительную динамику, чем традиционные рекомендации. В экспериментальной группе отмечалось достоверное снижение депрессивных проявлений и улучшение показателей качества жизни, что сопровождалось уменьшением функциональных ограничений. Подобный результат можно объяснить постоянной обратной связью со специалистом, адаптацией нагрузки к индивидуальным особенностям и доступностью упражнений в домашних условиях. Эти факторы способствовали снижению уровня тревожности и формированию у пациентов большей уверенности в собственных силах.

У пациентов контрольной группы улучшения носили умеренный характер: функциональные показатели имели положительную динамику, но психоэмоциональные изменения были минимальными. Отсутствие регулярного контроля и поддержки снижало мотивацию к выполнению упражнений, что ограничивало эффективность восстановительного процесса. Таким образом, телереабилитация доказала свою эффективность как метод комплексного воздействия, объединяющий физическое и психологическое восстановление, и может рассматриваться как перспективное направление в практике реабилитации данной категории пациентов.

Список использованной литературы

1. Аксенова, Е. И. Международный опыт проведения медицинской реабилитации при помощи телемедицинских технологий: обзор литературы / Е. И. Аксенова, Ю. А. Климов // Здоровье мегаполиса. – 2024. – № 5. – С. 113–123.
2. Цед, А. Н. Современные тренды в ранней реабилитации пациентов после тотального эндопротезирования тазобедренного и коленного суставов / А. Н. Цед, А. А. Кожевин, Н. Е. Муштин, // Вестник хирургии имени И. И. Грекова, 2024. – № 1. – С. 60–65.
3. Hansen, S. Effects of supervised exercise compared to non-supervised exercise early after total hip replacement on patient-reported function, pain, health-related quality of life and performance-based function – a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials / S. Hansen [et. al]. – Clin. Rehabil, 2019. – № 1. – P. 13–23.

П. С. Ковальчук, М. Ю. Палашенко

г. Гомель, Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК СРЕДСТВО ИНТЕГРАЦИИ ПРИМИТИВНЫХ РЕФЛЕКСОВ

Интеграция младенческих (или примитивных) рефлексов – это область на стыке неврологии, педиатрии, физиотерапии и психологии. Использование средств физической культуры (ФК) для интеграции примитивных рефлексов – это краеугольный камень многих современных нейрокоррекционных и адаптивных программ.

Вот анализ этого вопроса с точки зрения научного подхода, методологии и практических рекомендаций.

Теоретическая основа: почему ФК эффективна для интеграции рефлексов?

Примитивные рефлексы – это стереотипные движения, управляемые на уровне ствола мозга. Их интеграция (подавление) происходит естественным путём по мере созревания центральной нервной системы и появления более сложных, произвольных двигательных программ.

Первоначальное развитие и роль примитивных рефлексов состоит в том, что примитивные рефлексы играют ключевую роль в раннем развитии младенца, помогая ему активно взаимодействовать с окружающим миром. Эти врожденные реакции стимулируют двигательную активность, питание, защитные механизмы и ориентацию в пространстве. Через эти действия ребенок задействует свои органы чувств и мышцы, формируя сенсорно-моторную обратную связь. Эта обратная связь, в свою очередь, активирует гены, способствующие построению мозга "снизу вверх", начиная с его базовых структур.

Контроль над этими рефлексамися зарождается в стволе мозга. Предполагается, что сначала активируются более низкие рефлекссы, расположенные в продолговатом мозге, а затем к ним присоединяется рефлекторный контроль, связанный с мостом и средним мозгом.

Проблемы с развитием и их последствия могут выражаться в различных последствиях. Если на пути этого восходящего развития возникают задержки или нарушения, называемые «восходящей интерференцией», это может замедлить созревание более высоких, сложных областей мозга. В результате могут быть нарушены и нисходящие процессы, которые в норме должны постепенно подавлять примитивные рефлекссы.

Доктор Бабинский отмечал, что клиническое значение имеет не только задержка реакции в подошвенном рефлекссе (например, отсутствие отведения пальцев ног), но и ее асимметрия. Асимметричный признак Бабинского может указывать на нарушения в развитии кортикоспинального тракта, отвечающего за произвольные движения.

Произвольные движения - это осознанные, управляемые действия, направленные на достижение цели. Например: потянуться за игрушкой, застегнуть молнию, нарисовать круг, удерживать карандаш - а чтобы научиться манипулировать кистью в школе, сначала это способность ребенка крупномоторно управлять произвольно телом не зависимо от настроения, «хочу – не хочу», и эмоционального аффекта.

У детей с задержками развития мы чаще всего наблюдаем:

- слабое мышечное тонусное регулирование (гипо- или гипертонус);
- трудности в планировании движения (праксические нарушения);
- плохую координацию, замедленные реакции;
- нестабильное внимание;
- трудности с подражанием.

Почему важно развивать произвольные движения у таких детей?

1. Формирование базовых навыков

Произвольные движения лежат в основе самообслуживания, обучения и адаптации в социуме. Без них ребёнку трудно стать самостоятельным.

2. Стимуляция работы мозга. При развитии движений активизируются сенсомоторные и лобные зоны мозга, которые отвечают за внимание, мышление, память и речь.

3. Произвольные движения тесно связаны с развитием речи: чем лучше ребёнок управляет телом и руками, тем выше шанс на успешное развитие артикуляционной моторики и коммуникативных навыков.

4. Стимуляция вестибулярной системы: Многие упражнения (качания, перекаты, кувырки, вращения) напрямую воздействуют на вестибулярный аппарат, который теснейшим образом связан с тоническими рефлекссами).

5. Развитие проприоцепции: Силовые и статодинамические упражнения улучшают чувство тела в пространстве, что необходимо для подавления рефлекссов, искажающих тело.

6. Формирование новых нейронных связей: Повторяющиеся осознанные движения способствуют миелинизации нервных путей и «передаче» контроля от подкорковых структур к коре головного мозга, отвечающей за произвольные действия.

7. Межполушарная интеграция: Упражнения, включающие перекрёстные движения (ползание, маршировка, упражнения на координацию), укрепляют мозолистое тело, что критически важно для преодоления влияния рефлекссов, нарушающих координацию.

Дети, которые могут произвольно управлять своим телом, чаще умеют справляться с эмоциями, с состоянием аффекта, они меньше подвержены истерикам, эмоционально более устойчивые, становятся более уверенными, спокойными, лучше справляются с фрустрацией.

Развитие произвольных движений у детей с задержками развития имеет особое значение и требует системного, индивидуального подхода.

Все это влияет на способность осознанно управлять телом и выполнять любые задания по инструкции.

А это все в свою очередь неотъемлемые части последующего академического обучения.

Некоторые исследователи подчеркивают, что развитие лобных долей мозга в конечном итоге приводит к контролю "сверху вниз" и подавлению примитивных рефлексов. Однако, если в более позднем возрасте происходит дегенерация или повреждение лобных долей или кортикоспинального тракта, эти рефлексy могут вновь проявиться. Такое явление известно, как «лобное высвобождение».

Однако, ведутся дискуссии о подвалеии рефлексов. Основной спор относительно примитивных рефлексов заключается не в их существовании, а в степени их подавления. Хотя тестирование примитивных рефлексов сегодня редко входит в стандартное педиатрическое обследование. Тем не менее, оценка примитивных рефлексов остается важным инструментом для определения нормального развития ребенка.

Традиционно считается, что примитивные рефлексy полностью подавляются к концу первого года жизни. Однако исследования показывают, что у значительной части населения эти рефлексy не исчезают в течение первого года и могут сохраняться в детском, подростковом и даже взрослом возрасте.

Более того, задокументировано, что у детей, подростков и взрослых с сохраняющимися примитивными рефлексами часто наблюдаются нейроповеденческие расстройства или трудности в обучении.

Таким образом, подводя итоги всего вышесказанного, физическая культура предоставляет мощный, естественный и неинвазивный инструментарий для интеграции примитивных рефлексов. Она не заменяет работу специалистов (нейропсихологов, кинезиотерапевтов), но является их фундаментальной и неотъемлемой частью. Грамотно выстроенные целенаправленные физкультурные занятия могут значительно улучшить не только моторные навыки, но и когнитивные функции ребёнка, устраняя первичную неврологическую причину многих трудностей в обучении и социально-бытовом обслуживании, а также – это всегда короткий путь к развитию произвольности, концентрации, регуляции, контролю.

Список использованной литературы

1. Айрес Э. Дж. Ребёнок и сенсорная интеграция. Понимание скрытых проблем развития. Пер. с англ.: Юлии Даре. – М.: Теревинф, 2009. – 272 [524] с.
2. Блохин Б. М., Дегтярев Д. Н., Ильенко Л. И. и соавт. Врачебный контроль за здоровьем ребенка на первом году жизни: настольная книга врача-педиатра. Под ред. Курцера М. А., Румянцева А. Г. Круг жизни, 2007.
3. Давыдова, О. А. Развитие межполушарного взаимодействия и пространственного мышления. Альбом графических упражнений / О. А. Давыдова – М. : Школьная Пресса, 2018. – 64 с.
4. Манелис Н. Г. Ранний детский аутизм: психологические и нейропсихологические механизмы // Школа здоровья. 1999. – № 2. – С. 6-22.
5. Пособие по домашней работе детей от 2 до 5 лет , имеющими грубые нарушения различного генеза /М.И. Филимонова – 2-е изд., 55с. – Москва : Изд-во В. Секачев, 2024.
6. Строганова Т. А., Орехова Е. В., Галюта И. А. Нейронные механизмы нарушений ориентировки внимания у детей с расстройством аутистического спектра // Экспериментальная психология. 2015. – Т 8. № 3. – С. 7–23.
7. Трясорукова, Т. П. Развитие межполушарного взаимодействия у детей. Нейродинамическая гимнастика / Т. П. Трясорукова – Ростов-на-Дону : Феникс, 2019. – 32 с.

СИСТЕМА «FULLBODY» КАК ОПТИМАЛЬНЫЙ ВИД СИЛОВОГО ТРЕНИНГА ДЛЯ МУЖЧИН ВТОРОГО ПЕРИОДА СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА

Силовая тренировка для мужчин старше 40 лет является важным аспектом поддержания здоровья и физической формы. Регулярные занятия могут помочь нормализовать артериальное давление, что будет способствовать улучшению работы сердечно-сосудистой системы и увеличению эластичности сосудов. Повышенное артериальное давление может увеличить риск развития гипертонии, инфаркта и инсульта. Гипертония является одной из ведущих причин смертности от сердечно-сосудистых заболеваний и затрагивает примерно 1 миллиард человек по всему миру [1].

Многосуставные базовые упражнения по системе «fullbody» (все тело) являются оптимальным видом силового тренинга для мужчин второго периода среднего возраста [2]. Они позволяют эффективно задействовать большое количество мышц за одну тренировку, способствуя развитию силы, выносливости и мышечной массы. Такие упражнения включают в себя приседания, жим штанги лежа, тягу верхнего блока, подтягивания, жим ногами и другие. Они требуют больше энергии и усилий, чем изолированные упражнения, что способствует увеличению сжигания калорий и стимулирует рост мышц. Кроме того, такой подход позволяет достичь более высокой функциональной подготовки и улучшить общую физическую форму.

Для понимания механизмов воздействия физических нагрузок необходимо четко разграничивать понятия «многосуставные» и «изолированные» упражнения.

Многосуставные упражнения, характеризующиеся вовлечением нескольких мышечных групп и суставных сочленений, представляют собой комплексные движения, способствующие одновременному задействованию различных мускулов и суставов. Например, выполнение приседа активирует квадрицепсы, ягодичные мышцы и кор, при этом взаимодействие тазобедренных, коленных и голеностопных суставов обеспечивает достижение необходимого положения тела и возвращение в исходную позицию [3].

Изолированные упражнения, напротив, направлены на использование единственной мышечной группы и подразумевают движение лишь одного сустава. К примеру, упражнение на бицепс («сгибание рук») включает исключительно напряжение двуглавой мышцы, обеспечивающее сгибание в локтевом суставе, без участия остальных мышц и сочленений.

Использование изолированных упражнений целесообразно тогда, когда возникает необходимость акцентированной нагрузки на определенную зону, особенно в случаях восстановления после повреждений или формирования определенного мышечного рельефа. Между тем, включение многосуставных тренировок способствует ускоренному повышению общих показателей физической подготовленности, включая развитие силы и выносливости организма.

Следует отметить проведенное исследование [4], которое позволило сравнить эффективность разных подходов к силовым нагрузкам среди спортсменов, которые в течение восьминедельного периода использовали либо в большей степени многосуставные, либо исключительно изолированные упражнения. Полученные экспериментальные данные продемонстрировали значительное преимущество первой группы испытуемых, проявившееся в существенном приросте силовых характеристик и повышении уровня максимального потребления кислорода ($VO_2 \max$), являющегося важным показателем аэробной работоспособности.

Особенность многосуставных упражнений заключается в одновременной активации многочисленных мышечных групп и суставов, что создает высокую энергетическую нагрузку на организм, приводящую к усилению процесса окисления жиров и углеводов, снижению жировых запасов и поддержанию оптимального веса. Благодаря этому подобные занятия позволяют эффективно развивать силу, мощность и выносливость, оказывая положительное влияние не только на спортивные достижения, но и на способность справляться с обычными бытовыми задачами.

Многочисленные исследования подтверждают, что сложность многосуставных движений обусловлена необходимостью координации и точной синхронизации активности разных мышечных волокон и суставов, что формирует функциональную основу адаптации организма к различным видам физической активности и повышает уровень адаптивности к внешним условиям среды. Более высокая интенсивность кровотока и метаболические процессы, возникающие вследствие активации больших объемов мышечной массы, оказывают позитивное влияние на сердечно-сосудистую систему, усиливая сердечную производительность и укрепляя миокард [5].

Эффективность непродолжительных тренировок в тренажерном зале, направленная на максимальное увеличение расхода энергии, существенно возрастает благодаря освоению определенных многосуставных упражнений, интенсивно вовлекающих в работу значительные мышечные группы [6].

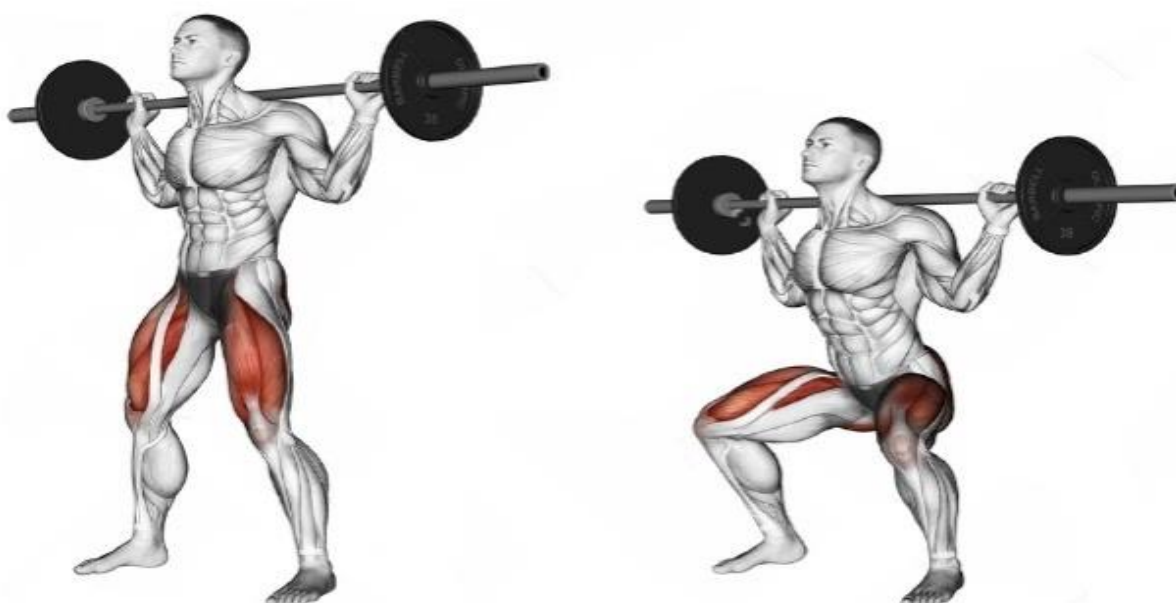


Рисунок 1 – Приседания со штангой на плечах

Приседания. На рисунке 2 представлен один из важнейших элементов подобного комплекса. Приседание – базовое упражнение, предполагающее активную стимуляцию крупных мышечных групп нижних конечностей (квадрицепсов, задней поверхности бедра, ягодичных мышц), а также глубоких мышц-стабилизаторов туловища (кор). Приседания обладают выраженным положительным эффектом не только в плане повышения спортивных достижений в различных дисциплинах, но и обеспечивают улучшение функциональных возможностей организма в обычной жизнедеятельности.

Становая тяга. Это сложное упражнение (рисунок 2) для мышц задней цепи (задней части тела), включающей ягодичные мышцы, бицепс бедра, трапециевидные мышцы и разгибатели спины. В связи с тем, что при выполнении упражнения задействованы несколько крупных мышечных групп, при соблюдении техники выполнения и оптимизации отягощения, результатом является достижение максимального анаболического отклика и, как следствие, максимальный прирост мышечной массы.

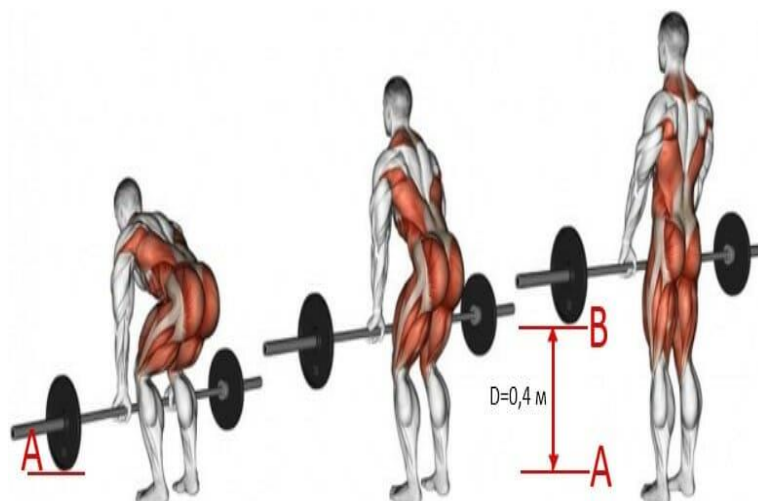


Рисунок 2 – Становая тяга

Тяга штанги в наклоне. Это упражнение (рисунок 3), при котором задействуются широчайшие мышцы спины, трапециевидные, дельтовидные мышцы (в особенности задняя и средняя часть) и мышцы бицепса. Хотя мышцы бицепса и не получают акцентированной нагрузки, они являются синергистами и активно ассистируют в выполнении, получая достаточную нагрузку, как малые группы и стремящиеся к своему физиологическому максимуму.

Жим штанги лежа (на наклонной скамье). Задействуя практически все мышцы верхней части тела, жим лежа является квинтэссенцией ее проработки. В работе – большая и малая грудные, подключичная, передняя зубчатая мышцы, трицепс.

Мышцы трицепса в контексте данного упражнения не получают акцентированной нагрузки, как могли бы получить в изолированных упражнениях (французский жим), но получают адекватную награду мышц синергистов, которую возможно увеличить благодаря полному выпрямлению рук в локтевом суставе в финале концентрической фазы упражнения.



Рисунок 3 – Тяга штанги в наклоне

Отдельно отметим, по какой причине в комплекс включен жим штанги на наклонной скамье, а не классический на горизонтальной. При вовлечении занимающегося в тренировочный процесс, помимо общих целей, таких как избавление от избыточной массы тела за счет уменьшения количества жира, роста мышечной массы, динамики роста силовых показателей, не менее приоритетной задачей для нас является максимальная рекомпозиция тела с акцентом на эстетическую составляющую.

При классическом жиме на горизонтальной скамье, максимально воздействию нагрузки, а следовательно, в последствии и гипертрофии, подвергается условная нижняя и средняя доля большой грудной мышцы, в то время как верхняя доля обделена нагрузкой и ростом.

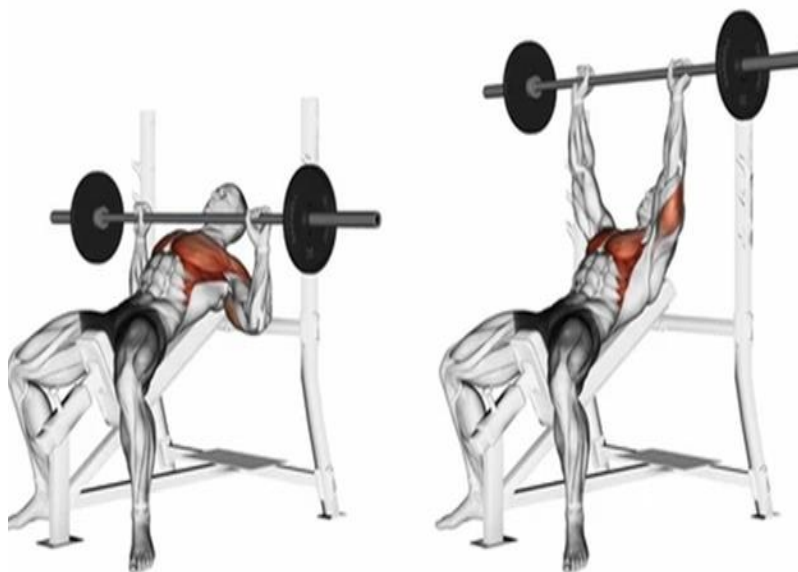


Рисунок 4 – Жим штанги лежа на наклонной скамье

Результатом жима штанги на наклонной скамье (рис.4) является равномерное распределение нагрузки на большую и малую грудные мышцы, следовательно, и соответствующая гипертрофия.

Перед началом освоения многосуставных упражнений необходимо чётко осознавать, что выполнение определенных движений требует строгого соблюдения правильной техники и развитых двигательных навыков, особенно в ситуациях усталости или увеличения рабочего веса.

При отсутствии адекватного контроля за техникой исполнения и недостаточной концентрации вероятность травматизма значительно повышается. Ошибки в простых односуставных упражнениях, таких как сгибание рук на бицепс, редко приводят к серьезным последствиям, однако неверное исполнение многосуставных движений, например приседаний, способно вызвать болевые ощущения и стать причиной значительных травм, особенно при увеличении нагрузки.

Таким образом, предложенная программа с комплексом вышеприведенных упражнений, является, на наш взгляд, оптимальной для мужчин второго периода среднего возраста, учитывая еще тот фактор, помимо приведенных выше, что пропуск запланированной тренировки не повлечет обделение вниманием какой-либо мышечной группы, т.к. на каждой тренировке в работу включены все мышечные группы.

Список использованной литературы

1. Спектор, Р. Высокоинтенсивный тренинг / Роберт Спектор. – Hugin, 2000. – 58 с.
2. Men's health журнал [Электронный ресурс]: Режим доступа : сайт. <https://www.menshealth.com/fitness/a26918075/power-training-workout/> Дата доступа : 05.03.2024.
3. ФГБУ НМИЦ ТПМ [Электронный ресурс]: Режим доступа: сайт. <https://gnicpm.ru/articles/terapevt-news/silovye-trenirovki-bolee-effektivno-uluchshayut-kachestvo-sna-po-sravneniyu-s-aerobnymi-nagruzkami.html>. Дата доступа: 17.07.2025

4. Том К. Kiana's Bodu Sculpting / Здоровый культуризм / Перевод В. А. Бароненко, В. Н. Люберцев, Л. А. Рапопорт. – Екатеринбург, 1994. – 186 с.
5. Шварценеггер, А. Энциклопедия современного бодибилдинга в 2 т. / А. Шварценеггер, Б. Доббинс. – М.: ФиС, 1993. – 2 т. 145 с.
6. Иссурин, В. Б. Подготовка спортсменов в 21 веке / Иссурин В. Б. – Москва: Спорт, 2016. – С. 267–289.

К. А. Козарь, О. С. Даниленко

г. Гомель, Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины

РОЛЬ СБАЛАНСИРОВАННОГО ПИТАНИЯ ПРИ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗКАХ

Питание занимает ключевую роль среди факторов формирования здоровья человека: оно влияет на уровень жизненной активности и работоспособность организма. Адекватное обеспечение необходимыми веществами способствует гармоничному развитию физических качеств и устойчивости к неблагоприятным воздействиям окружающей среды. Грамотно выстроенная структура питания обеспечивает организм всеми основными нутриентами – белками, жирами и углеводами – а также витаминами и минеральными элементами для поддержания здоровья на всех этапах жизни.

Процесс питания включает поступление в организм пищевых компонентов с последующим усвоением и использованием для выработки энергии; синтеза новых тканей; поддержания гомеостаза; регуляции обменных процессов благодаря присутствию биологически активных соединений – витаминов или микроэлементов [1].

Сбалансированная система питания имеет решающее значение как для укрепления здоровья спортсмена в целом, так и для достижения высоких спортивных результатов. Рацион должен удовлетворять все потребности организма: обеспечивать энергетическую достаточность при интенсивной физической нагрузке; поставлять полноценный строительный материал; включать комплекс биологически активных веществ. В период подготовки к соревнованиям у атлетов значительно возрастают энергозатраты вследствие регулярных тренировок при ограниченных возможностях полноценного восстановления [4].

По мнению Путро Л., основными принципами построения эффективного рациона спортивного питания являются:

- оптимальный баланс пищевых ингредиентов (белковая составляющая должна сочетаться с адекватным количеством жировых компонентов и углеводов наряду с витаминно-минеральным комплексом);
- учёт ежедневной калорийности исходя из фактических энергозатрат;
- адаптация химического состава рациона под конкретный вид спорта с учётом возраста, пола, уровня нагрузки по объёму и интенсивности, климатических условий региона проживания, национальных традиций пищевого поведения или индивидуальных физиологических особенностей организма;
- включение в рацион блюд и продуктов, характеризующихся легкой усвояемостью и минимальной нагрузкой на пищеварительный тракт спортсмена;
- использование продуктов с высокой биологической ценностью, а также специализированных пищевых добавок для повышения физической силы, стимуляции процессов белкового синтеза, снижения риска мышечных повреждений во время тренировок и ускорения восстановления после физических нагрузок;
- обеспечение разнообразия питания за счёт широкого выбора ингредиентов и различных способов их тепловой обработки;
- рациональное распределение суточного объёма пищи по приемам в соответствии с расписанием тренировочного процесса и участием в соревнованиях;

– эквивалентная замена отсутствующих компонентов рациона продуктами с аналогичной питательной ценностью [3].

Согласно исследованию научной литературы, рекомендуется организовать питание спортсменов не менее чем в три приема пищи в сутки. После интенсивных физических упражнений не следует сразу употреблять твердую пищу – желудочно-кишечный тракт еще не готов к ее перевариванию. В этот период предпочтительнее использовать жидкие углеводно-белковые смеси или протеиновые коктейли, которые легко усваиваются организмом и быстро всасываются. Переход к приему более плотной пищи рекомендуется примерно через 45-60 минут после окончания тренировки. Тренировочные занятия должны начинаться не ранее чем через два часа после основного приема пищи – завтрака или обеда. Перед началом занятий следует избегать употребления блюд с высоким содержанием жиров. Оптимальным вариантом станет небольшой гарнир из сложных углеводов вместе с постным мясом либо рыбой, приготовленной на пару [2].

Суточный объем рациона у спортсменов распределяется следующим образом:

- завтрак: 30-35 %;
- обед: 35-40 %;
- ужин: 30-35 %.

Питание должно основываться на продуктах высокого качества, полностью удовлетворяющих потребности организма атлета во всех необходимых нутриентах. К таким продуктам относятся: постная говядина, мясо птицы (курица или индейка), рыба, яйца, молочная продукция, крупы (бурый рис, гречневая каша), макаронные изделия из твердых сортов пшеницы, хлеб из цельного зерна, растительные масла холодного отжима, орехи различных видов и свежие овощи вместе с фруктами.

Ключевыми макроэлементами для покрытия энергетических затрат организма спортсмена являются белки, жиры и углеводы: они необходимы как строительные материалы тканей тела и участвуют во всех биохимических процессах. Примерное процентное соотношение основных нутриентов выглядит следующим образом:

- белки составляют около 25 % общей калорийности меню;
- углеводы занимают около 65 % суточного энергопотребления;
- жиры присутствуют в рационе в количестве 10-15 % [3].

Белки представляют собой высокомолекулярные соединения органического происхождения. Они сформированы из остатков альфа-аминокислот посредством пептидной связи. Белковые структуры выполняют ряд функций: обеспечивают пластичность тканей (основная функция), участвуют в энергетическом обмене организма человека; кроме того обладают защитными свойствами и транспортируют различные вещества внутри клеток и между ними. Пластическая функция белков заключается в их важнейшем участии в формировании структурных компонентов организма. Белки являются основным материалом для построения клеток, тканей и органов, входя в состав мембран клеток, сухожилий, хрящей, кожи и волос. Кроме того, они присутствуют в протоплазме всех живых клеток. Система обмена белков предполагает постоянное обновление этих элементов: поступающие с пищей белки расщепляются организмом и используются для синтеза собственных белковых молекул. Рекомендуемая суточная норма потребления белка для взрослого человека составляет от 1 до 1,2 грамма на каждый килограмм массы тела. У лиц, занимающихся спортом или испытывающих значительные физические нагрузки, этот показатель существенно увеличивается из-за интенсивного разрушения мышечных волокон и элементов соединительной ткани при тренировках. В период подготовки к соревнованиям спортсменам рекомендуется повышать суточное потребление белка до 2-2,5 грамма на килограмм массы тела. Максимальную питательную ценность имеют такие источники протеинов, как постное мясо, рыба морских видов, куриные яйца и молочные продукты [4].

Углеводы занимают важное место среди макронутриентов как основной источник энергии для организма человека. После ферментативного расщепления углеводов образуется глюкоза – универсальное топливо для клеточного метаболизма. По структуре углеводы делятся на простые (например, сахароза и фруктоза из фруктов и мёда) и сложные (крупы грубого помола или хлеб из цельнозерновой муки). Главная роль углеводов – обеспечение организма энергией: при расщеплении одного грамма углеводов выделяется около 4 килокалорий (16,7 килоДжоулей). Организм может использовать глюкозу непосредственно либо запастись ей в виде гликогена в печени и скелетных мышцах для последующего использования во время физических нагрузок. Для здорового взрослого оптимальная дневная норма потребления углеводов составляет примерно 2-3 грамма на килограмм массы тела. У спортсменов диапазон необходимого количества углеводов значительно шире – от 4 до 7 граммов на каждый килограмм веса; точная величина определяется особенностями вида спорта (выносливость или сила), интенсивностью тренировочного процесса, количеством занятий за неделю и опытом атлета. В рационе следует отдавать предпочтение медленно усваиваемым сложным углеводам: кашам из цельного зерна и хлебу грубого помола – они обеспечивают стабильный уровень глюкозы без резких скачков сахара крови и длительное насыщение энергией. Доля быстрых углеводов не должна превышать трети общего объема поступающих за сутки сахаров: оптимальным считается соотношение около 70 % сложных к 30 % простых углеводов [4].

Жиры также относятся к числу жизненно важных органических соединений: они входят в состав мембран всех клеток организма, обеспечивают запас энергии высокой плотности, участвуют в биосинтезе гормонов стероидной природы, способствуют усвоению жирорастворимых витаминов. Жиры представлены смесью различных жирных кислот (насыщенных – преимущественно животного происхождения: сливочное масло или сало; ненасыщенных – характерны для растительных масел холодного отжима или рыбы). Сбалансированное употребление жиров разной природы необходимо для сохранения функций головного мозга и сердца, а также поддержки иммунной системы вместе с эндокринной системой человека. Жиры являются наиболее энергоёмким макронутриентом в рационе человека: при метаболизме одного грамма этого вещества организм получает 9 килокалорий или 37,6 килоджоулей. Помимо энергетической функции, липиды играют важную роль в формировании клеточных мембран и синтезе стероидных гормонов, включая половые гормоны, что особенно важно для занимающихся спортом. Для лиц с низкой физической активностью суточная потребность в жирах составляет примерно 0,5 грамма на килограмм массы тела. У спортсменов этот показатель варьируется от 0,5 до 1 грамма на килограмм веса в зависимости от нагрузки и специфики вида спорта. Особое внимание следует уделять употреблению полиненасыщенных жирных кислот – они содержатся преимущественно в морской рыбе, орехах, семенах авокадо и растительных маслах. Вместе с тем небольшое количество насыщенных жиров из мяса животных и яиц также рекомендуется включать в ежедневный рацион [4].

Оптимальное обеспечение организма всеми необходимыми веществами предполагает наличие не только белков, жиров и углеводов: незаменимы также витамины, минералы, вода и пищевые волокна. Витаминно-минеральный комплекс критически важен для поддержания работы ферментативных систем организма – эти компоненты обеспечивают протекание ключевых биохимических процессов [1].

Вода – основа жизни клетки. Она участвует практически во всех физиологических процессах: поддерживает гомеостаз внутренних сред организма; обеспечивает нормальное функционирование пищеварительной системы; способствует улучшению кровообращения; регулирует температуру тела; участвует в детоксикации через выведение продуктов обмена веществ; улучшает состояние суставов за счёт смазывающего действия синовиальной жидкости; благоприятно влияет на здоровье кожи. Поддержание оптимального водного баланса снижает риск обезвоживания даже при высоких физических нагрузках и положительно влияет на когнитивные функции. Расчётная суточная норма воды для взрослого человека составляет около одного литра жидкости на каждые тридцать килограммов массы тела – при интенсивной физической активности этот объём следует корректировать с учётом индивидуальных потребностей.

Пищевые волокна играют ключевую роль в поддержании здоровья желудочно-кишечного тракта. Их рекомендуемая дневная норма не зависит от уровня спортивной подготовки или характера тренировок и составляет 25–30 грамм клетчатки.

Таким образом, сбалансированный рацион приобретает особое значение для тех, кто регулярно занимается физическими нагрузками. При составлении меню необходимо учитывать, как общие принципы спортивного питания (баланс макро- и микронутриентов), так и индивидуальные особенности вида спорта, сезонные факторы года, интенсивность упражнений и этапы тренировочного цикла.

Список использованной литературы

1. Мельникова, О. Ф. Роль питания в поддержании здоровья человека / О. Ф. Мельникова // *Science Time*. – 2016. – №10 (34). – С. 200–205.
2. Осипова, Г. Е. Питание спортсменов: Учебно-методическое пособие / Г. Е. Осипова, В. В. Ковалева / Новосибирск, 2007 – 50 с.
3. Путро, Л. Особенности питания спортсменов-футболистов / Л. Путро // *Наука в олимпийском спорте*. – 2013. – № 1. – С. 66–69.
4. Пшендин, П. И. Рациональное питание спортсменов / П. И. Пшендин // Изд-во: Гипорд. – 2002. – С. 76.

Е. А. Малышева, О. П. Макаренко

г. Могилев, Белорусско-Российский университет

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

На нынешнем этапе развития физической культуры и спорта для большинства людей, возникает необходимость поиска и разработки новых подходов, позволяющих оценивать эффективность физического воспитания.

Адаптация – совокупность ответных реакций, лежащая в основе приспособления организма к перемене окружающих условий и направленная на поддержание гомеостаза. Значимость проблемы адаптации в спорте и занятиях физической культурой обусловлена прежде всего тем, что организм должен приспосабливаться к физическим нагрузкам в относительно небольшой срок. Именно скорость формирования адаптации, и ее продолжительность во многом определяют состояние здоровья и тренированность человека [1].

Адаптивная физическая культура (АФК) – направлена на участие людей с ограниченными возможностями в физической активности. Цель АФК для детей – улучшение физического здоровья и общего самочувствия, адаптировать и интегрировать людей с инвалидностью, развить уверенность в своих силах. Задачами адаптивной физической культуры являются: разработка индивидуальных программ физической активности, обучение двигательным навыкам с учетом особенностей каждого ребенка, привлечение специалистов для работы с различными категориями детей с ограниченными возможностями.

АФК направлена на социальную реабилитацию и включает в себя знания из таких областей, как медицина, физкультура, социальная педагогика.

ОВЗ – ограниченные возможности здоровья. Под этим термином обычно понимают нарушения слуха, зрения, речи, опорно-двигательного аппарата, задержку психического развития, умственную отсталость, расстройства аутистического спектра.

В настоящее время существует немало центров для восстановления здоровья и человек может, в зависимости от диагноза, заниматься как самостоятельно в фитнес залах, так и с помощью специалистов в оздоровительных центрах. Есть тренажеры, спроектированные специально для лечения каждого диагноза, например, для нормализации функций опорно-двигательного аппарата после травмы [2].

Основа физкультурно-оздоровительной работы с детьми и молодежью, имеющие ограниченные возможности здоровья осуществляется в традиционной форме: физкультминутки, подвижные игры, физические игры, закаливание, дыхательная гимнастика, упражнения между занятиями (динамическая пауза), летние забавы на прогулках. Однако на сегодняшний день физическая активность предлагает инновационные формы работы: детский фитнес (система мероприятий, направленных на поддержание и укрепление нормального физического и психического здоровья, и социальную адаптацию), направление «Са-Фи-Дансе» (оздоровительно-развивающая программа по танцевально-игровой гимнастике, программу по ритмической пластике, упражнения с фитболом и др. [3].

По данным ряда исследований, около 75 % детей дошкольного возраста имеют серьезные отклонения в уровне здоровья. Здоровые дети среди школьников младших классов составляют 10–12 %, а среди старших – всего 5 %. Более чем у 50 % детей разного возраста диагностируются хронические заболевания. В настоящее время дети имеют худшие показатели, чем их сверстники 10–15 лет назад. Около 40 % детей страдают хроническими заболеваниями. Резко прогрессируют болезни сердечно-сосудистой и костно-мышечной систем, которые во многом обусловлены недостаточной двигательной активностью. Причем, за период обучения в школе показатели физического здоровья учащихся, в среднем, ухудшаются. Так, если среди поступающих в первый класс практически здоровых детей около 12 %, то к выпускному классу их численность сокращается наполовину. Около 50 % юношей и девушек выходят из школы уже имея 2–3 диагноза болезней, а в целом лишь 15 % выпускников можно считать практически здоровыми.

Двигательные нарушения могут быть вызваны рядом неврологических заболеваний, травмами позвоночника или головного мозга, мышечными дистрофиями, врожденными аномалиями. Психологические проблемы в свою очередь могут возникать из-за генетических факторов, стресса, социальных или экологических факторов. Важно учитывать, что в некоторых случаях двигательные и психические нарушения могут быть взаимосвязаны, что требует комплексного подхода к диагностике и лечению.

В адаптивной физической культуре детей и учащейся молодежи используются различные инновационные формы и методы, которые помогают детям и молодым людям с ограниченными возможностями сохранять и повышать свою физическую активность, развивать координацию движений, укреплять мышцы и общую физическую форму [5].

Одной из инновационных форм является использование различных игровых элементов в занятиях адаптивной физической культурой. Игровые элементы делают занятия более позитивными, интересными и мотивирующими для детей и молодых людей. Например, можно использовать мячи, баскетбольные кольца, мини-гольф поля и другие спортивные аксессуары, чтобы создать разнообразные игровые задания и соревнования.

Также в адаптивной физической культуре часто используются разные виды адаптивного спорта, которые адаптированы специально для детей и молодежи с ограниченными возможностями. Например, это может быть адаптивная легкая атлетика, плавание, горнолыжный спорт и другие. Эти виды спорта позволяют детям и молодым людям участвовать в спортивных соревнованиях на равных правах с другими участниками. Кроме того, в адаптивной физической культуре используются инновационные технологии и оборудование, которые помогают детям и молодым людям с ограниченными возможностями улучшить свою физическую активность. Например, это может быть специальное оборудование для проведения физических упражнений, как традиционных, так и адаптированных, или же различные мобильные приложения и программа для тренировок.

Одним из примеров практического опыта в адаптивной физической культуре является использование мультимедийного материала для проведения занятий. Например, можно использовать видеоролики с разными упражнениями и спортивными играми, которые помогут детям лучше понять и выполнить требуемые движения. Также в адаптивной физической культуре применяются инновационные методики работы с детьми и молодежью с ограниченными возможностями.

Например, это может быть методика индивидуального подхода к каждому участнику занятий, учет его индивидуальных особенностей и потребностей, а также использование мотивирующих техник для повышения интереса к физической активности. Особое внимание также уделяется развитию физической культуры у детей и молодежи с ограниченными возможностями через внешкольные формы деятельности, такие как спортивные секции, клубы и спортивные мероприятия [5].

Таким образом, важным и динамично развивающимся сегментом физического воспитания является адаптивная физическая культура. Она имеет огромное значение и мобилизационный потенциал который оказывает глубокое и положительное влияние на многие аспекты жизни людей, принципиально влияющие на результаты активности, в которую они вовлечены в той или иной сфере деятельности. Развитие и совершенствование долговременной адаптации во время занятий физической культурой проявляется на разных этапах деятельности человека.

Продолжающееся внимание к инновациям, исследованиям и развитию в этой области будет способствовать созданию более инклюзивного и здорового общества для всех.

Список использованной литературы

1. Евсеев, С. П. Адаптивная физическая культура и функциональное состояние инвалидов : учеб. пособие / С. П. Евсеев, С. Ф. Курдыбайло, О. В. Морозова. – СПб. : Изд-во ГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1996 – 95 с.
2. Храмов, В. В. Теория и практика информатизации физического воспитания: моногр. / В. В. Храмов. – Гродно: ГрГУ, 2014 – 252 с.
3. Федякин, А. А. Организация занятий по физическому воспитанию студентов специального отделения вуза / А. А. Федякин, Ю. Ф. Тумасян, Л. К. Федякина // Адаптивная физическая культура. – 2005 – № 3 – С. 25–27.
4. Самуйлов, Д. Н. Здоровый образ жизни. / Д. Н. Самуйлов, О. С. Еромова // Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI веке: материалы междунар. науч.-практ. конф. (9-10 декабря 2009 г.) / Под ред. Трифонова В. В. – Могилев: УО «МГУ им. А. А. Кулешова», 2009. – С. 151.
5. Копылова, Е. А. Физическая культура как средство преодоления психологических барьеров в общении / Е. А. Копылова // Материалы, оборудование и ресурсосберегающие технологии: материалы междунар. Науч.-техн. Конф. / М-во образования Респ. Беларусь, М-во образования и науки Рос. Федерации, Белорус.- Рос. Ун-т; редкол.: М.Е. Лустенков (гл. ред.) [и др.]. – Могилев: МО УВО Белорус. – Рос. Ун-т, 2020. – 539 с.

И. М. Масло, В. Н. Будковский

г. Мозырь, Мозырский государственный педагогический университет имени И. П. Шамякина

К ПРОБЛЕМЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ

Наряду с загрязнением окружающей среды, ускорением темпа жизни, внешней нестабильностью и другими вызовами современности происходит истощение защитных механизмов человека, ослабление его иммунной системы, рост клинических патологий, с чем связано увеличением отрицательных эмоций, стрессовых состояний и т.п. Особенно этому подвержены дети – наиболее уязвимая группа населения, в которой закладываются основы будущего здоровья и благосостояния нации.

Утвержденная Министерством образования Республики Беларусь (15 августа 2019 г. № 138) программа дошкольного развития [3] акцентирует внимание на важности совершенствования методики физического воспитания детей 5-6 лет, поскольку функциональные резервы организма в этом возрасте формируют основу для дальнейшей физической и интеллектуальной активности ребёнка.

Недооценка физической культуры в дошкольном возрасте часто является причиной недостаточной физической подготовки и повышенной заболеваемости.

В течение долгого времени забота о здоровье детей в основном возлагалась на педиатров. Они устанавливали группы здоровья, проводили медосмотры и инициировали закаливание. Контроль за закаливанием также осуществлялся врачами-гигиенистами, разрабатывавшими стандартные инструкции для районных и городских детских садов. Детские сады, как правило, просто исполняли эти инструкции, не проявляя при этом никакой инициативы. Однако крайне важно, чтобы каждый человек осознавал личную ответственность за своё здоровье и обладал необходимыми знаниями. Лечение, безусловно, должен назначать врач, но профилактические меры также необходимы.

Навыки здорового образа жизни формируются с детства. Следовательно, сотрудники дошкольных образовательных учреждений должны обладать целостными знаниями в области здоровья и физического воспитания, в частности, владеть специальными оздоровительными методиками [1].

Устаревшие методы директивного управления физическим воспитанием дошкольников уходят в прошлое. Поэтому программа физкультурно-оздоровительных мероприятий должна разрабатываться исходя из индивидуального состояния здоровья каждого ребенка, в особенности, если речь идёт о детях с ослабленным здоровьем. Самостоятельно планируя оздоровительные мероприятия, педагогический коллектив детского сада сможет найти оптимальный подход для своих воспитанников [2].

В нашем исследовании мы исходили из гипотезы о том, что изучение особенностей применения различных двигательных режимов и нетрадиционных средств физического воспитания позволит определить наиболее эффективный и оптимальный объём физической активности для улучшения физического состояния детей старшего дошкольного возраста с ослабленным здоровьем.

Предлагаемый нами подход к планированию оздоровительных мероприятий для детей старшего дошкольного возраста с проблемами здоровья основан на оптимальном сочетании интенсивной двигательной активности и нетрадиционных методов оздоровления.

Ранее отмечалось, что оптимальная методика и организация физического воспитания в детском саду, дозировка нагрузок с учетом функционального состояния организма способствуют улучшению основных жизненно важных функций организма [4].

Обращалось также внимание на то, что эффективная регуляция работы различных систем организма обеспечивает адаптацию к физическим нагрузкам и устойчивость к неблагоприятным факторам, являющимся важнейшим показателем здоровья [5, 6].

Экспериментальным путём нами была выявлена оптимальная методика проведения физкультурно-оздоровительных занятий с детьми старшего дошкольного возраста с ослабленным здоровьем.

Годовой план проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий строился на увеличении двигательной активности и последовательном освоении элементов гимнастики тайдзицюань и комплекса упражнений шоуугун-терапии. Основной акцент в обучении и развитии детей делался на оздоровление, повышение двигательной активности, совершенствование двигательных навыков и формирование позитивного отношения к физической культуре.

Занятия строились по стандартной схеме: подготовительная, основная и заключительная части.

Цель подготовительной части – оптимально подготовить организм к физическим упражнениям. Разминочный комплекс при этом включал самомассаж, суставную гимнастику и упражнения на эластичность связок. Упражнения выполнялись сверху вниз: шея – плечи – локти – запястья – таз – колени – голеностопы. Разминка включала вращения, наклоны и приседания без излишнего напряжения.

Для повышения интенсивности подготовительной части использовался синхронный метод подачи информации (показ и объяснение одновременно). Продолжительность – 5–10 минут.

В основной части занятия решались наиболее сложные задачи. Проводилось обучение новым движениям, повторение и закрепление пройденного. Основным инструментом были упражнения из тайдзицюань и шоугун-терапии. Продолжительность – 20–25 минут.

Важно соблюдать последовательность обучения тайдзицюань и шоугун-терапии для достижения оздоровительного эффекта. Для снятия напряжения применялась техника «внутренней улыбки» и самомассаж похлопыванием.

В заключительной части занятия выполнялись дыхательные упражнения и упражнения для восстановления с использованием стены в качестве опоры. Необходимо «раскатывание» позвоночника вверх по стене. Плечи опущены и развернуты. Количество повторений – 1–3. Продолжительность – 3–5 минут.

Контроль за нагрузкой осуществлялся по частоте сердечных сокращений. Нормальная реакция: 140–150 уд/мин после упражнений и 80–90 уд/мин после дыхательных упражнений. Также использовалось визуальное наблюдение.

Методика занятий основывалась на постепенном увеличении нагрузки. Двух занятий в неделю (тайдзицюань и шоугун-терапия) достаточно для проявления оздоровительного эффекта.

Эффективность методики оценивалась в ходе педагогического эксперимента путем сравнения результатов тестирования в начале и конце учебного года.

Полученные данные подтверждают, что постепенное увеличение двигательной активности в сочетании с элементами гимнастики тайдзицюань, шоугун-терапии и дыхательными упражнениями в детском саду способствует снижению заболеваемости и повышению уровня физической подготовки детей 5–6 лет.

Список использованной литературы

1. Амарян, Р. И. Нормативно-правовые основы физического воспитания детей дошкольного возраста / Р. И. Амарян. – М.: Детство, 2004. – 67 с.
2. Зайцев, А. А. Физическое воспитание дошкольников: учеб. пособие / А. А. Зайцев, Е.В.Конеева, Н.К.Полещук [и др.]. – Калининград: Калинингр. ун-т., 2007. – 71 с.
3. Учебная программа дошкольного образования для учреждений дошкольного образования с русским языком обучения и воспитания. Утверждено Постановлением Министерства образования Республики Беларусь 15.08.2019 № 138 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь, 28.09.2019, 8/34601.
4. Фомин, Н. А. Физиологические основы двигательной активности / Н. А. Фомин, Ю. Н. Вавилов. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 224 с.
5. Placheta, L. Vouth and Physical activity / L.Placheta. – Brno: Universita J.E. Purkune, 1980. – 236 p.
6. Teiramaa, E. Psychological factors in the onset and coursofasthma: A clinical study on 100 patients / E.Teiramaa // Acta univ. ouiuensis, 1977. – V. D-14. – N 4. – P. 539–547.

К. П. Новикова, Т. Ф. Торба, В. А. Тырлова

г. Гомель, Гомельский государственный технический университет имени П. О. Сухого

ХАРАКТЕРИСТИКА ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ СИСТЕМ ОРГАНИЗМА И ИХ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПОД ВОЗДЕЙСТВИЕМ НАПРАВЛЕННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ

Современный организм человека рассматривается как сложная самоорганизующаяся система. Функционирование обеспечивается взаимодействием множества функциональных систем организма. Каждая система необходима человеку и поддерживает гомеостаз и адаптацию к изменениям среды. Направленная физическая нагрузка формирует адаптационные возможности, повышает работоспособность и профилактику заболеваний.

Цель – охарактеризовать функциональные системы организма и раскрыть механизмы их совершенствования под регулярной физической нагрузкой.

Функциональные системы организма: теоретические основы.

Кардиореспираторная система осуществляет доставку кислорода и питательных веществ, удаление продуктов метаболизма.

Нервная система: координация деятельности и адаптивное поведение.

Эндокринная система: контроль обмена веществ и гомеостаз.

Опорно-двигательный аппарат: обеспечение движения и физической активности.

Иммунная система: защита организма от патогенов.

Пищеварительная и выделительная системы: обеспечение энергии и пластических ресурсов, выведение продуктов обмена [1].

Влияние направленной физической тренировки на функциональные системы.

Кардиореспираторная система.

Регулярные физические нагрузки повышают ударный объем сердца, улучшают кровоснабжение мышц, увеличивают жизненную емкость легких и эффективность газообмена.

Нервная система.

Укрепляется баланс процессов возбуждения и торможения, повышается стрессоустойчивость, улучшает проводимость нервных импульсов и скорость нервно-мышечной проводимости.

Таблица 1 – Анализ влияния различных видов тренировок

Функциональная система	Аэробные тренировки	Силовые тренировки	Смешанные тренировки
Кардио-респираторная	Выносливость, VO max	Умеренное повышение мощности	Выносливость + анаэробная мощность
Нервная	Стрессоустойчивость, парасимпатическая активация	Меж- и внутри мышечная координация	Нейропластичность, переключаемость режимов
Эндокринная	Снижение кортизола, повышение эндорфинов	Анаболические гормоны	Баланс анаболических и катаболических процессов
Опорно-двигательный аппарат	Выносливость мышц, укрепление суставов	Рост силы и мышц	Комплексное развитие силы, выносливости и координации
Иммунная	Усиление защиты	Временное снижение при перегрузках	Поддержание устойчивого иммунного ответа
Пищеварительная и выделительная	Ускорение обмена, стимуляция ЖКТ	Повышение основного обмена	Оптимизация обмена, водно-солевой баланс

Эндокринная система.

Стимулируется секреция катехоламинов и анаболических гормонов, улучшается метаболизм, ускоряется восстановление тканей.

Опорно-двигательный аппарат.

Увеличивается мышечная масса и их сила, укрепляются связки и суставы.

Иммунная система.

Умеренные нагрузки усиливают иммунную защиту организма, чрезмерные нагрузки дают обратный эффект - временно снижают активность иммунитета.

Пищеварительная и выделительная системы.

Улучшается моторика желудочно-кишечного тракта, ускоряется усвоение питательных веществ, поддерживается водно-солевой баланс [2].

Практические рекомендации.

После выше сказанного ниже будут рекомендации для улучшения каждой системы организма человека.

Кардиореспираторная: аэробные 3–5 раз/неделю, средняя интенсивность; интервалы — для анаэробной мощности.

Нервная: аэробные и смешанные, игровые и координационные упражнения.

Эндокринная: силовые 2–3 раз/неделю, многосуставные, сочетание с аэробикой.

Опорно-двигательный аппарат: комбинация силовых и аэробных, упражнения с весом тела.

Иммунная: умеренные аэробные нагрузки, регулярность, сон, питание.

Пищеварительная и выделительная: смешанные нагрузки, ускорение обмена, водный баланс [3].

Механизмы совершенствования функциональных систем.

Адаптация: приспособление органов к нагрузке.

Суперкомпенсация: восстановление функций выше исходного уровня.

Пластичность: перестройка на клеточном и тканевом уровне.

Системная интеграция: усиление взаимодействия между системами [4].

Функциональные системы организма человека оптимизируются под воздействием направленной физической нагрузки, повышая адаптационные возможности организма, устойчивость к стрессу и качество жизни. Перспективным является изучение индивидуальных траекторий адаптации для создания персонализированных программ физической подготовки.

Список использованной литературы

1. Анохин, П.К. Физиологические основы высшей нервной деятельности и механизм функциональных систем. М.: Наука, 1973.
2. Бубновский, С.М. Физическая реабилитация и тренировка организма человека. М.: Медицина, 2018.
3. Комаровский, Е.О. Физиология человека. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2020.

А. А. Петрова

г. Смоленск, Смоленский государственный университет спорта

РОЛЬ СЕМЬИ В ВОСПИТАНИИ ИНТЕРЕСА К АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ ПОДВИЖНОЙ ИГРЫ

Адаптивная физическая культура (АФК) играет важную роль в реабилитации и социальной адаптации детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) [1, 7]. Раннее вовлечение в АФК способствует улучшению физического состояния, развитию координации и моторики, повышению самооценки и уверенности в себе, а также формированию навыков социального взаимодействия [2]. В младшем школьном возрасте закладываются основы физической культуры и формируется отношение к физической активности на протяжении всей жизни. На сегодняшний день семья, которая воспитывает ребенка с отклонениями в состоянии здоровья, рассматривается как реабилитационная структура по созданию максимально благоприятных условий для развития и воспитания ребенка [4, 5, 7]. В этой связи, роль семьи как первичного института социализации приобретает особое значение.

В настоящее время увеличивается количество детей с ОВЗ, что обуславливает необходимость разработки эффективных методов и подходов к их реабилитации и социальной адаптации. Недостаточная осведомленность родителей о возможностях и преимуществах АФК, а также отсутствие четких рекомендаций по организации физической активности в домашних условиях, создают препятствия для полноценного развития детей с ОВЗ.

Исследование роли семьи в формировании интереса к АФК у детей младшего школьного возраста является актуальной задачей, направленной на повышение эффективности работы по реабилитации и социальной адаптации детей с особыми потребностями.

Цель исследования - определить роль семьи в формировании интереса к адаптивной физической культуре у детей младшего школьного возраста на основе применения подвижных игр.

Методы исследования:

- анализ научной литературы;
- педагогическое наблюдение;
- методы опроса (анкетирование родителей);
- методы математической статистики.

Анализ научной литературы показал, что роль семьи в воспитании и развитии детей с ОВЗ является определяющей. Семейная поддержка, понимание и принятие ребенка с его особенностями создают благоприятную среду для его развития и адаптации [3]. Родители, активно вовлеченные в процесс реабилитации и воспитания, оказывают значительное влияние на формирование положительного отношения к АФК и мотивации к занятиям [4].

Подвижные игры являются эффективным средством привлечения детей младшего школьного возраста к физической активности. Они способствуют развитию физических качеств, координации, ловкости, а также формируют навыки социального взаимодействия и командной работы [5]. В контексте АФК подвижные игры могут быть адаптированы к индивидуальным потребностям и возможностям детей с ОВЗ, что позволяет им полноценно участвовать в активной деятельности и получать удовольствие от занятий [6].

Результаты анкетирования родителей показали, что более 60 % из них испытывают трудности в организации занятий АФК в домашних условиях. Основными причинами являются недостаток знаний о методах и приемах АФК, отсутствие времени и необходимых условий для проведения занятий, а также психологический дискомфорт, связанный с осознанием особенностей развития ребенка. Вместе с тем, большинство родителей (83 %) выразили готовность к участию в занятиях АФК со своими детьми при условии получения необходимой информации и поддержки со стороны специалистов.

Семья играет ключевую роль в формировании интереса к адаптивной физической культуре у детей младшего школьного возраста с ОВЗ. Для повышения эффективности работы по формированию мотивации к занятиям АФК необходимо:

Повышать осведомленность родителей о возможностях и преимуществах АФК для детей с ОВЗ.

Разрабатывать и внедрять программы обучения для родителей по организации занятий АФК в домашних условиях.

Поддерживать создание семейных клубов и групп взаимопомощи для обмена опытом и поддержки родителей детей с ОВЗ.

Активизировать взаимодействие между родителями, специалистами в области АФК и образовательными учреждениями.

Рекомендовать использовать адаптированные подвижные игры, учитывающие индивидуальные особенности развития ребенка, его физические возможности и интересы. Примеры таких игр: «Попади в цель» (развитие меткости), «Перенеси мяч» (координация), «Солнышко и дождик» (реагирование на сигнал). Важно создавать позитивную и поддерживающую атмосферу во время игр, поощряя участие и усилия ребенка, а не только результат.

Семейное воспитание является неотъемлемой частью процесса формирования интереса к адаптивной физической культуре у детей младшего школьного возраста с ОВЗ. Активное участие родителей в организации занятий АФК с использованием подвижных игр способствует улучшению физического и психоэмоционального состояния детей, повышает их уверенность в себе и способствует успешной социальной адаптации.

Именно совместные занятия игровой деятельностью средствами адаптивной физической культуры с родителями способствуют развитию и совершенствованию функциональных систем организма, двигательных навыков и качеств, психических процессов и рефлексии. Реализация предложенных рекомендаций позволит создать благоприятные условия для формирования устойчивого интереса к АФК и интеграции детей с ОВЗ в общество.

Список использованной литературы

1. Баряева, Л. Б. Адаптивные игры для детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью: методическое пособие / Л. Б. Баряева, Д. И. Бойков, О. П. Гаврилушкина. – СПб.: Союз, 2003. – 112 с.
2. Евсеев, С. П. Адаптивная физическая культура: учебник для студентов высших учебных заведений / С. П. Евсеев. – М.: Советский спорт, 2000. – 416 с.
3. Лях, В. И. Физическое воспитание учащихся 1-4 классов: методическое пособие / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2000. – 192 с.
4. Парфенова, Л. А. Пути повышения физкультурно-оздоровительной компетентности родителей детей с нарушением интеллекта / Л. А. Парфенова, Н. И. Федорова, Е. В. Бурцева // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 6. – С. 77.
5. Федорова, Н. И. Компетентностно-ориентированная технология физкультурного образования родителей, необходимого для участия в абилитации детей с нарушениями интеллекта / Н. И. Федорова, И. И. Бахрах // Наука и спорт: современные тенденции. – 2018. – Т. 20, № 3(20). – С. 78-82.
6. Федорова, Н. И. Формирование мотивации родителей к осуществлению адаптивного физического воспитания в домашних условиях детей с нарушением интеллекта / Н. И. Федорова // Ученые записки Орловского государственного университета. Серия: Гуманитарные и социальные науки. – 2018. – №1 (78). – С. 328–329.
7. Федорова, Н. И. Система адаптивного физического воспитания детей с нарушением интеллекта в условиях семьи : специальность 13.00.04 "Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры" : диссертация на соискание ученой степени доктора педагогических наук / Федорова Наталья Игоревна, 2021. – 315 с.

О. В. Тозик, Е. А. Атрохова

г. Гомель, Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины

ПРИМЕНЕНИЕ АКТИВНЫХ И ПАССИВНЫХ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ В КОРРЕКЦИИ ПЛОСКОСТОПИЯ У ДЕТЕЙ

Плоскостопие чрезвычайно распространено в наше время. Изменения формы стопы, сопровождающиеся опущением её продольного и поперечного сводов, является одной из самых частых проблем в детском возрасте. Плоскостопие характеризуется уплощением свода стопы, тем самым нарушается ее функционирование, а также происходят изменения в тазобедренных и коленных суставах, что в итоге ведет к нарушению походки, усталости при ходьбе и изменению формы стопы [2].

Генезис плоскостопия дифференцируется на врожденную плоскую стопу, травматическую, паралитическую, рахитическую и статическую.

Следует отметить, что определить наличие врожденного плоскостопия в возрасте 5–6 лет затруднительно. Дети раннего возраста имеют все признаки плоской стопы, однако у 3 % обследуемых плоская стопа определяется как врожденная. В результате полученных травм (лодыжек, пяточных и предплюсневых костей), как следствие, развивается травматическое плоскостопие. По причине перенесенного полиомиелита может развиваться паралич подошвенных мышц стопы и голени, что соответствует паралитической стопе. Разновидностью плоскостопия в детском возрасте является рахитическая стопа. Среди всех видов плоскостопия ведущее место занимает статическое плоскостопие, которое встречается более чем в 80 % случаев. Основной причиной его развития является слабость мышц голени, стопы и связочного аппарата [1].

Существуют и другие факторы, приводящие к нарушению сводов стопы:

- наследственно-конституциональный
- чрезмерные нагрузки на стопы
- нерациональная обувь (мягкий задник, узкий нос, плоская подошва).

Основной же причиной развития плоскостопия является слабость мышц и связочного аппарата, которые принимают участие в поддержании свода стопы [3].

Цель данного исследования заключалась в теоретическом и экспериментальном обосновании применения средств активной и пассивной реабилитации в комплексной коррекции сводов стопы у детей.

Исследование проводилось в 2023-2024 годах на базе Фитнес-Центра «Панда». В исследовании принимали участие 16 детей, которые имели различные нарушения сводов стопы.

Организация исследования включала следующие этапы.

На первом этапе исследования проводился анализ научно-методической литературы, были изучены медицинские карты и проведены индивидуальные беседы с родителями обследуемых детей.

На втором этапе нами выявлялись наиболее эффективные активные и пассивные средства физической реабилитации, составлялись комплексы корригирующих упражнений, способствующие укреплению наиболее уязвимых звеньев опорно-двигательного детей с плоскостопием.

Третий этап предполагал проведение педагогического эксперимента с целью определения эффективности применяемых активных и пассивных средств физической реабилитации, способствующих коррекции имеющихся изменений сводов стопы занимающихся.

Наши предварительные исследования показали, что 38,2 % занимающихся имеют приобретённые плосквальгусные стопы, 46,4 % детей – статическое плоскостопие, 9,8 % – рахитическое и 5,6 % – травматическое и паралитическое плоскостопие, что согласуется с данными других авторов, занимающихся данной проблематикой.

На рисунке 1 приведены активные и пассивные средства физического воспитания, используемые с целью профилактики и коррекции плоскостопия в детском возрасте.



Рисунок 1 – Активные и пассивные средства коррекции

Предложенная нами экспериментальная методика коррекции нарушений сводов стопы у детей младшего школьного возраста активными и пассивными средствами физической реабилитации предполагала комплексное сочетание в течение недели корригирующей гимнастики (3 раза в неделю), массажа (3 раза в неделю), гидрокинезиотерапии (2 раза в неделю), утренней гимнастики и самомассажа (ежедневно), а также кинезиотейпирования (применяемого индивидуально по имеющимся показаниям).

Физическая реабилитация детей с функциональными нарушениями деятельности опорно-двигательного аппарата предполагает применение активных и пассивных средств коррекции имеющихся дефектов.

Большое значение в коррекции плоскостопия имеют мероприятия, направленные на улучшение физического развития и общей работоспособности ребенка. В режим дня детей включались занятия утренней гигиенической гимнастикой. Выполняя комплекс физических упражнений утром, ребенок постепенно укрепляет различные мышечные группы и в том числе мышцы, активно участвующие в поддержании нормальной высоты свода стопы.

Действие перечисленных упражнений основано в первую очередь на том, что напряжение упражняемых мышц способствует приближению переднего отдела стопы (носка) к заднему (пяточной области), то есть способствует углублению свода стопы. Когда дети поднимают внутренний край стопы – «косопяпят», то напрягаются мышцы, поддерживающие свод и мешающие им опускаться. Результатом выполнения движений приведения стопы и сгибания пальцев становится укрепление соответствующих мышц, а также происходит повышение тонуса и напряжение связок, которые удерживают кости стопы во взаимном соприкосновении, что в итоге препятствует развитию плоскостопия.

Рассматривая применяемые активные средства коррекции плоскостопия у детей, необходимо выделить следующие:

- гимнастические (корригирующие) и спортивно-прикладные упражнения, результативно укрепляют мышцы стопы, голени, а также мышцы туловища. Для лучшего эффекта коррекции следует применять такие приспособления, как ребристые доски, скошенные поверхности, мелкие предметы и т.п. Комплекс специальных упражнений дополняется упражнениями на формирование навыка правильной осанки, а также используются общеразвивающие упражнения, игры и игровые задания, учитывающие возрастные особенности занимающихся;

- плавание является эффективным средством в комплексной коррекции плоской стопы у детей. Систематические занятия способны оказывать как закаливающее действие на организм, так и корригирующее, развивая мышечную систему, подвижность связочно-суставного аппарата, а также упражнения в воде положительно влияют на нервную систему, улучшают обмен веществ, деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Пассивные средства включали:

- массаж имеет большое значение в комплексном лечении плоскостопия. В результате нормализуется тонус мышц стопы и голени: укрепляются ослабленные, растянутые мышцы и происходит расслабление напряженных. Массажные приемы, улучшая кровообращение, способствуют эффективному питанию мышц, связок и костей стопы, облегчают болевые ощущения в икроножных мышцах и стопах;

- кинезиотейпирование – применяется с помощью наложения специальных эластичных лент, которые способствуют улучшению кровоснабжения, облегчают прохождение лимфы, также тейпы оказывают положительное влияние на поддержание суставов при физической нагрузке, снимают болевые ощущения, при этом, не ограничивая свободы движений.

Таким образом, комплексное применение активных и пассивных средств физической реабилитации в рамках разработанной нами методики способствовало укреплению мышечно-связочного аппарата стопы и голени, повысились силовые способности мышц нижних конечностей, нормализовались отклонения сводов стопы либо снизилась степень тяжести нарушений.

Все вышеизложенное говорит о том, что коррекция плоскостопия – более трудный процесс, чем его предупреждение. Поэтому большое внимание следует уделять профилактике плоскостопия с самого раннего детства. Профилактические мероприятия должны включать четкую организацию физического воспитания детей, укрепление мышечно-связочного аппарата голени и стоп, ношение рациональной обуви.

Таблица 1 – Динамика состояния сводов стопы в ходе педагогического эксперимента

ФИО	Начало эксперимента	Окончание эксперимента
А. Адаменко	Плосковальгусная деформация стоп 2 степени	Плосковальгусная деформация стоп 1 степени
В. Бобуш	Продольное плоскостопие 1 степени	Установка стоп по возрастной норме
А. Гончаров	Продольное плоскостопие 2 степени, вальгусная установка заднего отдела стоп 1 степени, вальгусная установка голеней 1 степени	Вальгусная установка заднего отдела стоп в норме, продольное плоскостопие 1 степени при нормальных показателях сводов стоп по возрастной норме
К. Иванова	Вальгусная установка заднего отдела стоп 1 степени	Установка стоп по возрастной норме
И. Комаров	Плосковальгусная деформация стоп 2 степени	Плосковальгусная деформация правой стопы 1 степени
М. Котов	Вальгусная установка заднего отдела стоп 1 степени	Установка стоп по возрастной норме
У. Кухорева	Вальгусная деформация обеих бедренных костей, эквинусная контрактура правого голеностопного сустава 1 степени, продольное плоскостопие 1 степени	Установка стоп по возрастной норме
Я. Максимов	Вальгусная постановка стоп 1 степени	Установка стоп по возрастной норме
А. Машук	Вальгусная установка заднего отдела стоп 2 степени	Установка стоп по возрастной норме
А. Машук	Вальгусная установка заднего отдела стоп 1 степени	Обе стопы в лёгкой вальгусной позиции, своды визуально сохранены. Вальгусная установка заднего отдела левой стопы 1 степени при нормальных показателях сводов стоп по возрастной норме
В. Мирос	Вальгусная установка заднего отдела стоп 2–3 степени	Вальгусная установка заднего отдела стоп 1 степени, продольное плоскостопие по возрастной норме
А. Сайков	Продольное плоскостопие 1 степени	Установка стоп по возрастной норме
И. Седунов	Плосковальгусная деформация стоп 2-3 степени, остеохондропатия ладьевидной кости левой стопы	Плосковальгусная деформация левой стопы 1 степени
М. Симончук	Плосковальгусная установка стоп 1 степени	Установка стоп по возрастной норме
И. Терещенко	Продольное плоскостопие слева 1 степень, справа 2–3 степень, вальгусная установка стоп заднего отдела 1 степени	Продольное плоскостопие слева 1 степень, справа 2 степень, вальгусная установка стоп заднего отдела в норме
Т. Чеча	Двусторонняя плосковальгусная деформация стоп 1 степени	Установка стоп по возрастной норме

Список использованной литературы

1. Комачева, О. А. Профилактика плоскостопия у детей 5–7 лет: методические рекомендации / О. А. Комачева. Смолен. гос. акад. физ. культуры. – Смоленск: [б. и.], 2009. – 36 с.
2. Красикова, И. С. Плоскостопие. Профилактика и лечение / И. С. Красикова. Санкт-Петербург: «Корона – Принт», 2021. – 128 с.
3. Нарский, Г. И. Профилактика деформаций сводов стопы у детей среднего школьного возраста средствами физического воспитания // Г. И. Нарский, С. В. Шеренда. – 2000. – С. 5–6.

Н. И. Федорова¹, Н. М. Стрелкова², Е. П. Врублевский³

¹г. Смоленск, Смоленский государственный университет спорта

²г. Смоленск, Центр образования № 1 «Академия детства»

³г. Гомель, Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины

ПОВЫШЕНИЕ РЕЗИСТЕНТНОСТИ ОРГАНИЗМА ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ЗАКАЛИВАНИЯ

Будущее страны, как и генофонд любой нации детерминирует здоровье подрастающего поколения, а данные многочисленных исследований показывают, что источник возникновения различных заболеваний взрослых надо искать в их детстве [1, 2, 7]. Специалисты отмечают, что большинство детей уже с детства имеют определённые заболевания и расстройства, в том числе и психосоматические [3, 5, 9]. При этом в последнее время значительно растёт число так называемых «школьных» болезней, где особое место занимают респираторные заболевания, которые часто заканчиваются теми или иными осложнениями [4, 6, 8].

Цель исследования - разработать комплексную систему закаливания организма младших школьников и оценить её эффективность.

При оценке состояния здоровья учащихся начальных классов, нами использовались данные медицинских карт обучающихся, которые хранятся в медицинском кабинете школы. С целью оценки эффективности использования закаливания как средства повышения резистентности организма детей младшего школьного возраста на базе МБОУ «ЦО № 1 «Академия детства» г. Смоленска был проведен педагогический эксперимент.

В экспериментальную группу вошли часто болеющие учащиеся начальных классов (ЧБД) (вторая группа здоровья), принявшие (вместе с родителями) решение участвовать в экспериментальной работе (n = 20). Контрольная группа (n = 20) была составлена из их сверстников, которые на начальном этапе исследования имели аналогичные показатели здоровья. Школьникам, составившим экспериментальную группу, была предложена комплексная система закаливания. В режиме дня детей контрольной группы закаливающие процедуры не присутствовали или имели случайный, эпизодический характер.

В начале педагогического эксперимента нами, с разрешения родителей, были проанализированы медицинские карты учащихся первых-третьих классов. Исходя из имеющихся показателей, все дети были распределены по определенным группам здоровья.

Анализ представленной информации показал, что доля детей первой группы здоровья (практически здоровые дети, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, не болеющие или редко болеющие) составила 20 %. При этом в третьей группе (больные дети с наличием хронических болезней или врожденной патологии в стадии компенсации) количество детей оказалось 22 %, а в четвертой группе, которую составили дети с частыми обострениями хронических заболеваний или врожденными пороками, снижающими качество жизни ребенка – 6 %.

Более половины (52 %) обследуемых детей были отнесены ко второй группе здоровья. К этой группе относятся дети с ослабленным здоровьем, не имеющие хронических заболеваний. Однако у таких детей довольно часто отмечаются функциональные или морфофункциональные отклонения, общая задержка физического развития без эндокринной патологии, а также низкий уровень устойчивости организма к воздействиям внешней среды. Они страдают от частых (4–5 раз и более в год) и длительных (более 25 пропущенных календарных дней) заболеваний.

Дети с ослабленным здоровьем заслуживают особого внимания, так как частые заболевания приводят к значительным нарушениям функционального состояния организма и снижению адаптационных возможностей, что, в свою очередь, может привести к раннему развитию хронической патологии. 67 % учащихся начальных классов, составляющих вторую группу здоровья, имели статус ЧБД.

Из школьников, часто и длительно болеющих простудными заболеваниями, и были сформированы контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ) группы.

Исследования показали, что за учебное полугодие, предшествующее исследованию (январь–май 2024 года), в КГ было отмечено 54 случая заболеваний и по этой причине школьники отсутствовали на занятиях 486 дней, в ЭГ зарегистрировано 52 случая заболеваний, а число пропущенных дней составило 468 дней. Каждый ребенок в КГ болел в среднем 2,7 раза, а в ЭГ – 2,6 раза (таблица 1).

Таблица 1 – Показатели заболеваемости детей, составивших экспериментальную и контрольную группу, до эксперимента

Показатели	Группа	
	КГ	ЭГ
Количество случаев заболевания	54	52
Количество случаев заболевания на одного ребенка	2,7	2,6
Количество дней, пропущенных по болезни в группе	486	468
Количество дней, пропущенных по болезни одним ребенком	24,3	23,4
Средняя продолжительность болезни (в днях)	9,0	9,0

В КГ каждый школьник отсутствовал по причине болезни в среднем 24,3 дня. Число пропусков одним ребенком из ЭГ составило 23,4 дня. При этом длительность периода выздоровления детей в обеих группах равнялась в среднем девяти дням.

С целью повышению резистентных свойств детского организма нами была разработана комплексная система закаливания для детей младшего школьного возраста. Ее содержание определялось оздоровительно-профилактической ценностью предлагаемых средств и возрастом детей.

Средства, используемые для закаливания учащихся младших классов, были разделены нами на три группы, в зависимости от главного действующего фактора: воздушные процедуры, водные процедуры и физическая активность.

Младшим школьникам предлагалась трехэтапная структура процесса закаливания. Первый этап - начальный, 2 этап – втягивающий, 3 этап – интенсивный. Планируя деятельность испытуемых, было указано: на какой неделе, в каких условиях должно быть использовано то или иное средство закаливания, время и периодичность его применения.

Независимо от этапа предлагались ежедневные мероприятия, представленные в таблице 2.

При подборе процедур для закаливания учитывалось два основных момента:

– все закаливающие процедуры основаны на попеременном воздействии тепла и холода, а суть физиологической адаптации, происходящей в процессе закаливания - приспособление детского организма к частым сменам температуры окружающей среды;

– закаливание, как и любая другая физиологическая адаптация, процесс довольно медленный, состоящий из нескольких последовательных стадий и сократить время прохождения любой из этих стадий, а тем более «пропустить» какую-то из них невозможно, организм просто не справится с новыми нагрузками, и ребенок заболеет даже не в результате столкновения с новыми, незнакомыми возбудителями, а просто потому, что исчерпались его резервные возможности.

Исходя из этого, были представлены температурные режимы не только для каждого из способов закаливания, но и для разных этапов закаливающего процесса. Также установили временные интервалы, в течение которых рекомендовали использовать то или иное средство закаливания и частота его использования, не наносящая ущерба здоровью ребенка.

Воздействие начиналось с небольших зон и перепадов температуры и лишь постепенно захватывало более широкую поверхность (объем воздействия) и достигало все большей разницы температур (интенсивность воздействия).

Таблица 2 – Ежедневные мероприятия, проводимые независимо от этапа закаливания

Средство	Условия проведения	Длительность	Периодичность
Вентиляция помещения	Холодно (ниже 10°C) Умеренно (от 10 до 30°C) Жарко (свыше 30°C)	30–40 мин 15–20 мин 5–10 мин	4–5 раз в день
Прогулки на улице в удобной одежде	Согласно гигиеническим нормам	2–3 часа	Ежедневно
Самомассаж рук и ног	Утром перед гимнастикой	5–7 мин	Ежедневно
Утренняя гимнастика	Перед водными процедурами	7–10 мин	Ежедневно
Урок физической культуры	По школьному расписанию	45 мин	2 раза в неделю
Занятия и игры на улице	После занятий в школе	1,5–2 часа	Не менее 2–3 раз в неделю
Занятия в плавательном бассейне	По расписанию бассейна	20–30 мин	1–2 раза в неделю

Об эффективности воздействия предлагаемой системы закаливания младших школьников можно судить по результатам оценки динамики заболеваемости испытуемых по окончании экспериментального периода. Нами анализировались показатели здоровья учащихся начальных классов за период с января 2025 по май 2025 года.

Сведения о заболеваемости детей в сентябре не учитывались в силу недостаточного по продолжительности воздействия экспериментального фактора. В ходе эксперимента получены достоверно значимые положительные изменения в состоянии испытуемых (таблица 3).

Таблица 3 – Динамика показателей заболеваемости детей, посещавших экспериментальную и контрольную группу в течение эксперимента

Показатели	Группа			
	Контрольная		Экспериментальная	
	до	после	до	после
Количество случаев заболевания	54	46	52	32
Количество случаев заболевания на одного ребенка	2,7	2,3	2,6	1,6
Количество дней, пропущенных по болезни в группе	486	368	468	208
Количество дней, пропущенных по болезни одним ребенком	24,3	18,4	23,4	10,4
Средняя продолжительность болезни (в днях)	9,0	8,0	9,0	6,5

1. В ходе исследования установлено, что состояние здоровья 20 % младших школьников соответствует первой группе здоровья; 52 % обследуемых детей отнесены ко второй, а 22 % и 6 % соответственно - к третьей и четвертой группам здоровья. При этом 67 % учащихся начальных классов, составляющих вторую группу здоровья, имели статус часто и длительно болеющих.

2. На основании анализа учебно-методической литературы, рекомендаций специалистов и собственного практического опыта, была разработана экспериментальная система закаливания, способствующая повышению адаптационных и резистентных свойств детского организма, содержание которой определялось возрастом детей и оздоровительно-профилактической ценностью предлагаемых средств.

3. Результаты педагогического эксперимента показали, что с целью улучшения состояния здоровья детей младшего школьного возраста, повышение резистентности их организма, целесообразно применять комплексную систему закаливания. Положительная динамика исследуемых показателей детей, входящих в ЭГ, оказалась в конце эксперимента более существенной, чем у их сверстников из КГ. Это выражалось в следующем: по количеству случаев заболеваний в группе и по количеству случаев заболевания на одного ребенка (на 23,7 %); по количеству дней, пропущенных по болезни в группе и по количеству дней, пропущенных по болезни одним ребенком (на 31,4 %); по средней продолжительности болезни (в днях) на 16,8 %.

Список использованной литературы

1. Агаджанова, С. Н. Закаливание организма дошкольника / С. Н. Агаджанова. Москва: Детство – Пресс, 2011. – 469 с.
2. Будаева, Н.А. Здоровьесберегающий подход к организации обучения в начальной школе / Н. А. Будаева // Начальная школа. – 2021. – № 3. – С. 32–36.
3. Врублевский, Е. П. Уровень физической подготовленности школьников, проживающих в различных экологических средах / Е. П. Врублевский, Л. Г. Врублевская, Г. И. Нарский // Здоровье для всех. – 2010. – № 2. – С. 9-11.
4. Огородникова, М. Н. Холод против простуды / М. Н. Огородникова. – М.: Советский спорт, 2010. – 47 с.
5. Самсыгина, Г. А. Часто болеющие дети: проблемы патогенеза, диагностики и терапии / Г. А. Самсыгина // Педиатрия. – 2022. - №1. – С. 66–74.

6. Толкачев, Б. С. Физкультурный заслон ОРЗ / Б. С. Толкачев. - М.: Физкультура и спорт, 2002. – 175 с.
7. Топчин, И. Ю. Анализ уровня физической подготовленности и функционального состояния обучающихся общеобразовательных школ 11–12 лет / И. Ю. Топчин, Н. И. Федорова // Современные подходы к совершенствованию системы физической культуры и спорта: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Санкт-Петербург, 30–31 октября 2024 года. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры, 2024. – С. 285–291
8. Шаповалова, Т. М. Развитие двигательной активности часто и длительно болеющих детей дошкольного возраста на основе использования циклических упражнений / Т. М. Шаповалова, Е. П. Врублевский // Наука и образование. – 2012. – № 2. – С. 114–117.
9. Федорова, Н. И. Диагностика психосоматического состояния детей с нарушением интеллекта в процессе адаптивного физического воспитания в семье / Н. И. Федорова // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2020. – № 8. – С. 70–76.

С. А. Хорошко

г. Гомель, Гомельский государственный медицинский университет

ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТЬ СТУДЕНТОВ В ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ КАК СРЕДСТВЕ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

Сердечно-сосудистая система человека (ССС) – это комплекс органов, обеспечивающих снабжение всех участков организма (за небольшим исключением) необходимыми веществами и удаляющих продукты жизнедеятельности. Именно сердечно-сосудистая система обеспечивает все участки тела необходимым кислородом, а потому является основой жизни.

В данной статье описаны результаты проведенного анкетирования студентов подготовительно отделения, вопросы которой отражают степень осведомленности студентов о профилактике заболеваний ССС с использованием средств и методов физической культуры.

Описаны результаты проведенного анализа медицинских справок (ВКК) студентов 1–4 курсов подготовительного отделения.

Результаты проведенного исследования, еще раз показали, что ведение здорового образа жизни и физическая активность положительно влияют на ССС человека и здоровья в целом.

Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы занимает важное место в жизни каждого человека. Первичная профилактика заболеваний ССС включает рациональный режим труда и отдыха, увеличение физической активности, ограничение поваренной соли, отказ от алкоголя и курения, снижение калорийности пищи и массы тела. По сути именно первичная профилактика позволяет сохранить рациональные условия жизнедеятельности человека [1].

Цель исследования: по данным анкетирования определить физическую активность студентов, как средство профилактики заболеваний ССС.

Методы исследования: анализ справок (ВКК) студентов подготовительного отделения, анкетирование студентов подготовительного отделения, метод математической обработки полученных результатов, анализ научно-методической литературы.

Нами была разработана анкета, состоящая из 10 вопросов (можно выбрать несколько вариантов ответов), которая отражает, как средства и методы физической культуры влияют на профилактику заболеваний ССС. В марте 2025 года было проведено анкетирование студентов 1–4 курсов подготовительного отделения УО «ГомГМУ».

Анкетирование прошло у 50 студентов, в возрасте от 17 до 24 лет.

У студентов подготовительного отделения 1–4 курсов Гомельского государственного медицинского университета в 2024–2025 учебном году выявлены заболевания ССС у 100 человек (10,5 %). Студентов первого курса 35 человек (15 %), второго курса 25 человек (10,6 %), третьего курса 18 человек (7,5 %), четвертого курса 22 студента (8,9 %) [2, 3].

Согласно полученным результатам анкетирования студентов подготовительного отделения 70 % (35 чел.) имеют заболевания ССС, у остальных студентов заболевания ССС не выявлены.

На вопрос «Известно ли Вам, что заболевания ССС могут быть наследственными?» 62 % учащихся ответили: «Да, заболевания ССС могут быть наследственными», 34 % студентов ответили: «Есть члены семьи, имеющие заболевания ССС», 4 % студентов ответили: «Я не знал, что заболевания ССС могут передаваться по наследству».

На вопрос «Как Вы считаете, какие факторы оказывают наибольшее влияние на развитие заболеваний ССС?» 29 % студентов ответили, что это – «Потребление высококалорийной пищи», 13 % студентов ответили, что это – «Курение», 10 % ответили, что это – «Сидячий образ жизни» и 48 % студентов считают, что это – «Стрессовые условия современной жизни».

При ответе на вопрос «Какой образ жизни Вы ведете?», мы выявили, что 70 % студентов ведут активный образ жизни, 30 % учащихся ведут малоподвижный образ жизни.

Для профилактики заболеваний ССС 64 % студентов ничего не делают и 36 % студентов ответили, что стараются вести ЗОЖ, занимаются физическими упражнениями.

Для предупреждения развития заболеваний ССС 53, 27 % студентов ведут здоровый образ жизни, 14,69 % человек регулярно совершают прогулки на свежем воздухе; 13,06 % студентов выполняют дыхательные и физические упражнения; 10,61 % студентов ничего не делают и придерживаются правильного и здорового питания – 8,37 % студентов.

При ответе на вопрос «Какие физические упражнения Вы выполняете для профилактики заболеваний ССС?» мы узнали, что 44 % анкетированных занимаются ходьбой, выполняют комплексы физических упражнений 19 % человек, занимаются бегом 16 % опрошенных, занимаются плаванием 8 % студентов, ездят на велосипеде 7 % студентов и 6 % опрошенных для профилактики заболеваний ССС ничего не делают.

Следующий вопрос звучал так «Знаете ли Вы, что вредные привычки влияют на заболевание ССС?» большинство студентов ответили, что знают о влиянии вредных привычек на работу ССС, 72 % студентов вредных привычек не имеют, употребляют алкоголь 18 % студентов и курят 10 % человек.

На вопрос: «Полезен ли был этот опрос для Вас?» 70 % студентов данная информация была известна, уже ведут ЗОЖ 10 % анкетированных, 14 % студентов для профилактики заболеваний ССС решили начать следить за своим образом жизни; уверены, что это их не касается 2% студентов.

Подводя итог, можно сказать, что для того, чтобы сохранить здоровье сердца и сосудов надолго, принципов ЗОЖ стоит придерживаться всем людям. По результатам исследования студентов подготовительного отделения мы видим, что у 10,5 % студентов в анамнезе есть заболевания ССС. Студенты осведомлены о том, как влияют вредные привычки на работу ССС. Студенты активно занимаются физическими упражнениями, знают о дыхательной гимнастике, ведут здоровый образ жизни.

Профилактические мероприятия должны проводиться всю жизнь, начиная с рождения и до глубокой старости. Нужно стараться придерживаться правильного питания, исключить из рациона жареную, жирную и соленую пищу; регулярно заниматься лечебной физкультурой, регулярные занятия физическими упражнениями способствуют укреплению сердечной мышцы; чередовать нагрузки с отдыхом, отказаться от курения и употребления спиртных напитков, обратить внимание на контроль собственного веса.

Даже небольшие изменения, внесенные в образ жизни, могут замедлить преждевременное старение сердца и сосудов. Никогда не поздно начать вести здоровый образ жизни.

Список использованной литературы

1. Дубровский, В. И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2004. – 624 с.
2. Новик, Г. В. Анализ состояния здоровья студентов 1 курса, относящихся к подготовительной группе / Г. В. Новик, С. А. Хорошко, Е. В. Зиновьева // Актуальные проблемы медицины: материалы респ. науч.-практ. конф. с междунар. участием, Гомель, 12–13 ноября 2020 г. – Гомель: ГомГМУ, 2020. – Т. 4. – С. 100–102.
3. Хорошко, С. А. Анализ состояния здоровья студентов Гомельского государственного медицинского университета / С. А. Хорошко, Е. В. Зиновьева, Я. Д. Хомазюк // Проблемы и перспективы развития современной медицины : сборник научных статей XIV Республиканской научно-практической конференции с международным участием студентов и молодых ученых: в 6 томах, Гомель, 05–06 мая 2022 года / Гомельский государственный медицинский университет. Том 6. – Гомель: Учреждение образования «Гомельский государственный медицинский университет», 2022. – С. 238–241.

Д. А. Чечетин¹, А. Е. Бондаренко², К. К. Бондаренко²

¹г. Гомель, Республиканский научно-практический центр радиационной медицины и экологии человека

²г. Гомель, Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины

КОРРЕЛЯЦИОННАЯ ВЗАИМОСВЯЗЬ ОСНОВНЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ С ПОКАЗАТЕЛЯМИ УДЕРЖАНИЯ ОПРЕДЕЛЕННЫХ СЕГМЕНТОВ ТЕЛА ШКОЛЬНИКОВ 12–14 ЛЕТ

Существует очень большое количество причин, которые могут привести к нарушениям осанки [3]. Более всего, они связаны с скелетной мускулатурой, суставно-связочным аппаратом и костной системой [4]. Общим для всех исследований является определение существования возможной возрастной динамики формирования вертикального положения, при этом изменения происходят в основном в сторону снижения подвижности позвоночника и выраженных отклонений от правильной осанки [2]. Информация, касающаяся представления нарушений осанки и деформаций позвоночника, во многом зависит от принятое определение состояния, а также распределение респондентов по полу и возрасту [1]. Различия в диагностических критериях затрудняют сравнение полученных результатов или вводят в заблуждение, например, когда плохая осанка приравнивается к деформациям [5].

Целью исследования явилось определение взаимосвязи антропометрических характеристики и базовых двигательных способностей с удержанием определенных сегментов тела учащихся 12–14 лет.

В исследовании приняли участие 53 учащихся юношей в возрасте 12–14 лет.

Оценка морфофункциональных параметров тела заключалась в определении длины и массы тела и лабильные компоненты тела по пяти кожным складкам, определяемым на двуглавой мышце плеча (ДМП), трехглавой мышце плеча (ТМП), кожной складке на спине (КСС), кожной складке на животе (КСЖ) и кожной складке на голени (КСГ).

Базовые двигательные способности определялись по удержанию статической позы «Фламинго», челночному бегу 4 по 9 м, кистевой динамометрии, гибкости в тазобедренном суставе, прыжке в длину с места толчком двух ног.

Постуральный статус звеньев тела оценивался по положениям головы, плеч, лопаток, грудного отдела, позвоночника, тазобедренных сочленений.

Для определения корреляции рассмотренной размерности применяется линейный корреляционный анализ (таблица 1).

Таблица 1 – Коэффициенты корреляции антропометрических размерностей с показателями осанки

Показатели	Положение головы	Положение плеч	Положение лопаток	Положение грудного отдела	Положение позвоночника	Положение тазобедренных сочленений
Длина тела	.377*	.429**	.363*	.324*	.321*	.128
Масса тела	-.263	-.111	.154	-.521**	.079	.479**
ТМП	-.274	-.219	.051	-.148	-.086	.578**
ДМП	-.078	-.259	.223	-.193	.039	.401**
КСС	-.156	-.218	.288	-.364*	.151	.465**
КСЖ	-.184	-.149	.012	-.499**	-.119	.548**
КСГ	-.209	-.208	.091	-.513**	-.201	.128

Примечание: **Корреляция значима $P < 0.01$ *Корреляция значима $P < 0.05$

По результатам данных таблицы, можно сделать вывод, что оценка осанки в значительной степени взаимосвязана с длиной тела, по которой оценивается продольная размерность удерживающих систем с оценками осанки головы и тазобедренных сочленений. При уровне значимости $P < 0.05$ длина тела связана с показателями удержания плеч, лопаток, грудной клетки и позвоночника.

Эта корреляционная связь продольной размерности систем удержания положения с нарушенным поструральным статусом может быть объяснена тем, что у значительного числа мальчиков этого возраста наблюдается период бурных изменений в организме в результате полового созревания. Количество мышечной массы относительно массы тела отстает. Костная система еще находится в процессе окостенения, и суставы недостаточно связаны, что является одним из факторов, нарушающих сохранение тех частей тела, где они поддерживают систему длинных трубчатых костей.

Корреляция с отрицательным знаком наблюдалась при оценке удержания положения грудной клетки с показателями массы тела, подкожно-жировой складки под лопаткой, кожно-жировыми складками живота и голени.

Логическое объяснение отрицательной корреляционной связи с показателями вышеуказанных переменных заключается в том, что у части детей данного возраста в этот период наблюдается бурный рост и развитие, а вместе с ними увеличивается количество подкожной жировой клетчатки в области грудной клетки. Увеличение массы тела и жировой массы в области живота и голени способствовало формированию абберационного свода стопы.

Положительная корреляционная связь на уровне значимости $P < 0,01$ была зафиксирована между массой тела и, практически всеми лабильными компонентами для оценки балластной жировой ткани во всех отмеченных участках тела.

Вероятно, что увеличение массы тела, являющейся произведением балластного веса, приводит к увеличению параметров, указывающих на нарушение правильной осанки.

Результаты, полученные в данном исследовании, могут служить значимыми прогностическими факторами, несущими важную информацию о влиянии некоторых показателей антропометрических размеров на осанку у юношей, а также могут служить полезными базовыми ориентирами при применении кинетических методов устранения вышеупомянутой абберации.

Проведённый анализ позволил выявить корреляционную взаимосвязь показателей осанки и развития двигательных возможностей (таблица 2).

Таблица 2 – Корреляционные коэффициенты двигательных навыков с оценками осанки

Показатели	Положе- ние го- ловы	Положе- ние плеч	Положе- ние лопа- ток	Положе- ние груд- ного от- дела	Положение позвоноч- ника	Положение тазобедрен- ных сочле- нений
Равновесие «Фламинго»	.141	.177	-.045	-.116	.032	.044
гибкости в та- зобедренном суставе	-.219	-.079	.159	.121	-.439**	-.431**
Прыжок в длину с места	.140	-.081	-.139	.261	.005	-.349*
Кистевая ди- намометрия	-.271	.039	.233	.116	.135	-.089
челночный бег 4х9 м	-.291	-.147	.104	-.078	.425**	-.072

Примечание: **Корреляция значима $P < 0.01$ *Корреляция значима $P < 0.05$

Данные таблицы коэффициентов корреляции двигательных навыков с оценками осанки мальчиков 12-14 лет, свидетельствует об отрицательной корреляционной связи между осанкой позвоночника и тестом на гибкость в тазобедренных суставах. Предполагается, что быстрый рост продольной размерности опорной системы не равнозначен состоянию силы мышц спины, а гипертензия мышц возникает именно на этом участке, что в конечном итоге приводит к нарушению работы позвоночника и ограниченной гибкости тазобедренного сустава.

Анализируя результаты данного исследования, можно сделать вывод, что в данной популяции существует очень большое количество причин, которые могут привести к нарушениям осанки. Параметры линейной корреляции основных двигательных способностей с показателями удержания определенных сегментов тела, имеют обратную взаимосвязь, заключающуюся в том, что искривление осанки негативно влияет на проявление широкого спектра двигательных навыков. Линейная корреляционная зависимость продольной размерности опорных систем с нарушенным поструральным статусом может быть объяснена тем, что у значительного количества мальчиков этого возраста имеются изменения в организме в результате полового созревания.

Список использованной литературы

1. Атрохова, Е. А. Комплексное применение средств физического воспитания при сколиозе у детей / Е. А. Атрохова, О. В. Тозик // Современные проблемы физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности : Материалы Всероссийской научно-практической конференции, Елец, 16 октября 2024 года. – Елец: Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина, 2024. – С. 50–54.
2. Бондаренко, А. Е. Влияние специальных упражнений на подвижность поясничного отдела позвоночника / А. Е. Бондаренко // Современные проблемы физической культуры, спорта и молодежи : Материалы V региональной научной конференции молодых ученых, Чурапча, 28 февраля 2019 года / Под редакцией А.Ф. Сыроватской. – Чурапча: ФГБОУ ВО "Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта", 2019. – С. 57–60.
3. Бондаренко, К. К. Влияние дыхательных упражнений на функциональное состояние студентов в группах специального отделения / К. К. Бондаренко, А. Е. Бондаренко // Физическая культура, спорт, наука и образование : Материалы II всероссийской научной конференции, Якутск, 30 марта 2018 года / Под редакцией С.С. Гуляевой, А.Ф. Сыроватской. – Якутск: ФГБОУ ВО "Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта", 2018. – С. 62–65.

4. Бондаренко, А. Е. Коррекция деформаций сводов стопы средствами физической культуры у студенток специальных групп / А. Е. Бондаренко, К. К. Бондаренко, Т. А. Ворочай // Здоровье для всех : материалы VI международной научно-практической конференции, Пинск, 23–24 апреля 2015 года / УО “Полесский государственный университет”; Шебеко К.К. (гл. редактор). Том Часть I. – Пинск: Полесский государственный университет, 2015. – С. 22-25.

5. Пушкин, Д. С. Влияние тренировок на тензоплатформе на постуральный баланс у подростков / Д. С. Пушкин, В. А. Александрова // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2025. – № 4. – С. 36–43.

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННОГО СПОРТА

Л. В. Вонсович

г. Минск, Институт повышения квалификации и переподготовки руководящих работников и специалистов физической культуры, спорта и туризма

ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ ТРЕНЕРОВ В ИНСТИТУТЕ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ И ПЕРЕПОДГОТОВКИ РУКОВОДЯЩИХ РАБОТНИКОВ И СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

На современном этапе развития профессионального образования в Республике Беларусь, в том числе и системе дополнительного образования взрослых, приобрела особую актуальность проблема повышения качества подготовки специалистов в сфере физической культуры и спорта. Связано это с процессами модернизации в образовательном пространстве страны, с переходом на более высокий качественный уровень высшего физкультурного образования и с активным внедрением практико-ориентированного подхода в подготовке будущих специалистов.

Одним из основных критериев профессионального мастерства тренера-преподавателя является уровень его профессиональных умений. Процесс приобретения будущими тренерами профессиональных умений создает у них готовность к продуктивному решению задач в реальных условиях физкультурно-спортивной деятельности.

Профессионально-педагогическая подготовка будущих тренеров в Институте повышения квалификации и переподготовки руководящих работников и специалистов физической культуры, спорта и туризма учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (далее ИПКиП) осуществляется по специальности переподготовки 9-09-1012-02 «Тренерская работа (с указанием вида спорта)». Освоение слушателями комплекса учебных дисциплин и предметная подготовка происходит на протяжении всего периода обучения, который составляет 21 месяц (полный срок обучения) при наличии высшего образования или 10 месяцев (сокращенная форма обучения) при наличии высшего физкультурного образования.

Компетентность будущего тренера во многом предопределяется качеством его образования. Только с опытом к нему приходит профессионализм. Значительным плюсом обучения на переподготовке является осознанный выбор слушателей связать свою жизнь со спортом, приобрести необходимые знания и компетенции для реализации теоретической составляющей подготовки в практической деятельности тренера-преподавателя. Более того, большинство слушателей ИПКиП в свое время активно занимались спортом, хорошо знают отрасль, в которой планируют осуществлять деятельность, многие уже работают в сфере физической культуры и спорта. В силу этого, они стремятся получить именно те знания, которые помогли бы им стать настоящими профессионалами тренерского дела.

Обучение слушателей в ИПКиП осуществляется на основе образовательного стандарта переподготовки и примерного учебного плана, который включает учебные дисциплины государственного компонента и компонента учреждения образования. К первому компоненту относятся модули и дисциплины, способные сконструировать миропонимание будущих специалистов в рамках той идейно-нравственной конструкции, которая присуща современному белорусскому обществу. В ходе преподавания таких учебных дисциплин и модулей как «Идеология белорусского государства», «Правовое регулирование в профессиональной деятельности», «Охрана труда в профессиональной деятельности» осуществляется формирование основных компонентов гражданской, правовой, политической позиции личности. Также формируются необходимые будущему тренеру социально-личностные компетенции, которые важны не только для становления профессионала в своей сфере, но и настоящего гражданина, нетерпимого к любому деструктивному выпадку в сторону своего государства.

Значительное влияние на формирование политико-правовой и идейно-нравственной позиции слушателей ИПКиП оказывает учебная дисциплина «Идеология белорусского государства». Цель преподавания данной дисциплины состоит в том, чтобы в сознании обучающихся четко обозначилась идеологическая доктрина Республики Беларусь, представляющая собой систему ценностей, принципов, идей, взглядов соответствующих целям белорусского пути общественного развития. Изучение данной дисциплины дает общие представления о конституционном строе Республики Беларусь, деятельности органов государственной власти, правовой, политической, экономической системе государства, внутренней и внешней политике на современном этапе. Данная дисциплина формирует у слушателей убеждения, «которые могут быть использованы с пользой для государства в развитии физкультурно-спортивной отрасли» [1, с. 8].

Следует отметить и воспитательный потенциал «Идеологии белорусского государства». В условиях недружественных выпадов со стороны коллективного Запада белорусский спорт оказался в сложной ситуации, Спортсмены Беларуси отстраняются от участия в крупнейших международных соревнованиях или выступают под нейтральным флагом, без государственного гимна Республики Беларусь. В силу этого, только верные идеологические ориентиры не дают опустить руки ни спортсменам, ни тренерам. Государственная идеология ориентирует белорусское спортивное сообщество на верность и преданность своему Отечеству, на невозможность размениваться на пустые обещания получения неких эфемерных выгод и благ в ущерб интересам своего общества. Белорусский спорт, в который государство вкладывает большие средства, всегда имел высокие достижения, и сегодня эту планку никто не собирается опускать. На это неоднократно указывал министр спорта и туризма Республики Беларусь С.М.Ковальчук, и об этом преподаватели ИПКиП постоянно говорят на своих лекциях, семинарских и практических занятиях.

Дисциплинам компонента учреждения образования принадлежит основная роль в подготовке слушателей, потому что именно в них находят свое конкретное отражение умения, необходимые для становления профессионализма. Важную роль в этом отношении призвана выполнять учебная дисциплина «Теория и методика обучения и спортивной тренировки в избранном виде спорта». Ее изучение в ИПКиП осуществляется при помощи использования ряда интерактивных форм обучения, основой которых являются интерактивные упражнения и задания. Они нацелены не только на закрепление изученного материала, но и на изучение нового. По мнению российского исследователя Д.К.Синицына, интерактивное обучение – это «специальная форма организации познавательной деятельности, в которой реализуется традиционная типология методов. Внедрение интерактивных форм обучения одно из важнейших направлений совершенствования подготовки будущих специалистов» [2, с. 67].

Интерактивное обучение в ИПКиП предполагает совместную деятельность преподавателя и слушателей, которые могут принимать активное участие в решении определенных задач, могут свободно высказывать свое мнение, подтверждая его личным опытом. Это вполне разумно, поскольку большинство слушателей, которые приобретают квалификацию тренера-преподавателя, уже имеют опыт профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта, в том числе и в спортивных школах, клубах, училищах олимпийского резерва.

Важными компонентами интерактивных занятий по изучению дисциплин специализации, в том числе и «Теории и методики обучения и спортивной тренировки в избранном виде спорта» являются мотивация, постановка задач, необходимая исходная информация, инструктаж, практическое усвоение материала через интерактивные задания, подведение итогов и анализ образовательного процесса. Что касается интерактивных занятий, то на их подготовку преподаватели ИПКиП тратят достаточно много времени, создавая четкий сценарий и строго регламентируя время проведения такого занятия.

Интересной формой интерактивного обучения являются игры. Они проводятся на практических занятиях и способствуют конструированию деятельности тренера по организации учебно-тренировочного процесса в избранном виде спорта. В ходе использования данной формы проведения занятий слушатели решают самые разные прикладные задачи определенной степени сложности, что позволяет сформировать у них системное представление о будущей профессии, придать новый смысл тому, что, казалось бы, уже им известно.

Важным в подготовке тренеров-преподавателей является программно-методическое обеспечение образовательного процесса. Программы по учебной дисциплине «Теория и методика обучения и спортивной тренировки в избранном виде спорта» применительно к каждому виду спорта разрабатываются на основании установленных квалификационных требований и делятся на разделы и подразделы, где обозначаются все необходимые составляющие для будущей успешной деятельности тренера по организации учебно-тренировочного процесса. Речь идет об общих основах теории обучения, методике и организационно-методической структуре учебно-тренировочного процесса, теории и методике спортивной тренировки, спортивном отборе и спортивной ориентации, системе спортивной подготовки, медико-биологическом и материально-техническом обеспечении подготовки в избранном виде спорта. Изучение данной учебной дисциплины специализации предполагает формирование у будущих тренеров ряда профессиональных компетенций для практической реализации целей своей профессиональной деятельности. Речь идет об овладении основными терминами и понятиями, знаниями истории, тенденциями развития и правилами спортивных соревнований в избранном виде спорта. Также значимым представляется знание методики развития физических качеств и способностей, приемов обучения технике и тактике для планирования учебно-тренировочного и соревновательного процессов, особенностей планирования, организации, практического осуществления, контроля, коррекции подготовки спортсменов различной квалификации в избранном виде спорта.

Помощь слушателям ИПКиП в освоение содержания учебных дисциплин оказывают электронные учебно-методические комплексы. Они разрабатываются с учетом требований образовательных стандартов и включают в себя: программу учебной дисциплины, материалы лекций, практических и семинарских занятий, материалы по мониторингу (тестовые задания, контрольные вопросы, задания для самостоятельной работы).

Важным условием последовательного развития профессиональных компетенций будущих тренеров-преподавателей в ИПКиП является их поэтапное обучение на основе преемственности изучаемых дисциплин. Это вполне обосновано, поскольку именно через накопление постепенных количественных изменений происходит их переход в коренные качественные преобразования. При этом все материалы изучаемых дисциплин, которые относятся к компоненту учреждения образования («Теория спорта», «Теория спортивной медицины», «Физиология физической культуры и спорта» и др.), строго структурированы, элементы содержания их теоретической и практической составляющей выстраиваются в последовательных связях и отношениях.

Таким образом, подготовка будущих тренеров в ИПКиП Белорусского государственного университета физической культуры к профессиональной деятельности - это целостный, логический, завершенный цикл учебно-воспитательных действий, которые осуществляет профессорско-преподавательский состав Института и сами обучающиеся. Этапы подготовки, их последовательность отражают единство практического и теоретического путей познания участников образовательного процесса.

Проведенный анализ условий профессиональной подготовки будущих тренеров в ИПКиП дает основание заключить, что комплексное использование предложенных организационно-педагогических условий направлено на решение поставленных задач, повышение качества профессиональной подготовки и адаптацию к условиям профессиональной деятельности тренера.

Список использованной литературы

1. Вонсович, Л. В. Подготовка кадров для сферы физической культуры и спорта в системе дополнительного образования взрослых Республики Беларусь / Л.В.Вонсович // Среднее профессиональное и высшее образование в сфере физической культуры и спорта: современное состояние и перспективы развития: Материалы Всероссийской научно-практической конференции (28 марта 2024 года) / Под ред. М. В. Габова. – Челябинск: «УралГУФК», 2024. – С. 7–10.
2. Сеницын, Д. К. Формирование профессиональных умений будущих специалистов физической культуры в процессе педагогического физкультурно-спортивного совершенствования (на примере бокса) : дис. ... канд. пед. наук / Д. К. Сеницын. – СПб. : РГПУ, 2003. – 163 с.

Н. А. Дарданова, А. Н. Вегерова

г. Смоленск, Смоленский государственный университет спорта

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ МОТОРНОЙ АСИММЕТРИИ У ЮНЫХ ГИМНАСТОК В РАЗВИТИИ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И ГИБКОСТИ

Новые правила в художественной гимнастике оказывают значительное влияние на тренировочный процесс и создание программ, требуя адаптации методик работы с юными гимнастками. Ключевая задача – найти оптимальное соотношение между сложностью упражнений и возможностями спортсменок, чтобы сложность не шла в ущерб технике, здоровью и художественной ценности выступлений. Это подчеркивает важность постоянного поиска новых, эффективных подходов к обучению и созданию конкурентоспособных композиций в художественной гимнастике [2].

Целью исследования являлось апробирование в ходе педагогического эксперимента комплексной методики применения упражнений для развития координационных способностей и гибкости с учетом моторной асимметрии у девочек 7–8 лет, занимающихся художественной гимнастикой.

На стадии констатирующего эксперимента установлено, что показатели контрольно-педагогических испытаний гимнасток 7–8 лет соответствуют низким значениям (таблица 1), но при этом не имеют достоверных отличий.

На основании полученных данных, на стадии формирующего эксперимента разработана комплексная методика развития координационных способностей и гибкости с учетом моторной асимметрии у гимнасток 7–8 лет, в состав которой вошла организация и содержание занятий (4 тренировочных комплекса), методы и методические приемы, а также контроль за показателями их развития в ходе эксперимента (рисунок 2).

Таблица 1 – Показатели контрольно-педагогических испытаний гимнасток 7–8 лет в начале эксперимента ($X \pm \sigma$), балл

№	Контрольно-педагогические испытания	КГ (n=7)	ЭГ (n=7)	t / p
1	Продольный шпагат (правая нога)	3,29±1,25	3,19±0,69	0,14/>0,05
2	Продольный шпагат (левая нога)	2,0±0,58	2,43±0,53	1,33 />0,05
3	«Мост» стоя	3,0±0,82	3,14±0,69	0,32/>0,05
4	Равновесие «пассе» (правая нога)	3,0±1,0	2,86±0,69	0,28/>0,05
5	Равновесие «пассе» (левая нога)	1,57±0,53	1,86±0,69	0,8/>0,05

При этом наблюдается достоверные отличия в тестах выполняемые обеими группами на правую и левую стороны (рисунок 1).

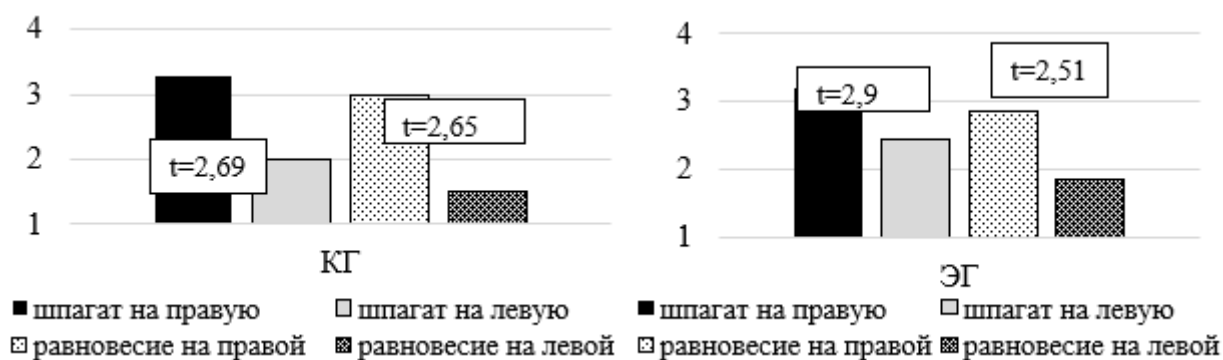


Рисунок 1 – Отличия показателей тестовых упражнений, выполняемых гимнастками на правую и левую сторону, в начале эксперимента

Каждый разработанный комплекс упражнений имел свою направленность: первый и четвёртый комплексы содержат упражнения на растягивание и удержание равновесия; второй комплекс состоит из упражнений с максимальным прогибанием в позвоночном столбе. В третьем и четвёртом комплексах задействованы в качестве дополнительного оборудования теннисные мячи, что способствует более активному развитию координации. Основная задача при выполнении данных комплексов это более конкретизировано развивать физические качества в рамках общей и специальной физической подготовки. Все разработанные комплексы упражнений выполнялись как на ведущую, так и на не ведущую стороны, с целью сглаживания моторной асимметрии, которые выполнялись гимнастками в основной части тренировочного занятия.

Основными методами для комплексного развития координационных способностей и гибкости являлись динамического растягивания (повторный), метод статического растягивания (включая изометрический метод) и переменный, которые использовались в совокупности с методическими приемами, способствующие сглаживанию моторной асимметрии. Так, нестандартные исходные положения и усложненные условия позволяли выполнять либо легкое движение в более сложной вариации с концентрацией на основных осевых точках, а зеркальное исполнение позволяло направленно воздействовать на межполушарную связь. Важным и обязательным моментом разработанной методики являлся раздел «Контроль», который был разделен на оперативный, текущий и итоговый.

Предлагаемая методика комплексно развивает координацию и гибкость у гимнасток 7–8 лет, принимая во внимание их индивидуальную моторную асимметрию. Оптимизация этих качеств крайне важна для успешного освоения сложных технических элементов трудности тела в художественной гимнастике.

В конце эксперимента установлено, что у представителей экспериментальной группы произошли достоверные изменения во всех тестовых показателях (таблица 2), а у гимнасток контрольной группы только в тесте «Равновесие пассе на левую ногу», что согласно педагогическим наблюдениям связано с требованиями по виду спорта для спортсменок второго года обучения начального этапа подготовки.

Отметим, что сглаживание моторной асимметрии в тестовых упражнениях отмечена как у гимнасток экспериментальной группы (рисунок 3), так и у гимнасток контрольной группы, что свидетельствует о необходимости комплексного развития координационных способностей и гибкости на данном этапе обучения.

При этом у гимнасток экспериментальной группы сглаживания более значительные, что подтверждается межгрупповыми достоверными отличиями в конце эксперимента в тестах «Продольный шпагат (левая нога)» ($t=3,41$) и «Равновесие «пассе» (левая нога)» ($t=3,8$).

Заключение. В целом в конце педагогического эксперимента девочки экспериментальной группы показали хороший уровень готовности к выполнению основных нормативных требований по художественной гимнастике, что, с одной стороны, свидетельствует об их готовности к переходу в следующий этап подготовки, их дальнейшей спортивной специализации, и о рационально спланированном тренировочном процессе по разработанной методике тренировочных занятий, с другой.



Рисунок 2 – Комплексная методика развития координационных способностей и гибкости с учетом моторной асимметрии у гимнасток 7-8 лет

Таблица 2 – Показатели контрольно-педагогических испытаний гимнасток 7–8 лет в ходе эксперимента ($X \pm \sigma$), балл

Контрольно-педагогические испытания	До эксперимента	После эксперимента	t / p
Экспериментальная группа (n=7)			
1. Продольный шпагат (пр.нога)	$3,19 \pm 0,69$	$4,57 \pm 0,53$	$4,35 / < 0,01$
2. Продольный шпагат (л.нога)	$2,43 \pm 0,53$	$4,29 \pm 0,76$	$4,91 / < 0,01$
3. «Мост» стоя	$3,14 \pm 0,69$	$4,43 \pm 0,53$	$3,61 / < 0,01$
4. Равновесие «пассе» (пр.нога)	$2,86 \pm 0,69$	$4,14 \pm 0,9$	$2,78 / < 0,05$
5. Равновесие «пассе» (л.нога)	$1,86 \pm 0,69$	$3,71 \pm 0,76$	$4,44 / < 0,01$
Контрольная группа (n=7)			
1. Продольный шпагат (пр.нога)	$3,29 \pm 1,25$	$4,0 \pm 0,58$	$1,27 / > 0,05$
2. Продольный шпагат (л.нога)	$2,0 \pm 0,58$	$2,86 \pm 0,69$	$2,33 / > 0,05$
3. «Мост» стоя	$3,0 \pm 0,82$	$3,57 \pm 0,79$	$1,23 / > 0,05$
4. Равновесие «пассе» (пр.нога)	$3,0 \pm 1,0$	$3,29 \pm 0,95$	$0,51 / > 0,05$
5. Равновесие «пассе» (л.нога)	$1,57 \pm 0,53$	$2,29 \pm 0,49$	$2,42 / < 0,05$

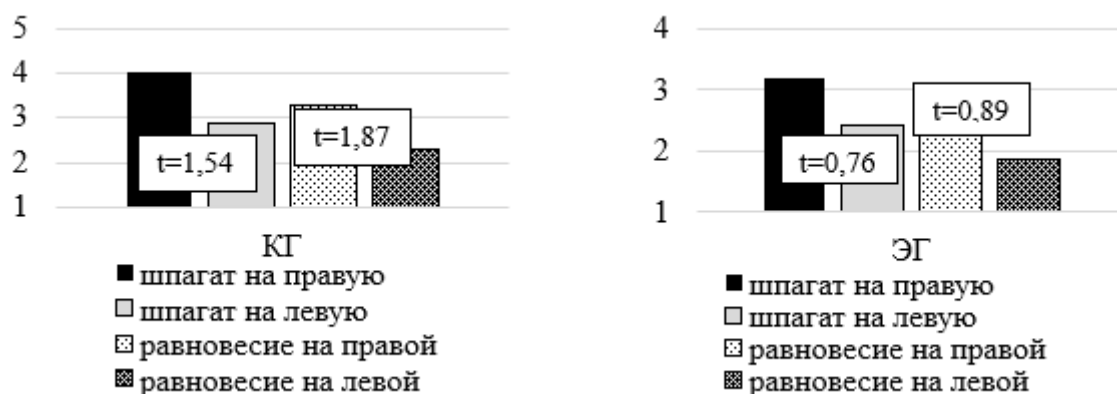


Рисунок 3 – Отличия показателей тестовых упражнений, выполняемых гимнастками на правую и левую сторону, в конце эксперимента

Полученные данные частично согласуются с результатами научных исследований Т. В. Гладких, В. В. Шмидт, Д. Р. Исламов [1, 4], которые считают, что важнейшим условием эффективного тренировочного процесса в художественной гимнастике на этапе начальной подготовки должно строиться на учете моторной асимметрии. Мясникова, Т. А., Швирид А. А. [3] считают, что развитие координационных способностей и гибкости во время выполнения тренировочных нагрузок построено на комплексном воздействии с учетом согласованности правой и левой сторон на что в основном и была направлена разработанная авторами работы методика.

Список использованной литературы

1. Гладких, Т. В. Обучение работе с предметом в художественной гимнастике с учетом моторной асимметрии / Т.В. Гладких // Культура физическая и здоровье современной молодежи: материалы IV Международной научно- практической конференции, Воронеж, 15 сентября 2021 года. – Воронеж: Воронежский государственный педагогический университет, 2021. – С. 275–279.

2. Дарданова Н. А. Моторная асимметрия в художественной гимнастике на начальном этапе подготовки / Н. А. Дарданова, А. Н. Вегерова // Сборник материалов 74-й научно-практической и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава ФГБОУ ВО «СГУС». – Смоленск, 2024. – С. 85–88.

3. Мясникова, Т. А. Взаимосвязь мануальной асимметрии и качества выполнения композиций с мячом у юных гимнасток / Т. А. Мясникова, А. А. Швирид // Человек. Спорт. Медицина. – 2020 – С. 67–73.

4. Шмидт, В. В. Межполушарная асимметрия головного мозга и физическая подготовленность у юных гимнастов / В. В. Шмидт, Д. Р. Ислямов // Состояние, проблемы и пути совершенствования спортивной и оздоровительной тренировки: материалы I Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Казань, 29 октября 2021 года. – Казань, 2021. – С. 352–353.

Я. А. Ильючик

г. Минск, Белорусский государственный университет физической культуры

СТРУКТУРА ПРОФЕССИОГРАММЫ ШАХМАТИСТА

Первая психограмма шахматиста, включающая 16 качеств, составлена на основе результатов психотехнических испытаний в 1925 году [1]. Под психограммой шахматиста понимается набор психологических качеств и свойств спортсмена, необходимых для достижения максимально высоких результатов в спортивной деятельности [2]. Наибольшего успеха в шахматах достигает тот спортсмен, кто больше всего соответствует психограмме шахматиста. Как правило, психограмма шахматиста используется для построения индивидуальной траектории психологического консультирования. Крепкие нервы и самообладание являются основополагающими в спортивной деятельности шахматистов. Ключевыми внешними факторами, влияющими на состояние шахматиста, являются время (цейтнот или длительная продолжительность партии), стиль игры и поведение соперника [3].

Дальнейшие исследования базируются на теоретической модели психограммы 1926 года. Эксперты в шахматах выделяют 10 ведущих компонентов состояния спортсмена, необходимых для реализации в спорте высших достижений. В то же время, успешность шахматиста по мнению тренеров и спортсменов зависит от состояния здоровья, нервной системы, эмоциональной устойчивости, морально-волевых качеств (выдержка и самообладание, трудолюбие, воля к победе, дисциплинированность, решительность и смелость). Данные результаты не имеют количественных показателей и описанные выше компоненты и качества трудны для объективной оценки на основании только экспертного мнения [2].

Профессионально важными для шахматиста являются мнемические и интеллектуальные функции, психофизические свойства личности, психоэмоциональное состояние [4]. Профессионально важными качествами шахматиста является совокупность психических и физических качеств индивида, необходимых для успешного осуществления профессиональной деятельности, преобразовывая интеллектуальный потенциал в спортивный результат [4].

Спортограмма шахматиста обуславливается психофизическими качествами, их диагностикой и видами двигательной активности. В спортограмме нами представлены следующие данные: цель соревновательной деятельности, ведущие психофизические качества шахматиста, профессиональные заболевания, возрастной диапазон лучших результатов [5].

Как показал практический опыт, профессиограмма играет ключевую роль при отборе. Научные исследования в области шахмат не дают однозначную оценку о лучших шахматистах мира – влияния в процентном соотношении таланта или работоспособности на успех в шахматах? Шахматную одаренность обычно ассоциируют со способностью спортсмена быстро понимать ключевые моменты в позиции. Чем выше квалификация шахматиста, тем лучше спортсмены делают ходы и запоминают позиции за небольшой промежуток времени.

Психологическими предпосылками таланта в шахматах являются более выраженные интеллектуальные и психические функции – синтетическая сила мышления; распределение внимания, предметно-логический склад ума [6]. В шахматах результат может быть достигнут благодаря постоянным систематическим тренировкам и самостоятельной работе. Одаренность в шахматах рассматривается как сплав интеллекта – сильная специальная («шахматная») память, быстрое мышление и способность действовать в уме; творческого потенциала и мотивационно-личностного компонента [6].

Большинство тренеров считает, что мастерство в шахматах достигается посредством тренировок и игровой практики, при этом важно грамотное сочетание тренировочного и соревновательного процессов. Количество тренировочных занятий должно превышать количество турнирных партий, при этом важна самостоятельная работа спортсмена. Системообразующими факторами повышения спортивного мастерства являются: работоспособность, концентрация внимания, критический анализ информации, умение реализовать полученные знания за доской в турнирных партиях. Специфическими шахматными составляющими принято считать знание точных позиций в дебюте и эндшпиле, планов в типовых миттельшпильных позициях, умение разыгрывать технические позиции при недостатке времени, защита в трудных позициях, «чувство фигур» – правильное понимание размещения фигур на доске. Поэтому, для реализации собственного потенциала в партии необходимы знания. Ключевым психическим процессом для запоминания информации является память. Невозможно компенсировать невысокий уровень развития памяти в шахматах в спорте высших достижений.

Известно, что шахматная одаренность проявляется достаточно рано. Оптимальный период достижения высоких спортивных результатов (пик международного рейтинга) находится в промежутке от 20 до 35 лет [6]. Психологом Н. В. Крогиусом [7] определен период второго пика после 40 лет, например, сегодня выдающиеся результаты показывает 42-летний шахматист Левон Аронян.

Спорт высших достижений подразумевает максимальную реализацию своих возможностей. Если на юниорских первенствах можно достигать высоких результатов, компенсируя сильным превосходством в других качествах, то лучших шахматистов мира отличает гармоничное развитие всех аспектов, необходимых для достижения высоких спортивных результатов. С целью проведения спортивного отбора на научной основе необходимо учитывать изменяющиеся тенденции развития вида спорта, современные подходы к организации тренировочного процесса, благоприятный возраст для начала занятий и возраст достижений наилучших результатов [8]. Проведенная диагностика шахматистов высокого класса позволила выявить специфические требования для достижения результатов в данном виде спорта. Для организации спортивного отбора в шахматах необходимы данные об психофизиологических, психологических показателях, специфичных для избранного вида спорта. Рассматриваемые данные на основе эмпирических исследований позволяют разработать профессиограмму шахматиста.

Цель исследования – разработать профессиограмму шахматиста на основании теоретических и экспериментальных данных. Для достижения поставленной цели использованы методы теоретического анализа и обобщения, эмпирические результаты проведенных ранее исследований.

На основании проведенного теоретического анализа и эмпирических данных разработана профессиограмма шахматиста. Профессиограмма включает ведущие показатели высококвалифицированных шахматистов на основе модельных характеристик психофизиологических параметров, благоприятный возраст для начала занятий шахматами посредством изучения биографии лучших шахматистов мира, методы и методики диагностики показателей. Разработанная профессиограмма базируется на основе эмпирических исследований [9, 10].

Профессиограмма шахматиста является основополагающим компонентом при организации спортивного отбора. Авторская профессиограмма разработана на основе данных об психофизиологических показателях, психологических качествах и специальных шахматных аспектах, а также с учетом наиболее благоприятного возрастного периода начала занятий и методики диагностики ведущих показателей. Проведенное исследование необходимо рассматривать как начальный этап совершенствования системы отбора и ориентации в шахматах. В дальнейшем предполагается изучить специфические особенности шахматистов в зависимости от контроля времени или разновидностей шахмат. Профессиограмму следует корректировать в соответствии с изменениями в виде спорта.

Таблица 1 – Профессиограмма шахматиста

Методы и методики для диагностики ведущих показателей	Показатели
НС–ПсихоТест	Реакция различения (количество ошибок – $1,6 \pm 1,7$), таблица Шульте–Платонова (высокий уровень переключения внимания), реакция на движущейся объект (сбалансированный вариант подвижности нервных процессов)
Анализ результатов соревновательной деятельности	Устойчивость к поражениям (от 60 % очков)
Таблица Крепелина	Высокий уровень умственной работоспособности
Авторская методика спортивного отбора	Специальная шахматная память (зрительная и оперативная)
Дневник самоконтроля Авербаха–Коссова	Волевые качества (самообладание и выдержка)
Генетические исследования	Kibra ген
Анализ турнирных партий	Специальная шахматная подготовка: дебютная подготовка, тактическая (расчет вариантов) и стратегическая подготовка (оценка позиции, планирование), эндшпильная (знание точных позиций и умение разыгрывать игровые позиции), умение играть в трудных позициях и решающих партиях
Библиографический метод	Оптимальный возраст для начала занятий – 5–7 лет

Таким образом, есть все основания, чтобы профессиограмму рассматривать в качестве модели в подготовке шахматиста. Применение тренерами профессиограммы позволит более качественно организовывать спортивный отбор, определять сильные и слабые стороны спортсменов, индивидуально корректировать тренировочный процесс. Следует отметить, что выявленный оптимальный возраст для начала занятий шахматами требует пересмотра учебной программы по шахматам для специализированных учебно-спортивных учреждений.

Список использованной литературы

1. Дьяков, И. Н. Психология шахматной игры на основе психотехнических испытаний участников Международного шахматного турнира в Москве в 1925 году / И. Н. Дьяков, Н. В. Петровский, П. А. Рудик.; Лаборатория экспериментальной психологии и психотехники ГЦИФК. – М., 1926. – 159 с.
2. Данилова, Р. В. Психограмма шахматиста: ведущие психологические качества и свойства личности, обуславливающие успешность соревновательной деятельности / Р. В. Данилова, О. Н. Степанова // Шамовские чтения : сборник статей XV Международной научно-практической конференции: В 2 ч., Москва, 21–25 января 2023 года. Том Ч. 2. – Москва, 2023. – С. 719–723.

3. Евтешина, Н. В. Психологические аспекты соревновательной деятельности шахматистов / Н. В. Евтешина // Педагогика и психология как ресурс развития современного общества : Научные статьи XIII Международной научно-практической конференции, Рязань, 13–15 октября 2022 года / Под общей редакцией Л. А. Байковой, Н. В. Евтешиной, Н. А. Фоминой. – Рязань, 2022. – С. 167–169.

4. Михайлова, И. В. Концептуальная модель психогаммы шахматистов с отклонениями в состоянии здоровья / И. В. Михайлова, С. Н. Фомина // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 1. – С. 66–68.

5. Ильючик, Я. А. Спортограмма шахматиста / Я. А. Ильючик // Современные проблемы физического воспитания, спорта и туризма, безопасности жизнедеятельности в системе образования : Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 90-летию ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова». В 2-х частях, Ульяновск, 24 ноября 2022 года / Под редакцией Л.И. Костюниной. Том Часть 2. – Ульяновск: Ульяновский государственный педагогический университет имени И. Н. Ульянова, 2022. – С. 65–69.

6. Васюкова, Е. Е. От шахматной одаренности к мастерству / Е. Е. Васюкова // Психология творчества и одаренности : Материалы всероссийской научно-практической конференции, Москва, 20–21 апреля 2018 года / Отв. ред. Д.Б. Богоявленская. – Москва: Московский педагогический государственный университет, 2018. – С. 380–386.

7. Крогиус, Н. В. Психология шахматного творчества. – М.: ФиС, 1981.

8. Коледа, В. А. Требования к профессиональной деятельности спортсменов (профессиограмма) / В. А. Коледа, Ю. А. Баранаев // Современные подходы к организации процесса физического воспитания, физической подготовки населения, оздоровительной и адаптивной физической культуры : Материалы VII Международной научно-практической конференции, Владимир, 29 ноября – 01 декабря 2023 года. – Владимир: Владимирский государственный университет им. А. Г. и Н. Г. Столетовых, 2023. – С. 271–282.

9. Ильючик, Я. А. Модельные характеристики психологической подготовленности высококвалифицированных шахматистов / Я. А. Ильючик // Ученые записки Белорусского государственного университета физической культуры. – 2024. – № 27. – С. 24–29.

10. Ильючик, Я. А. Применение компьютерной программы Chess&Brain в учебно-тренировочном процессе шахматистов / Я. А. Ильючик // Ученые записки Белорусского государственного университета физической культуры. – 2024. – № 27. – С. 131–135.

Г. Л. Казимирский

г. Гомель, Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины

ПРОБЛЕМЫ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТУДЕНТОВ-АРМРЕСТЛЕРОВ: ДИАГНОСТИКА И ПУТИ РЕШЕНИЯ

Выносливость играет ключевую роль в большинстве видов спорта, особенно в тех, где требуется не только сила, но и способность сохранять физическую и ментальную продуктивность в условиях утомления. Армрестлинг, несмотря на свою кажущуюся простоту, представляет собой сложную дисциплину, в которой спортсмен сталкивается с высокой нагрузкой на мышечную, сердечно-сосудистую и нервную системы. Для студентов, совмещающих учебную деятельность с тренировочным процессом, проблема выносливости приобретает особую актуальность, поскольку они подвержены хронической усталости, нарушению режима восстановления и высоким психоэмоциональным нагрузкам. [1]

Выносливость в армрестлинге определяет способность спортсмена поддерживать высокий уровень мощности и концентрации в течение всего поединка и тренировочного цикла. Несмотря на то, что сами соревнования проходят быстро, подготовка к ним требует значительных объемов специфической работы: статодинамических упражнений, работы на максимуме усилий, интервальных нагрузок. Недостаточная выносливость приводит к снижению технического контроля, замедлению реакции и увеличению вероятности травм. Психологическая устойчивость в условиях усталости также тесно связана с выносливостью, особенно на этапе финальных поединков. Именно поэтому, задачей любого тренера является увеличение выносливости у его студентов. [2]

Студенты-спортсмены оказываются в уязвимом положении по отношению к факторам, снижающим выносливость. Одной из центральных проблем становится хронический дефицит времени, вызванный необходимостью совмещать учёбу, тренировки и бытовые обязанности, особенно если учащийся проживает самостоятельно. Нарушения режима сна, нерегулярное питание и ограниченные возможности для восстановления приводят к системному снижению работоспособности. Также возможна перетренированность, когда отсутствие индивидуального подхода вызывает истощение ресурсов организма. Нередко в своем желании достичь успеха начинающие армрестлеры работают буквально на износ, не задумываясь о последствиях, которые наступают вследствие перетруженности.

Среди студентов-армрестлеров наблюдается высокий уровень утомляемости при выполнении силовой и статической работы, особенно в условиях ограниченного времени на восстановление [3]. Анкетирование и наблюдение в спортивных секциях показывают, что большинство сталкиваются с трудностями при поддержании тренировочного режима во время экзамениционных сессий [4]. Эмоциональное выгорание, вызванное академической нагрузкой, снижает мотивацию. Объективные показатели – пульс в покое, скорость восстановления – подтверждают ухудшение состояния в периоды высокого стресса. Более того, при получении травм или из-за проигрышей на соревнованиях, которые неизбежны для большинства спортсменов в начале пути, мотивация для дальнейших занятий полностью исчезает.

Одной из важнейших целей для тренера является определение максимального порога выносливости у тренируемых им студентов, а также постепенное увеличение этого порога.

Выносливость влияет на общее состояние здоровья. Для студентов-армрестлеров она способствует сохранению работоспособности и снижению риска травм. Недостаточная выносливость ухудшает показатели силы, точности движений и восстановления. Постоянная усталость может вызвать снижение иммунитета, головные боли, бессонницу и нарушения сердечного ритма. Также она влияет на мотивацию и повышает риск отказа от спорта [2].

Оценка выносливости требует комплексного подхода.

Базовые методы: беговые тесты, измерение количества повторений до отказа, время восстановления пульса [3].

Изометрические тесты: тесты на удержание усилия в боевых позициях. Эффективен и метод чередования нагрузки с фиксированием времени до отказа. Важно учитывать текущее состояние спортсмена и уровень стресса для корректной интерпретации результатов. Для этого важно учитывать настроение и самочувствие тренируемого.

Классические тесты: хорошие результаты для выявления выносливости дают:

Тесты Купера, в особенности беговой тест, где необходимо преодолеть как можно большее расстояние за 12 минут. Таблицы, по которым можно оценить результаты имеются в свободном доступе в сети Интернет. Лучше выполнить тест в начале и конце сезона;

Гарвардский степ-тест очень хорош для оценки выносливости, работоспособности спортсменов. Тест заключается в подъёмах на ступеньку высотой 50 см (мужчины) и 43 см (женщины) с частотой 30 раз в одну минуту в течении 5 минут. После этого в течении нескольких минут у них измеряется частота пульса.

Классические тесты хороши для определения выносливости спортсменов любого вида спорта, но в армрестлинге существуют и специализированные методы.

Задания на удержание усилия, количество повторений, сопротивление утомлению в целевых мышцах. Тестирование должно проходить в условиях, приближённых к соревновательным, чтобы результат отражал реальный уровень подготовленности.

Даже без сложной аппаратуры тренер может получить информативные данные. Съёмка на смартфон позволяет фиксировать изменения в технике. Упрощённый мониторинг – измерение времени удержания позиции и количества повторений до отказа. Также полезны субъективные ощущения спортсмена, данные пульса и дневник самоконтроля. Эти простые средства позволяют адаптировать нагрузку к индивидуальным возможностям.

Формирование выносливости зависит от физиологических, психологических и организационных факторов. Сюда входят тип телосложения, режим дня, сон, питание и стресс. Психологическая устойчивость, целеустремлённость и воля также критичны. Даже при схожей физической базе выносливость может различаться в разы в зависимости от ментального состояния и структуры тренировок. [2]

Эффективны простые методы:

- круговые тренировки;
- изометрические упражнения;
- чередование силовых и интервальных нагрузок;
- работа в утомлённом состоянии.

Дневник самоконтроля помогает корректировать процесс. Самоконтроль может помочь спортсмену оценивать эффективность занятий спортом, анализировать влияние тех или иных силовых нагрузок на организм. Это дает возможность правильно планировать и проводить тренировку. Дневник самоконтроля может частично или полностью включать в себя следующие пункты: (самочувствие, работоспособность, сон (продолжительность, крепкий сон или нет, время на засыпание, бессонница и т.п.), аппетит, вес, желание тренироваться, ЧСС, потоотделение, боли и их локализация, характер и время тренировок. [5]

Главное – индивидуализация: учитывать особенности организма, расписание и мотивацию. Без этого невозможно устойчивое развитие выносливости.

Выносливость студентов-армрестлеров формируется под воздействием физиологических, психологических и организационных факторов. Её снижение связано с перегрузкой, стрессом и нарушением режима восстановления. Для её развития эффективны недорогие и доступные методы. Тренерам следует использовать регулярное тестирование, учитывать учебную нагрузку и состояние спортсмена, применять индивидуализированные программы. Это позволяет улучшать спортивные результаты и сохранять здоровье.

Список использованной литературы

1. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта – Киев: Олимпийская литература, 2002. – 336 с.
2. Зимкин Н. В., Курдюмов А. П. Выносливость: физиология, методика развития и контроля. – М.: Советский спорт, 2015. – 224 с.
3. Мясников В. М. Психофизиологические аспекты утомления и восстановления спортсменов. – М.: Советский спорт, 2010. – 176 с.
4. Богданов К. В. Методы оценки физической подготовленности студентов-спортсменов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2020. – № 2. – С. 34–38.
5. Братченко И.Г. Функциональные возможности организма спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 192 с.

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ПОДГОТОВКЕ В СПОРТИВНОМ ГОРНОМ ТУРИЗМЕ

Анализ условий функционирования системы спортивного туризма в нашей стране показывает, что за последние два десятилетия произошли существенные их изменения. Так, количество спортивных (категорийных) походов уменьшилось больше, чем в 2,5 раза. Количество спортивных горных походов туристских групп из Республики Беларусь уменьшилось в 3 раза.

Однако, следует заметить, что количество спортивных горных походов уменьшилось в 2 раза. Следует сделать вывод, что походы в горы, остаются востребованы, хоть и не в том количестве, что 20 лет назад.

Исследования показали, что в доступной научно-методической литературе на сегодняшний день практически отсутствуют данные об оптимальной структуре подготовки спортсмена-туриста. В настоящее время нет типовой программы подготовки спортсменов-туристов для ДЮСШ, СДЮШОР или туристского клуба. Отсутствие должной подготовки негативно сказывается на уровень спортивных походов и на их безопасность. Стоит подчеркнуть, что основными причинами несчастных случаев в спортивном горном туризме, по мнению Р. Р. Магомедова (2002) являются:

- а) низкий уровень подготовленности туристов 35–50 %;
- б) ошибки в руководстве в период подготовки к походу и в течение самого похода – 10-15 % [1].

Таким образом, проблема содержания, повышения качества и эффективности подготовки туристских кадров технике горного туризма в настоящее время является весьма актуальной, так как закладывает базовые основы дальнейшей работы в подготовке туристов-горников.

Цель исследования – выявить особенности подготовки в спортивном горном туризме.

Специфика спортивного горного туризма основана на прохождении группой туристов трека в высокогорье (2500 м и выше) через локальные препятствия – перевалы и вершины. В зависимости от категории сложности похода (от 1 до 6), перевалы классифицируются также на 6 категорий сложности (1А-1Б-2А-2Б-3А-3Б).

Перевалы 1А доступны без специальной технической подготовки, зачастую на маршрутах присутствует тропа, по которой можно подняться на перевал. Основной сложностью перевалов таких категорий является набор высоты.

Для перевалов 3Б категорий сложности характерны крутые (от 45 до 65 гр.) снежные, ледовые и скальные склоны значительной протяженностью, сложные ледопады, участки склона 40–45 гр большой протяженности. Время прохождения таких перевалов может достигать 2–3-х дней.

Система спортивной подготовки в любом виде спорта представляет собой регулярные учебно-тренировочные занятия и соревнования, в ходе которых спортсмен овладевает техникой и тактикой, развивает силу, выносливость, быстроту, гибкость, воспитывает моральные и волевые качества, приобретает опыт. Все это достигается на протяжении многих лет [2].

Для безопасного прохождения технических элементов локальных препятствий необходима планомерная и систематическая подготовка.

Анализ доступной в сети литературы показал, что в настоящее время практически отсутствует научно-методическое обоснование содержания, методики и контроля базовой подготовки технике горного туризма.

Существующие же программы подготовки горных туристов противоречивы по содержанию и методике и ориентированы на высокое методическое мастерство и опыт инструкторов.

Вышесказанное определяет необходимость разработки научного обоснования содержания и особенностей подготовки юных спортсменов в спортивном горном туризме.

Анализ литературы по методике подготовки спортсменов – туристов позволил определить ряд качеств в подготовке спортсмена-туриста высокой квалификации и сформировать на их базе анкету для опроса 52 респондентов из числа спортсменов-туристов, тренеров и педагогов дополнительного образования по различным видам спортивного туризма.

Методы исследования: педагогическое наблюдение в тренировочном процессе и соревновательной деятельности, экспертная оценка структуры и объемов тренировочных нагрузок спортсменов-туристов.

Совершенствование спортсмена-туриста включает в себя четыре вида подготовки: физическую, техническую, тактическую и психологическую [3].

Респондентам было предложено выразить в процентах значимость сторон спортивной подготовки для достижения максимального спортивного результата.

Анкетный опрос позволил определить в структуре подготовленности спортсменов-туристов наиболее важные составляющие в достижении спортивного результата в спортивном горном туризме при прохождении маршрута:

- физическая подготовленность - выносливость (45 %);
- техническая подготовленность - ледовая техника (18 %); и техника страховки (15 %);
- психологическая подготовленность - целеустремлённость (14 %);
- тактическая подготовленность - тактическое мышление (8 %).

Соотношение сторон спортивной подготовки представлено в процентах, числовые значения определялись до целого числа процентов:

Физическая подготовка (45 %), из нее:

- общая физическая подготовка – 45 %;
- специальная физическая подготовка – 30 %;
- психологическая подготовки – 25 %.

Особое значение в спортивном горном туризме имеет базовая подготовка туристов ДЮСШ, СДЮШОР, в секциях, туристских клубах, объединениях, которая закладывает основу физической и технико-тактической подготовленности и служит не только фундаментом спортивного совершенствования, но и является одним из основных факторов безопасности.

Безусловно, для достижения высоких показателей в спортивном горном туризме спортсмен должен обладать рядом физических качеств, среди которых особое место занимают выносливость, сила и ловкость. Одним из важных моментов в подготовке спортсменов-туристов является использование средств, направленных на развитие их общей и специальной выносливости. Данный факт можно обосновать тем, что используемые средства направлены на формирование определенной структуры, которая будет аналогичной режиму двигательной деятельности спортсмена-туриста [4].

Выводы. В ходе изучения получены данные, на основе которых возможно построение учебных программ ДЮСШ, СДЮШОР или туристских клубов в подготовке спортсменов в спортивном горном туризме.

Прохождение маршрутов спортивных горных походов основано на физической, технической, тактической и моральной подготовке. Также необходима слаженность технических действий туристской группы при прохождении потенциально опасных участков локальных препятствий.

Значимость различных сторон подготовки для достижения высоких спортивных результатов спортсмены и тренеры, принявшие участие в анкетировании, оценили следующим образом: общая и специальная физическая подготовка – 45 %; техническая подготовка – 33 %; тактическая подготовка – 8 %; психологическая подготовка – 14 %.

Список использованной литературы

1. Магомедов, Р. Р. Педагогическая система многолетней подготовки спортсменов в горном туризме : специальность 13.00.04 "Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры" : диссертация на соискание ученой степени доктора педагогических наук / Магомедов Руслан Расулович. – Майкоп, 2002. – 570 с.

2. Канаш, О. Н. Научно-методические аспекты спортивной подготовки скалолазов / О. Н. Канаш, И. И. Трофимович // Физическая культура и спорт в современном социуме : Материалы Международной научно-практической конференции, Витебск, 19 мая 2023 года / Редакция: Н.И. Гавриченко (гл. ред.) [и др.]. – Витебск: Учреждение образования "Витебская ордена "Знак Почета" государственная академия ветеринарной медицины ", 2023.

3. Байковский, Ю. В. Теория и методика тренировки в горных видах спорта : (альпинизм, скалолазание, ледолазание, ски-альпинизм, горный туризм, велотуризм, водный туризм, спелеология, каякинг, каньонинг, бэйсклаймбинг, фрирайд) : учебно-методическое пособие / Ю. В. Байковский. – Москва : ТВТ Дивизион, 2010. – 304 с.

4. Определение информативных контрольных упражнений, характеризующих уровень скоростносиловой подготовленности спринтеров / И. И. Трофимович, М. В. Коняхин, Ю. И. Соколов, М. В. Захаренко // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2024. – № 7. – С. 111–117.

М. С. Кожедуб, А. В. Курбатова

г. Гомель, Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины

ВЛИЯНИЕ МУЗЫКАЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ФУТБОЛИСТОВ

Регуляция психического состояния является важнейшим аспектом тренировочного процесса спортсменов-футболистов, поскольку стабильность эмоционально-психологического фона непосредственно определяет уровень эффективности учебно-тренировочных занятий. Эмоциональная устойчивость и психологическое равновесие влияют на поведение игрока, его способность концентрироваться, координироваться и оперативно принимать решения, что приобретает особое значение в условиях интенсивных физических нагрузок и высоких психоэмоциональных требований соревновательной среды [4].

К субъективно переживаемым психическим состояниям, обусловленным избыточной психофизиологической активацией организма в ходе учебно-тренировочного процесса, относятся такие феномены, как психическое утомление, психическая напряженность, монотония, тревога, фрустрация, агрессия, ригидность и страх. Эти состояния отражают нарушения оптимального уровня гомеостаза организма на физиологическом, психофизиологическом и психическом уровнях и объективируются посредством специализированных методов регистрации и анализа.

Необходимо особо отметить роль музыкотерапии как эффективного инструмента нормализации психических функций и повышения качества восстановительных процессов организма. Несмотря на широкое применение музыкального сопровождения в спортивных дисциплинах, оно часто осуществляется спонтанно и интуитивно, без учета научной основы его воздействия на психику спортсмена. Эффективность музыкальной терапии должна определяться не только самим фактом присутствия музыки, учитывать конкретные характеристики звукового материала: ритм, темп, диапазон звуковых частот и жанр музыкальных композиций [2].

Примечательно, что практика использования музыки в целях коррекции психических состояний имеет глубокие исторические корни. Ещё в древние времена было замечено, что музыкальные произведения способны оказывать значительное воздействие на человеческое сознание и тело. Так, в Древнем Египте, Греции и Риме музыка применялась для исцеления душевных расстройств и телесных заболеваний, считаясь инструментом гармонизации человека с универсальными энергиями космоса [5]. Древнегреческие философы Платон и Аристотель подчёркивали целебные свойства музыки, утверждая, что она способна улучшать нравственность и регулировать эмоции. Музыка стала важным компонентом религиозной терапии и служила для достижения духовной гармонии и умиротворения.

В трудах древнегреческого врача Гиппократы упоминается важность правильного подбора мелодий для разных типов пациентов. Позже, в средние века, монахи использовали григорианские песнопения не только ради религиозных нужд, но и для оздоровления души и тела, считая музыку мощным инструментом для восстановления энергии и снижения усталости.

Приведенные факты свидетельствуют о глубоком понимании древними цивилизациями возможностей музыки в восстановлении энергетического потенциала и стабилизации психического состояния человека.

Несмотря на богатую историю практического применения музыки, в современной спортивной практике ее использование остаётся недостаточно изученным и систематизированным, часто приобретая случайный и фрагментарный характер. Поэтому актуальным становится углубленное исследование характера воздействия музыкальных произведений на организм и психику атлетов, учитывая индивидуальные предпочтения и условия спортивной деятельности.

Внедрение музыки в спортивную деятельность спортсмена направлено на решение ряда важных задач: повышение работоспособности и улучшение общей точности движений; формирование специфических аудиальных ориентиров, способствующих эффективному усвоению сложных двигательных навыков; оптимизация распределения фаз напряжения и расслабления мышц, с поддержанием оптимального режима функционирования опорно-двигательного аппарата. Наконец, музыка позволяет точно дозировать силу и амплитуду мышечных усилий при выполнении упражнений, тем самым способствуя повышению эффективности тренировочного процесса и созданию лучших условий для адаптации организма спортсмена к повышенным физическим нагрузкам [3].

Практическое внедрение музыки получило распространение преимущественно в эстетически ориентированных дисциплинах, таких как танцы, художественная гимнастика, аэробика, синхронное плавание, водная акробатика и фигурное катание, где звуковое сопровождение служит дополнительным инструментом организации движения и поддержания требуемого эмоционального настроения. В иных видах спорта, однако, музыка чаще используется индивидуально каждым спортсменом и характеризуется стихийностью выбора и отсутствием научного обоснования её применения [1].

С целью выявления влияния музыкального сопровождения на эффективность тренировочного процесса футболистов было организовано и проведено экспериментальное исследование на базе государственного учреждения «Гомельская городская специализированная детско-юношеская школа олимпийского резерва №8», в котором приняли участие юные мини-футболисты групп спортивного совершенствования первого года обучения в возрасте 15–16 лет. Количество испытуемых в экспериментальной и контрольной группах составило 20 человек (по 10 спортсменов в каждой).

В учебно-тренировочный процесс экспериментальной группы была внедрена методика музыкотерапии для коррекции различных психических состояний. Контрольная группа осуществляла учебно-тренировочный процесс без использования музыкального сопровождения. Занятия проходили 5 раз в неделю по 135 минут.

Также было изучено влияние негативной музыки на результативность учебно-тренировочного процесса.

При оценке динамики общего самочувствия и реакции функциональных систем организма футболистов на физическую нагрузку период были получены следующие результаты.

В начале и по окончании педагогического эксперимента проводилось анкетирование общего самочувствия спортсменов. Испытуемые двух групп после тренировок чувствовали себя по-разному. Критерий Манна-Уитни свидетельствует о статистической достоверности различий между группами, так как $P < 0,05$.

У футболистов экспериментальной группы отмечены более благоприятные показатели самочувствия: $5,90 \pm 1,13$ баллов к $5,80 \pm 1,25$ баллам ($P > 0,05$) в контрольной группе и $5,36 \pm 1,25$ баллов к $8,70 \pm 0,78$ баллам в экспериментальной группе ($P < 0,05$).

Ночной сон стал более спокойным и глубоким у испытуемых экспериментальной группы – $6,30 \pm 1,27$ / $8,50 \pm 0,81$ баллов ($P > 0,05$), в контрольной группе – $6,40 \pm 1,28$ / $6,22 \pm 1,17$ баллов ($P < 0,05$).

Музыкотерапия оказала положительное влияние на состояние общей усталости футболистов после учебно-тренировочных занятий: в контрольной группе $8,40 \pm 0,92$ баллов к $7,24 \pm 0,55$ баллам ($P > 0,05$), в экспериментальной группе – $8,70 \pm 0,64$ баллов к $5,90 \pm 1,44$ баллам ($P < 0,05$).

Потливость и одышка после тренировок отражает функциональное состояние кардиореспираторной системы. В контрольной группе $8,40 \pm 0,80$ баллов к $8,41 \pm 0,36$ баллам ($P > 0,05$), в экспериментальной группе – $8,80 \pm 0,75$ баллов к $5,90 \pm 1,00$ баллам ($P < 0,05$). У футболистов экспериментальной группы проявление потливости после занятия ниже.

Степень восстановления после физических нагрузок и способность организма выводить лактат также благоприятнее в экспериментальной группе: $8,50 \pm 0,67$ / $6,90 \pm 0,70$ баллов к $8,10 \pm 0,83$ / $7,36 \pm 0,39$ баллам в контрольной группе.

Футболистам контрольной группы присуща большая раздражительность: $8,20 \pm 0,60$ баллов к $7,28 \pm 0,78$ баллам ($P > 0,05$) по сравнению с $8,40 \pm 0,80$ баллов к $6,10 \pm 1,30$ баллам в экспериментальной группе ($P < 0,05$).

Усталость и общая вялость после учебно-тренировочных занятий выше в контрольной группе – $8,50 \pm 0,50$ / $7,54 \pm 0,81$ баллов по сравнению с $8,80 \pm 0,60$ / $6,90 \pm 0,70$ баллами в экспериментальной группе.

По окончании учебно-тренировочных занятий проводилось исследование реакции функциональных систем организма на физическую нагрузку, результаты которого представлены в таблице 1, у футболистов контрольной и экспериментальной групп.

Из полученных результатов видно, что реакции функциональных систем организма на физическую нагрузку у футболистов контрольной группы менее благоприятны, чем у футболистов экспериментальной группы.

Так, показатель ЧСС через 5 минут после занятий в контрольной группе более высокий – $84,50 \pm 4,08$ уд/мин. В экспериментальной группе результаты пульса соответствуют полученным до рабочего значения – $71,60 \pm 2,24$ уд/мин,

Показатели частоты дыхания через 5 минут после занятий в контрольной группе также выше и соответствуют $27,80 \pm 1,83$ движ/мин. В экспериментальной – частота дыхания быстрее восстановилась к дорабочему значению и составила $24,80 \pm 0,98$ движ/мин.

По комбинированной пробе Серкина на третьей фазе в контрольной группе процентное восстановление пульса к первой фазе составило $81,60 \pm 9,92$ %, в экспериментальной группе – $93,10 \pm 1,97$ %,.

Оценка влияния негативной музыки на результативность выполнения 10 ударов в мини-ворота с расстояния 20 метров отражена в таблице 2.

Таблица 1 – Реакции функциональных систем организма на физическую нагрузку у футболистов контрольной и экспериментальной групп

Критерии	Группы	
	КГ	ЭГ
Ps, уд/мин	$84,50 \pm 4,08$	$71,60 \pm 2,24$
ЧД, движ/мин	$27,80 \pm 1,83$	$24,80 \pm 0,98$
Проба Серкина, %	$81,60 \pm 9,92$	$93,10 \pm 1,97$
Экскурсия грудной клетки, см	$9,70 \pm 1,27$	$14,10 \pm 1,13$

Из таблицы видно, что негативная громкая музыка оказала существенное негативное влияние на результативность выполнения 10 ударов в мини-ворота с расстояния 20 метров как у футболистов контрольной группы, так и у спортсменов экспериментальной группы.

Экспериментальные исследования продемонстрировали, что использование музыкальных композиций в тренировочных занятиях молодых футболистов благоприятно сказывается на стабилизации их психологического состояния и повышении физиологических показателей организма после физических нагрузок.

Особенности воздействия музыкальных жанров обусловлены их акустическими параметрами. Ритмически организованная структура музыкального сопровождения способна синхронизировать двигательные действия спортсменов, влиять на их мотивационную сферу, эмоциональную устойчивость и готовность к выполнению тренировочных задач. Вместе с тем чрезмерно интенсивная и негативно окрашенная музыка оказывает негативное влияние на спортивные достижения

Таблица 2 – Оценка влияния негативной музыки на результативность выполнения 10 ударов в мини-ворота с расстояния 20 метров

Группы	Условия теста	
	Без музыки	При воздействии громкой негативной музыки
КГ	7,26±1,16	5,18±1,78
ЭГ	7,58±1,11	5,33±1,90

Исходя из полученных данных, целесообразно заключить, что включение методов музыкальной терапии в систему подготовки спортсменов помогает эффективно регулировать эмоциональные реакции, стабилизирует нервно-психические процессы, возникающие в ходе занятий, а также оптимизирует восстановительные процессы в организме. Однако важно подчеркнуть необходимость научно обоснованного подхода к подбору музыкального сопровождения, принимая во внимание индивидуальные характеристики каждого спортсмена и специфику конкретного вида спорта.

Список использованной литературы

1. Лайт, Сан. Силы музыки. Медитативное раскрашивание / Сан Лайт. – М. : Вектор, 2014. – 801 с.
2. Музыкотерапия сегодня: наука, практика, образование: материалы Международной конференции, г. Москва, 22–23 марта 2019 г. / под общ.ред. В.П. Петрушина; Московский педагогический государственный университет. Институт изящных искусств [Электронное издание] – Москва: МПГУ, 2019. – 105 с.
3. Петрушин, В. И. Музыкотерапия: Материалы Первой Международной научно-практической конференции 5 мая, 2018 г., Санкт-Петербург / Науч. ред. и сост. проф. А. С. Ключев. – СПб. : Астерион, 2008. – 168 с.
4. Тимченко, Т. И. Психологическая подготовка футболистов: стресс, мотивация и командная динамика // Медицина. Социология. Философия. Прикладные исследования. 2023. №6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskaya-podgotovka-futbolistov-stress-motivatsiya-i-komandnaya-dinamika> (дата обращения: 17.07.2025).
5. Харина, Г. В. Роль музыкотерапии в поддержании комфортных условий жизнедеятельности человека / Г. В. Харина, М. С. Топорищев // Научное обозрение. Педагогические науки. – 2023. – № 6. – С. 53-57.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ДЗЮДОИСТОВ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

В статье рассматривается проблема комплексного восстановления спортсменов, которая приобретает все большее значение в условиях повышенных спортивных нагрузок и требований к физической и умственной работоспособности спортсменов. Представлены результаты исследования влияния различных способов восстановления на работоспособность дзюдоистов. Установлено, что внедрение в тренировочный процесс дзюдоистов различных комплексов восстановительных мероприятий способствует повышению их физического и психического состояний, уровня работоспособности и снижению травматизма.

Неотъемлемой частью жизни каждого спортсмена является доскональное наблюдение за его здоровьем. Особенно важно следить за физическим и моральным состоянием в соревновательный период, так как именно в этот период идет максимальный упор на достижение поставленного результата. В научной литературе под восстановлением спортсменов понимаются различные методы и мероприятия, используемые для достижения восстановления работоспособности и функционирования организма к нормальному уровню либо близкому к нему.

Выбор методики реабилитации организма обуславливается разными факторами:

1. Полем, возрастом, весом спортсмена.
2. Характером и особенностями подбора тренировочных нагрузок.
3. Периодом и качеством подготовки.
4. Индивидуальными особенностями спортсмена [1].

Для грамотного построения комплексного восстановления необходимо учитывать все вышеперечисленные факторы. Требуется также консультация со спортивным врачом.

Анализ научно-методической литературы позволил выявить следующие основные способы восстановления спортсменов: сон, бани, сауны, парные, различные виды массажей (спортивный, расслабляющий, тонизирующий), биологически-активные добавки, физиотерапевтические процедуры, гидропроцедуры (контрастный душ, теплая ванна), различные аппликаторы, иглоукалывание, общая криотерапия (криосауна, криокамера).

Самым доступным и эффективным средством восстановления является соблюдение режима дня, а в особенности количество и качество сна. Во время сна снимается психофизическая напряженность, происходит расслабление мышц, также регулирование иммунной системы и обмена веществ. Сон помогает мозгу восстановиться и дает ему время, на возобновление ресурсов для дальнейшего качественного выполнения работы [2].

Восстановление не может проходить без различных гидропроцедур. Бани и сауна – наиболее распространенные методы рекреации среди дзюдоистов. Высокая температура способствует восстановлению производительности мышечных систем человека, так как тепло расширяет сосуды, увеличивается кровообращение, мышцы насыщаются кислородом и активно восстанавливаются. Контрастный душ – это поочередная смена температуры воды. Она может варьироваться от + 17 до +40 градусов. Длительность такой процедуры в основном 40–60 секунд.

Восстановление также происходит и на химическом уровне. Биологические активные добавки помогают обеспечить организм дополнительными питательными веществами, когда их недостаточно в повседневном рационе. Для того, чтобы облегчить боль и реабилитироваться в кратчайшие сроки в спортивной практике часто применяются физиотерапевтические процедуры. Основными методами физиотерапии являются:

- 1) электротерапия;
- 2) ударно-волновая терапия;
- 3) магнитная терапия;
- 4) лазерное лечение – воздействию лазерного излучения на организм;
- 5) ультразвуковая терапия [3].

В связи с вышесказанным научный интерес представляет исследование влияния различных способов восстановления на состояние спортсменов.

Цель работы: выявить эффективность влияния различных способов восстановления на работоспособность дзюдоистов.

В проведенном исследовании использовались следующие методы: анализ научно-методической литературы, опрос, анкетирование.

Педагогическое исследование проводилось в 2024 году на базе учреждения «Республиканский центр олимпийской подготовки Стайки» г. Минск. В эксперименте приняли участие 12 дзюдоистов с разрядами: МС Республики Беларусь и КМС. Все участники эксперимента были разделены на экспериментальную (6 человек) и контрольную (6 человек) группы.

Исследование проводилось в три этапа.

На первом этапе был проведен анализ медицинских карт спортсменов, а также проведена консультация со спортивным врачом. В медицинских картах изучались медицинские записи дзюдоистов с большим опытом работы и соревнований разного уровня, а также индивидуальные собеседования спортсменов и их тренера.

На втором этапе было проведено определение наиболее действенных комплексов восстановления, а также использование дополнительных комплексов физических упражнений.

На третьем этапе был проведен педагогический эксперимент. Экспериментальная группа ежедневно посещала физиотерапевтический процедуры, выполняла комплексы физических упражнений, а также нормализовала режим дня. Контрольная группа в это время тренировалась в обычном режиме, и не использовала восстановительные мероприятия. Продолжительность эксперимента составила 3 недели.

Для определения эффективности восстановительных мероприятий на состояние дзюдоистов использовался опросник RESTQ-Sport «Восстановление-стресс». Данный опросник позволяет определить такие параметры дзюдоистов как усталость, слабость в мышцах, отсутствие мотивации, нестабильность настроения, плохой сон. Данный опросник состоит из 77 заданий, на которые участники должны были ответить ретроспективно. В данном опроснике используется шкала Лайкерта со значениями от 0 (никогда) до 6 (всегда), указывающими, как часто респондент участвовал в различных мероприятиях в течение микроцикла. Высокие баллы по шкале активности, связанной со стрессом, отражают интенсивный субъективный стресс, тогда как высокие баллы по шкалам, ориентированным на восстановление, указывают на хорошую восстановительную деятельность [4].

Перед проведением эксперимента нами были получены результаты перетренированности спортсменов в контрольной и экспериментальной группах (рисунок 1).

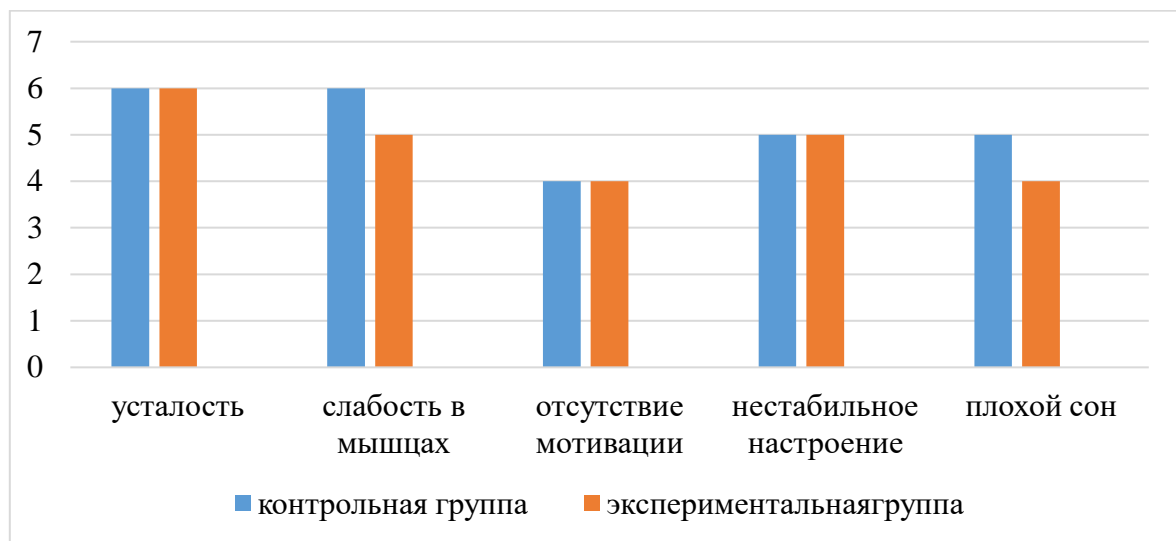


Рисунок 1 – Показатели перетренированности в командах до эксперимента

Из рисунка 1 следует, что до эксперимента в КГ 6 из 6 (100 %) спортсменов испытывали усталость и слабость в мышцах. 5 из 6 (83 %) спортсменов ощущали нестабильность настроения, а также плохой сон. У 4 из 6 (67 %) спортсменов отсутствовала мотивация.

В ЭГ 6 из 6 (100 %) спортсменов испытывали усталость, 5 из 6 (83 %) ощущали слабость в мышцах и нестабильность настроения. У 4 из 6 (67 %) наблюдался плохой сон и отсутствие мотивации.

В ходе эксперимента для каждого участника ЭГ, с учетом их индивидуальности и степени переутомления, согласно медицинскому обследованию, были тщательно подобраны комплексы следующих восстановительных мероприятий:

1. Дозированный отдых, рекреационная деятельность: различные спортивные и подвижные игры, а также самостоятельный выбор индивидуальной тренировки.
2. Гидропроцедуры, обязательное посещение бань и саун, с последующим массажем.
3. Нормализация режима дня со своевременным отходом ко сну в вечернее время, а также увеличение времени для дневного сна.
4. Внедрение в питание витаминов группы В, С, Е, а также L-карнитин.

После проведения эксперимента с участниками КГ и ЭГ был проведен повторный опрос, результаты которого представлены на рисунке 2.

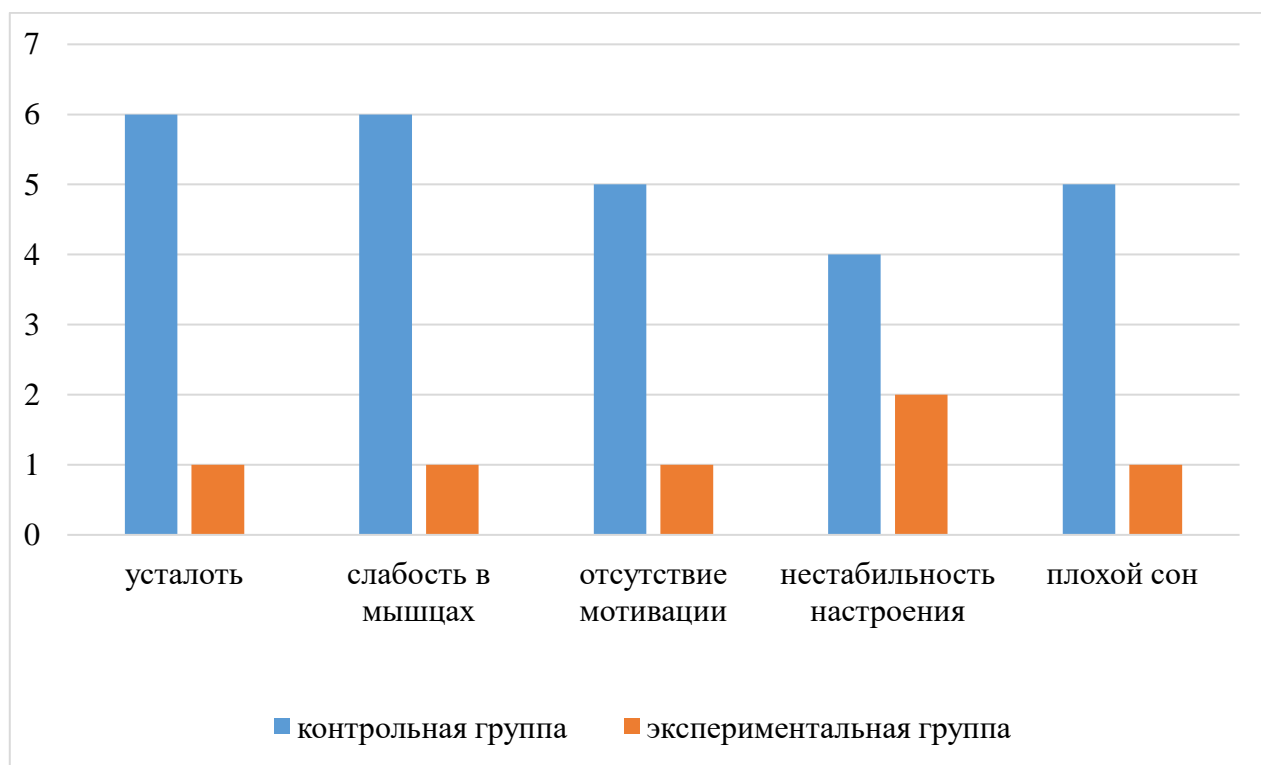


Рисунок 2 – Показатели перетренированности в командах после эксперимента

Из рисунка 2 следует, что КГ, которая не использовала средства восстановления, показала отрицательную динамику: показатели усталости, слабости в мышцах остались на прежнем уровне. Показатели отсутствия мотивации и плохого сна увеличились на 16 % от первоначального результата. Нестабильность настроения, по окончании эксперимента наблюдается у 4 из 6 спортсменов КГ.

После эксперимента в ЭГ показатели перетренированности значительно снизились. Усталость, слабость в мышцах, отсутствие мотивации и плохой сон наблюдается только у 1 из 6 спортсменов, нестабильность настроения – у 2 из 6.

На рисунке 3 представлены результаты диагностики признаков перетренированности участников КГ и ЭГ до и после проведения эксперимента.

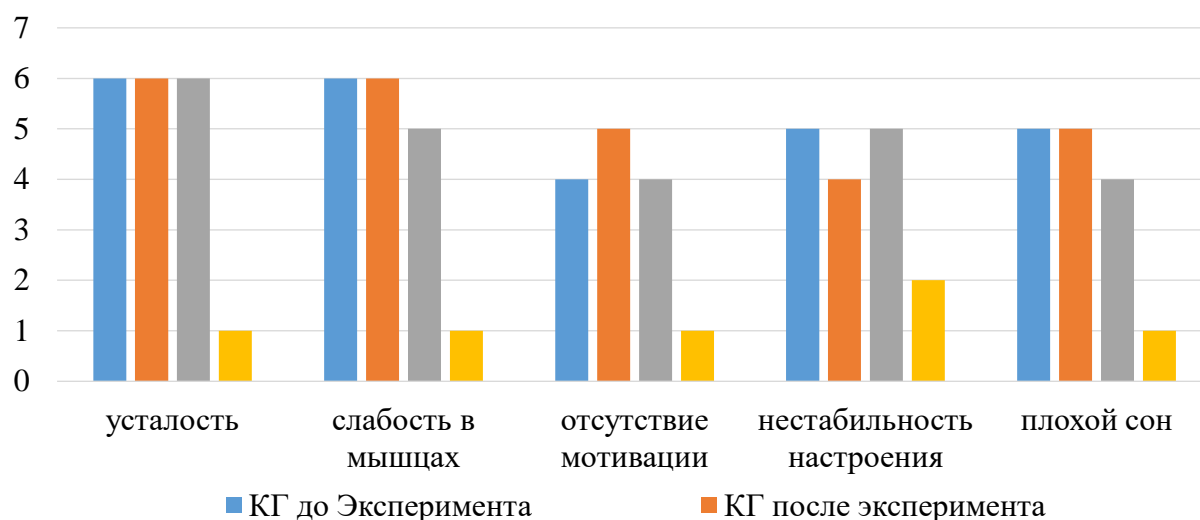


Рисунок 3 – Результаты диагностики признаков перетренированности участников КГ и ЭГ до и после проведения эксперимента

Из рисунка 3 следует, что применение восстановительных мероприятий в различных комплексах физической подготовки позволило избавить спортсменов ЭГ от усталости на 83 %, слабости в мышцах на 66 %, нестабильного настроения на 50 %, плохого сна 50 %, а также повысило уровень мотивации на 50%. Почти все дзюдоисты ЭГ самочувствие улучшилось. По окончании эксперимента только 1 дзюдоист из всей группы чувствовал усталость, слабость в мышцах, отсутствие мотивации и плохой сон. Нестабильность настроения отмечалась у двоих.

Показатели в КГ остались на прежнем уровне, на 16 % уменьшилось отсутствие мотивации, а также на 16 % увеличилась нестабильность настроения. По окончании эксперимента 6 дзюдоистов испытывают усталость и слабость в мышцах, у 5 наблюдается отсутствие мотивации и плохой сон. У 4 наблюдается нестабильность настроения. У дзюдоистов контрольной группы упал уровень выносливости, скорости реакции. При выполнении приёмов отчетливо видно нарушение координации, а также заметна быстрая уставаемость и непереносимость монотонной работы.

Таким образом, можно заключить, что современные способы восстановления дзюдоистов весьма разнообразны. Выявлено, что наиболее часто-встречающимися способами восстановления в период тренировочного процесса спортсменов являются: различные виды массажей, гидропроцедуры физиотерапевтические процедуры, а также дозированный отдых. По результатам исследования установлено, что в экспериментальной группе применение комплексных средств восстановления повысило их мотивацию и уверенность на тренировках, общее самочувствие, а также физическую производительность.

Следует также отметить, что применение восстановительных средств при подготовке дзюдоистов способствовало повышению их активности на тренировочных занятиях, повышению функциональных и психических способностей, а также значительному увеличению выполнения сложно-координационных заданий в длительный промежуток времени. Выявлено, что в экспериментальной группе применение способов восстановления повысило результаты показателей на 60 %, в то время как в контрольной группе показатели остались на прежнем уровне, а признаки усталости уменьшились на 0 %.

Список использованной литературы

1. Чурганов О. А. Спортивная подготовка и проблемы перетренированности: метод. рек. ; Федер. центр подготовки спортив. резерва. – Москва, 2022. – 74 с.

2. Нагаева Е. И. Внетренировочные средства повышения работоспособности: учеб. пособие. – Симферополь : Крым. федер. ун-т им. В. И. Вернадского. – Симферополь, 2020. – 153 с.
3. Курч, Н. М. Физические средства восстановления: учебное пособие / Н. М. Курч. – Омск : СибГУФК, 2019. – 133 с.
4. Ковбас, Е. Ю. Русская версия опросника RESTQ-SPORT (Kellman, Kallus, 2001 г.) для оценки состояния восстановления у спортсменов // Лечебная физкультура и спортивная медицина. – 205. – № 2 (128).

М. Ф. Костырко¹, Н. Е. Савенко²

¹г. Гомель, Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины

²г. Санкт-Петербург, Институт психологического консультирования «Новый век»

БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

В современном велосипедном спорте, где нагрузки достигают пиковых значений особенно в соревновательном периоде, индивидуальный подход к подготовке атлетов становится определяющим фактором успеха. Биологические особенности каждого спортсмена – от генетических предпосылок до физиологических и нейрофизиологических характеристик – требуют тщательного учета, чтобы оптимизировать производительность и минимизировать риски переутомления или травм. Исследования показывают, что без персонализации тренировок, учитывающей метаболизм, выносливость и психологическую устойчивость, эффективность подготовки снижается, особенно в дисциплинах вроде шоссейных гонок или трека [2, 11, 7].

Зарубежные ученые подчеркивают роль генетики в адаптации к нагрузкам, предлагая модели, где индивидуальный профиль корректирует циклы тренировок [9, 11]. В отечественных работах акцент делается на интеграции физиологических маркеров с биомеханическими аспектами, что позволяет адаптировать подготовку под циклические виды спорта [3, 6, 8]. Такой комплексный подход не только повышает результаты, но и снижает вероятность перетренированности, что особенно актуально в период пиковых соревнований. Целью этой статьи является обзор нейрофизиологических моделей темперамента, критериев физической подготовленности и их значения для индивидуализации, с опорой на анализ отечественных и зарубежных источников.

Биологические механизмы адаптации в велосипедном спорте

Биологические основы подготовки велосипедистов строятся на метаболических процессах, включающих аэробные и анаэробные системы энергообеспечения. В соревновательном периоде, когда нагрузки достигают максимума, эти механизмы определяют, как организм реагирует на пиковые усилия.

Индивидуальные различия в этих системах напрямую влияют на выносливость, мощность и скорость восстановления спортсмена. Например, мониторинг биомаркеров, таких как уровень лактата и гемоглобина в крови, позволяет своевременно скорректировать интенсивность тренировок, предотвращая переутомление [2, 6, 7].

Высокоинтенсивные интервальные тренировки повышают аэробную эффективность, но в некоторых случаях могут привести к парадоксальному снижению производительности из-за эффекта накопления усталости [10, 13]. Специалисты также отмечают важность баланса между аэробной и анаэробной мощностью через персонализированные циклы, особенно в шоссейных и трековых дисциплинах [3, 6]. Генетические факторы, согласно исследованиям, играют ключевую роль в восстановлении: атлеты с определенными генотипами быстрее восстанавливаются после гонок, что требует индивидуального планирования [2, 11] и индивидуализации всего процесса подготовки.

Игнорирование метаболических различий приводит к рискам, таким как переутомление, поэтому биологический мониторинг становится основой оптимизации. В итоге, осторожное планирование нагрузок, учитывающее индивидуальные особенности, позволяет достигать пиковой формы без снижения эффективности [10].

Нейрофизиологические модели темперамента и их роль в индивидуализации

Темперамент, как стабильная характеристика нервной системы, существенно влияет на устойчивость к стрессу и мотивацию велосипедистов, особенно в длительных гонках. Модели темперамента по Павлову помогают адаптировать ритм нагрузок: холерикам подходят короткие интервальные сессии, флегматикам – длительные аэробные тренировки [1, 7]. Интеграция этих моделей в подготовку повышает общую эффективность, снижая риск выгорания [1, 12].

Психологические адаптации, особенно в весенних учебно-тренировочных сборах, усиливают физиологические реакции, улучшая мотивацию и контроль стресса [9]. Зарубежные исследования на передний план выводят роль психологических профилей в корректировке программ [2, 9], отечественные – инструментальные методы оценки нервной системы для предсказания пиковой формы [1, 6]. Поэтому отечественный подход сосредоточен на физиологической адаптации программы для спортсмена, а не на обеспечении психофизиологических оптимальных условий его подготовки.

В соревновательном периоде, где стресс максимален, индивидуализация на основе темперамента становится ключевой для поддержания мотивации и производительности. Это перекликается с комплексным подходом, где психологические факторы усиливают биологические факторы адаптации, делая подготовку более устойчивой [9, 4].

Из вышесказанного можно сделать вывод о том, что мониторинг пульсовых показателей в сочетании с нейрофизиологическими данными дает возможность точнее контролировать состояние велосипедиста [12].

Критерии физической подготовленности квалифицированных велосипедистов и их роль в индивидуализации

Критерии подготовленности включают аэробную мощность, лактатный порог и критическую мощность, которые служат для оценки готовности и персонализации нагрузок [2, 14, 7]. Эти показатели, такие как пиковая мощность и время до истощения, предсказывают производительность в гонках [3, 13, 6]. Индивидуальная вариабельность зон интенсивности требует регулярного тестирования, включая антропометрические данные для прогнозирования рисков [8].

В экстремальных дисциплинах, как BMX, техническая эффективность критична, и критерии помогают балансировать форму с восстановлением [5]. Систематические обзоры подтверждают роль лактатных тестов и интервалов в оптимизации [2, 13, 14] и интеграцию физиологических маркеров с биомеханикой [1, 3, 4]. Тесты, проведенные у спортсменов, специализирующихся в велосипедных гонках на треке, позволяют минимизировать субъективные оценки, делая индивидуализацию более объективной [12, 8].

Анализ подчеркивает, что в соревновательном периоде эти критерии обеспечивают баланс, предотвращая перетренированность. Персонализация на их основе повышает результаты, особенно в олимпийских видах, где точность планирования определяет успех [11, 14].

Биологические основы индивидуализации физической подготовки велосипедистов интегрируют генетику, физиологию и нейрофизиологию, позволяя достигать оптимальных результатов в соревновательном периоде. Персонализация снижает риски и повышает эффективность, как показывают отечественные и зарубежные исследования [2, 11, 4]. Дальнейшие работы должны развивать интегрированные модели, включая интервальные методы и мониторинг, для прогресса в велосипедном спорте [13, 5, 14].

Обобщая данные, биомеханический и физиологический контроль, усиленный УТС и тестами, способствует адаптациям, но требует баланса, чтобы избежать снижения тренированности [9, 10].

Индивидуализация спортивной подготовки велосипедистов – это комплексный подход к построению тренировочного процесса с учетом личных особенностей, уровня подготовки, возраста, способностей и потребностей конкретного спортсмена для достижения максимальных результатов. Этот подход требует учета различных сторон подготовки — физической, технической, тактической и психологической — и применяется на всех этапах многолетней подготовки для обеспечения эффективного и всестороннего развития велосипедиста.

Список использованной литературы

1. Александров, И. И. Эффективность двигательной деятельности в велосипедном спорте / И. И. Александров, И. Н. Михайлова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2015. – № 12 (130). – С. 25–29.
2. Арансон, М. В. Физиологические особенности спортсменов в велосипедном спорте (обзор зарубежных исследований) / М. В. Арансон, Л. Н. Овчаренко, Э. С. Озолин, О. В. Тупоногова // Евразийское Научное Объединение. – 2017. – Т. 2, № 8 (30). – С. 106–109.
3. Захаров, А. А. Современные подходы к оценке эффективности техники педалирования в велосипедном спорте и триатлоне / А. А. Захаров, Е. Ю. Федорова, А. Ю. Казаков, А. Ю. Бородавкин // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 2. – С. 90–92.
4. Ковылин, М. М. Аналитический обзор проблематики велосипедного спорта в журнале «Теория и практика физической культуры» (1925 - 2010 гг.) / М. М. Ковылин // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 9. – С. 28–37.
5. Прудникова, М. С. Особенности, проблемы и перспективы развития экстремального вида велосипедного спорта (BMX) / М. С. Прудникова // Слобожанский научно-спортивный вестник. – 2014. – № 2 (40). – С. 111–116.
6. Селуянов, В. Н. Биомеханизмы циклических локомоций (спринтерский бег, велосипедный спорт, конькобежный спорт) / В. Н. Селуянов // Наука в олимпийском спорте. – 2005. – № 2. – С. 169–181.
7. Фомина, Л. Д. Велосипедный спорт : учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению 521900 физкультура и специальности 022300 физкультура и спорт / Л. Д. Фомина, А. А. Кузнецов, Ю. И. Мелихов. – Санкт-Петербург : Санкт-Петербургская государственная академия физической культуры им. П.Ф. Лесгафта, 2004. – 310 с.
8. Хромов, А. Ю. Особенности построения этапа специальной подготовки велосипедистов-шоссейников высокой квалификации к главным соревнованиям сезона : дис. ... канд. пед. наук. – Омск.
9. Dionne, J. F. Physiological and psychological adaptations of trained cyclists to spring cycling camps / J. F. Dionne [et al.] // Journal of Human Kinetics. – 2018. – Vol. 64. – P. 137–147.
10. Flockhart, M. Physiological adaptation of aerobic efficiency: when less is more / M. Flockhart, F. J. Larsen // Journal of Applied Physiology. – 2019. – Vol. 127. – № 6. – P. 1821.
11. Hawley, J. A. Adaptations to training in endurance cyclists: implications for performance / J. A. Hawley, N. K. Stepto // Sports Medicine. – 2001. – Vol. 31. – № 7. – P. 511–520.
12. Kolumbet, A. N. The control system for special preparedness of cyclists / A. N. Kolumbet et al. // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. – 2017. – № 6. – P. 266–271.
13. Laursen, P. B. Influence of High-Intensity Interval Training on Adaptations in Well-Trained Cyclists / P. B. Laursen // Journal of Strength and Conditioning Research. – 2005. – Vol. 19. – № 3. – P. 527–533.
14. Stadnyk, A. M. J. Testing, training, and optimising performance of track cyclists: a systematic mapping review / A. M. J. Stadnyk // Sports Medicine. – 2022. – Vol. 52. – № 2. – P. 391–401.

СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ В СОВРЕМЕННОМ СПОРТЕ: ВЛИЯНИЕ, ТЕНДЕНЦИИ И РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЭФФЕКТИВНОМУ ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

В современном мире социальные сети стали неотъемлемой частью спортивной индустрии, существенно влияя на развитие как профессионального, так и любительского спорта. Их роль постоянно возрастает, создавая новые возможности и вызовы для всех участников спортивного сообщества.

Влияние социальных сетей на развитие спорта проявляется в нескольких ключевых аспектах. В первую очередь, они стали мощным инструментом популяризации различных видов спорта и здорового образа жизни. Благодаря социальным платформам спортсмены получили возможность напрямую взаимодействовать со своими болельщиками, делиться опытом и мотивировать людей к занятиям спортом. Кроме того, социальные сети значительно упростили процесс обмена информацией и опытом между спортсменами, тренерами и специалистами в области спорта.

Таблица 1 – Пример положительного влияния социальных сетей на мотивацию

Платформа	Пример положительного влияния
Instagram	Деление успехами и достижениями
Facebook	Организация спортивных мероприятий
TikTok	Видеоуроки по фитнесу

Современные тенденции использования социальных сетей в спорте включают развитие онлайн-тренировок и персональных программ подготовки, создание специализированных спортивных сообществ и групп по интересам, а также активное использование социальных платформ для маркетинга и продвижения спортивных товаров и услуг. Особую популярность приобретают короткие видеоролики с демонстрацией техники выполнения упражнений, тренировочных программ и спортивных достижений.

Рекомендации по эффективному использованию социальных сетей охватывают различные аспекты взаимодействия в цифровом пространстве. Для пользователей важен критический подход к контенту, включающий проверку квалификации авторов спортивного контента, сопоставление информации из разных источников, анализ научной обоснованности предлагаемых методик, оценку реалистичности обещанных результатов и внимательное отношение к противопоказаниям и ограничениям. Не менее важно установление реалистичных целей, что подразумевает разработку индивидуального плана тренировок с учетом личных возможностей, постановку измеримых и достижимых целей, учет временных рамок для достижения результатов, регулярный мониторинг прогресса и гибкую корректировку целей при необходимости.

Создателям контента рекомендуется придерживаться ответственного подхода к публикациям, обязательно указывая уровень сложности упражнений, предупреждая о возможных рисках и подробно описывая технику выполнения. Достоверность информации должна обеспечиваться ссылками на научные исследования, консультациями с профильными специалистами и регулярным обновлением информации. При создании контента необходимо учитывать разнообразие аудитории, адаптируя материалы для различных возрастных групп и уровней подготовки.

Спортивным организациям важно разрабатывать четкую стратегию присутствия в социальных сетях, включающую регулярное взаимодействие с аудиторией, проведение онлайн-мероприятий и создание эффективной системы обратной связи. Образовательная составляющая должна включать организацию вебинаров, создание обучающих материалов и привлечение экспертов для консультаций.

Технические рекомендации включают использование специализированных приложений для отслеживания активности, планирования тренировок и анализа прогресса. Особое внимание следует уделять обеспечению безопасности, защите персональных данных и проверке надежности используемых платформ.

Психологические аспекты использования социальных сетей требуют грамотного управления мотивацией через создание системы поощрений, ведение дневника достижений и участие в онлайн-челленджах. Важна профилактика негативных последствий, включающая контроль эмоционального состояния, избегание токсичных сообществ и развитие критического мышления.

Перспективы развития социальных сетей в спорте связаны с дальнейшей цифровизацией спортивной индустрии, развитием виртуальных тренировок и соревнований, а также внедрением новых технологий для улучшения качества спортивного контента и взаимодействия между участниками спортивного сообщества.

В заключение стоит отметить, что грамотное использование социальных сетей в спорте может значительно способствовать развитию как профессионального, так и массового спорта, создавая новые возможности для обучения, взаимодействия и мотивации. Однако для достижения максимального положительного эффекта необходимо следовать рекомендациям и учитывать возможные риски и ограничения.

Список использованной литературы

1. Исаков А. Е. Взаимосвязь спорта и социальных сетей / А. Е. Исаков // Молодой ученый. – 2023. – № 32 (479). – С. 125–127. – URL: <https://moluch.ru/archive/479/105409/> (дата обращения: 29.12.2024).
2. Роль киберпространства социальных сетей в современном спорте // КиберЛенинка. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-kiberprostranstva-sotsialnyh-setey-v-sovremennom-sporte/viewer> (дата обращения: 17.01.2025).
3. Роль социальных сетей на продвижение здорового образа жизни и спорта // Студенческий научный форум. – URL: <https://sntforum.ru/rol-sotsialnykh-setei-na-zosh-i-sport> (дата обращения: 21.03.2025).

Лю Суюй, Пан Юаньцюань

г. Гомель, Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины

НАИБОЛЕЕ ЗНАЧИМЫЕ ФАКТОРЫ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ПОДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ

Анализ научно-методической литературы и передового опыта организации подготовки легкоатлетов различной квалификации позволил выделить наиболее значимые факторы, которые необходимо учитывать при реализации принципа индивидуализации в подготовке спортсменов. Следует подчеркнуть, что общее число воздействующих на индивидуальную подготовку факторов весьма значительно. В то же время, к числу наиболее значимых (подлежащих учету в первую очередь), можно отнести следующие факторы.

Возраст спортсмена. В современной легкой атлетике специализация в избранной дисциплине начинается весьма рано, а первые спортивные успехи и выполнение взрослых спортивных разрядов, как правило, наблюдается уже в возрасте 14–15 лет. Многие талантливые легкоатлеты в 16–17 лет выполняют нормативы мастера спорта и даже мастера спорта международного класса. В скоростно-силовых видах легкой атлетики возраст победителей крупнейших состязаний в основном составляет 23–25 лет, однако у многих спортсменов период демонстрации высоких спортивных результатов сохраняется до 29–30 лет. Имеются примеры демонстрации в скоростно-силовых видах легкой атлетики высочайших спортивных результатов на уровне рекордов мира и Олимпийских игр в возрасте 32–36 лет [4, 7].

Отмечается, что параметры тренировочных нагрузок планомерно возрастают у квалифицированных спортсменов с ростом спортивного мастерства от уровня I спортивного разряда до выполнения норматива мастера спорта международного класса, далее нередко наблюдается некоторое снижение общего объема тренировочных нагрузок, при этом объем общей физической подготовки снижается, а специализированной – увеличивается [2].

Естественно, что в соответствии с возрастными различиями, подготовка квалифицированного спортсмена в возрасте 16–18 лет должна отличаться от таковой в возрасте 23–25 лет и, тем более, в возрасте 30 и более лет по организации тренировочного процесса и внутренировочных воздействий, объёму и направленности выполняемых тренировочных нагрузок, периодичности участия в соревнованиях и т.д. Это обстоятельство подчеркивает необходимость индивидуализации подготовки спортсменов в соответствии с их возрастом.

Квалификация. Подготовка спортсменов-легкоатлетов от начала специализированных занятий до достижения квалификации мастера спорта международного класса занимает 10–12 лет и более [7]. Многочисленные научные исследования показали, что на каждом классификационном уровне спортсмены различаются как по уровню демонстрируемых спортивных результатов, так и по уровню общей и специальной физической подготовленности, морфофункциональным признакам, показателям технического мастерства, психологической надежности и др. [1, 3, 4, 5].

Анализ передовой практики убедительно показывает, что подготовка спортсменов различной квалификации должна различаться как по объемам выполняемой нагрузки (общий объем годичной тренировочной нагрузки при переходе в следующую квалификационную группу в легкой атлетике возрастает в среднем на 10–20%), так и по акцентированному совершенствованию определенных сторон технической, физической, психологической и теоретической подготовки [1, 2, 4, 6].

Целевыми ориентирами при определении перспективных направлений физической подготовки спортсменов различной квалификации являются должные нормы основных сторон подготовленности, технической подготовки - модельные показатели технического мастерства, соответствующие определенному уровню спортивных результатов. Для спортсменов высшей квалификации в подготовке целевым ориентиром является достижение модельных показателей (характеристик) основных сторон подготовленности "сильнейшего спортсмена" - т.е. атлета, способного достичь результатов на уровне рекорда мира в избранном виде легкой атлетики [4, 7].

Биологические особенности организма. Морфологические, биохимические, физиологические, психофизиологические различия между отдельными личностями, которые преимущественно определяются наследственными факторами [1, 8], обуславливают необходимость обязательного их учета в подготовке квалифицированных и особенно высококвалифицированных спортсменов.

Для определения индивидуальных биологических особенностей организма спортсмена используются данные медико-биологического контроля. Для выявления индивидуальных биологических особенностей организма спортсмена, его морфологические, биохимические, психофизиологические и другие показатели, получаемые в результате обследований в покое, а так же при выполнении различных физических упражнений и функциональных проб, сравниваются с разработанными среднестатистическими нормами спортсменов определенного возраста и квалификации [1, 2, 4, 8].

Уровень подготовленности. Спортсмены даже одной квалификационной группы существенно различаются по уровню физической, технической, психологической, теоретической подготовленности. Эти различия отмечаются и у спортсменов высшей квалификации, подготовленность которых, как правило, характеризуется ярко выраженной индивидуальностью [1, 6, 8].

Оценка индивидуального уровня подготовленности выполняется на основании данных педагогического контроля в процессе контрольных тестирований. Результаты тестирований сравниваются с нормативными (должными) среднegrupповыми показателями подготовленности спортсменов определенной квалификации и специализации, что позволяет определить сильные и слабые стороны подготовленности атлета и наметить перспективные направления совершенствования структуры его подготовленности [1, 2, 4].

Весьма важным является вопрос, какой путь является более перспективным – «подтягивание» относительно «слабых» сторон подготовленности или акцентированное развитие «сильных» сторон подготовленности (уровень развития которых выше среднегруппового классификационного уровня). Для квалифицированных спортсменов достаточно эффективным направлением является совершенствование относительно «слабых» сторон подготовленности до среднегруппового классификационного уровня [2, 7].

У спортсменов высокой квалификации в первую очередь весьма эффективна подготовка, направленная на развитие ведущих, «сильных» сторон подготовленности, во многом обусловленных природными, наследственными факторами [7]. Впрочем, акцентированное совершенствование «сильных» сторон подготовленности у спортсменов высшей квалификации не освобождает атлета от необходимости «подтягивания» относительно «слабых» сторон подготовленности, по крайней мере, до среднегруппового классификационного уровня [2, 7]. Прежде всего, это связано с тем обстоятельством, что в условиях жесткой соревновательной борьбы низкий уровень какой-либо раздела подготовленности будет выступать в качестве «лимитирующего звена», не позволяющего полноценно реализовать ведущие качества и способности легкоатлета [4, 7, 8].

Половой диморфизм. Половые различия между мужским и женским организмом очевидны и описаны во многих работах [1, 5, 6, 8]. Отмечаются существенные различия в деятельности и функциональных возможностях сердечно-сосудистой и дыхательной систем, мышечной и нервной систем, желез внутренней секреции. В научных исследованиях изучены морфологические особенности женского организма и, что весьма существенно для спортивной практики, изменения функциональных возможностей женщин в различные фазы овариально-менструального цикла [5, 6, 8].

Половые различия между мужчиной и женщиной обуславливают необходимость индивидуализации подготовки последних в соответствии с особенностями женского организма. Разработка теоретических и практических аспектов подготовки спортсменок весьма актуальна ещё и потому, что подавляющее число научных работ и методических пособий подробно описывают подготовку спортсменов-мужчин, деликатно обходя вопросы индивидуализации подготовки спортсменок, в соответствии с особенностями их организма.

Таким образом, представленные данные научных исследований характеризуют выделенные наиболее важные факторы индивидуализации подготовки легкоатлетов различной квалификации.

Список использованной литературы

1. Балахничев, В. В. Отбор и подготовка спортсменок в легкой атлетике с позиции полового диморфизма / В. В. Балахничев, Е. П. Врублевский, О. М. Мирзоев // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 4. – С. 11–15.
2. Врублевский, Е. П. Особенности подготовки спортсменок в скоростно-силовых видах легкой атлетики / Е. П. Врублевский // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 7. – С. 60.
3. Врублевский, Е. П. Уровень физической подготовленности школьников, проживающих в различных экологических средах / Е. П. Врублевский, Л. Г. Врублевская, Г. И. Нарский // Здоровье для всех. – 2010. – № 2. – С. 9–11.
4. Джонсон, М. Золотая лихорадка. Как делают олимпийских чемпионов / М. Джонсон. – М.: Эксмо, 2012. – 400 с.
5. Кожедуб, М. С. Построение годичного макроцикла бегуний на короткие дистанции на этапе углубленной специализации / М. С. Кожедуб, Д. Годун, Е. П. Врублевский // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 6. – С. 17–19.
6. Костюченко, В. Ф. Методика индивидуализированной подготовки спортсменок в годичном цикле, специализирующихся в спринтерском беге / В. Ф. Костюченко, Е. П. Врублевский, М. С. Кожедуб // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2017. – № 10(152). – С. 115–21.

7. Мирзоев, О. М. Совершенствование индивидуальной структуры соревновательной и тренировочной деятельности высококвалифицированных легкоатлетов: метод. пособие / О. М. Мирзоев, В. В. Маслаков, Е. П. Врублевский - М.: РГУФК, 2005. – 200 с.

8. Севдалев, С. В. Организационно-методические аспекты индивидуализации оздоровительной тренировки женщин / С. В. Севдалев, А. А. Скидан, Е. П. Врублевский // Человек. Спорт. Медицина. – 2020. – Т. 20, № S1. – С. 69–76.

М. И. Масло¹, П. В. Квашук²

¹г. Мозырь, Мозырский государственный педагогический университет имени И. П. Шамякина

²г. Москва, Московская государственная академия физической культуры

ФАКТОРНЫЙ АНАЛИЗ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ГРЕБЦОВ НА БАЙДАРКАХ

В специальной литературе по педагогическому контролю недостаточно информации о взаимосвязи показателей специальной физической подготовленности и функционального состояния гребцов на байдарках высокой квалификации, а также отсутствуют критерии оценки этих показателей, чем существенно осложняется анализ динамики подготовленности спортсменов на разных этапах тренировочного процесса.

По мнению специалистов, «...методической основой изучения сложных объектов служит системный анализ, которому присуще последовательное применение аналитических и модельных методов, пригодных для исследования многоуровневых систем с большим числом переменных» [1, с. 67].

В этой связи И. Н. Маслова отмечает: «...сегодня очевидна необходимость дальнейшего изучения структуры спортивного мастерства и факторов, обеспечивающих достижение высоких спортивных результатов гребцов на байдарках и каноэ высокой квалификации...» [2].

В данном исследовании приняли участие гребцы сборной команды России и Беларуси, региональных сборных команд. Педагогические тестирования и функциональные обследования проводились на общеподготовительном, специально-подготовительном этапах и в начале соревновательного периода годового цикла тренировки.

Для выявления факторов, которые объясняют скрытые зависимости между названными выше исследуемыми переменными был выполнен факторный анализ. Основным достоинством факторного анализа является сокращение числа изучаемых переменных путем их группировки по функциональным (наиболее общим) признакам. Вычисления основаны на исследовании корреляционной матрицы анализируемых переменных. Конечным итогом программы является нахождение минимального числа факторов, которые необходимы для сокращенного воспроизведения корреляционной матрицы, и определения структуры взаимосвязей между переменными.

При сравнении разных вариантов факторного анализа наиболее показательные результаты были получены при использовании метода главных компонент с вращением осей методом «варимакс нормализованный».

Анализировались 16 показателей, которые характеризовали основные компоненты специальной физической подготовленности и функционального состояния 40 гребцов на байдарках высокой квалификации. Данные получены в результате педагогических и функциональных тестирований российских и белорусских гребцов в результате этапных обследований.

На основании факторного анализа было выделено 3 фактора, характеризующих структуру специальной физической подготовленности и функционального состояния гребцов. Обобщенный вклад выделенных факторов в общую дисперсию переменных составил 74,0 %. Доля неучтенных факторов составила 26,0 %.

В таблице 1 представлены результаты факторного анализа специальной физической подготовленности и функциональных возможностей гребцов на байдарках высокой квалификации.

Таблица 1 – Факторная структура специальной физической подготовленности и функциональных возможностей гребцов на байдарках высокой квалификации

№	Факторные нагрузки (Варимакс нормализованный) Метод: Главных компонент (Значимые факторные нагрузки >0,700)			
	Показатели	Фактор 1	Фактор 2	Фактор 3
1	250 м	-0,795	-0,186	0,291
2	500 м	-0,812	-0,330	-0,164
3	Жим max	0,734	0,387	0,068
4	Тяга max	0,787	0,126	0,276
5	La 3 мин	0,720	0,348	0,136
6	1000 м	-0,474	-0,714	-0,340
7	2000 м	-0,361	-0,853	0,046
8	VO2 max	0,350	0,738	0,534
9	VO2/кг	0,294	0,709	0,457
10	O2 пульс	0,228	0,874	0,091
11	10000 м	-0,128	0,027	-0,895
12	ПАНО% МПК	0,035	-0,160	0,814
Собственное значение фактора		4,810	4,176	2,891
Вклад в общую дисперсию		0,30	0,26	0,18

Доля I фактора в общей дисперсии переменных составила 30 %. Первый фактор объединил результаты гребли на дистанциях 250 и 500 м, результаты тестов «Максимальный жим штанги от груди лежа» и «Максимальная тяга штанги к груди лежа», отражающих развитие максимальной силы верхних конечностей и плечевого пояса гребцов, а так же емкость лактатного механизма энергообеспечения гребцов. Анализ структурных элементов первого фактора позволил интерпретировать его как фактор специальной силовой подготовленности и функциональных возможностей лактатного механизма энергообеспечения гребцов.

Доля II фактора в общей дисперсии переменных составила 26 %. Второй фактор объединил результаты гребли на 1000 м и 2000 м, максимальные значения абсолютного и относительного потребления кислорода (VO2 max, VO2/кг) и показатели кислородного пульса (O2 пульс). Анализ структурных элементов второго фактора позволил интерпретировать его как фактор специальной выносливости и максимальной производительности аэробного механизма энергообеспечения гребцов.

Доля III фактора в общей дисперсии переменных составила 18 %. Третий фактор объединил результаты гребли на 10000 м и показатели потребления кислорода на уровне ПАНО относительно максимального потребления кислорода. Анализ структурных элементов третьего фактора позволил интерпретировать его как фактор общей выносливости и экономичности аэробного механизма энергообеспечения гребцов.

Необходимо отметить, что выявленные факторы имели комплексную структуру, объединяя показатели педагогических тестов, определяющих особенности специальной физической подготовленности гребцов и биологические (физиологические и биохимические) показатели (критерии), характеризующие функциональные возможности кардиореспираторной системы и энергетических механизмов, обеспечивающих достижение высокой специальной работоспособности гребцов.

Результаты факторного анализа свидетельствовали, что основу этапного контроля должны составлять результаты педагогических тестов и функциональных обследований, отражающих основные компоненты факторной структуры специальной работоспособности и функциональных возможностей гребцов на байдарках высокой квалификации. Регулярное тестирование гребцов позволяет получать информацию по основным критериям специальной физической подготовленности и функциональным критериям ее ограничивающим, включая факторы:

- специальной силовой подготовленности и функциональных возможностей лактатного механизма энергообеспечения;
- специальной выносливости и максимальной производительности аэробного механизма энергообеспечения;
- общей выносливости и экономичности аэробного механизма энергообеспечения.

Вместе с тем для объективной оценки динамики специальной работоспособности гребцов на байдарках высокой квалификации на этапах годичного цикла тренировки необходима разработка нормативных показателей, определяющих факторную структуру их специальной физической подготовленности и функционального состояния.

Таким образом, выявленные факторы специальной физической подготовленности и функциональных возможностей гребцов на байдарках высокой квалификации могут служить основой для более эффективного контроля и оценки подготовки гребцов в процессе их тренировки.

Список использованной литературы

1. Исследование взаимосвязи показателей, обеспечивающих достижение высоких спортивных результатов в гребле на байдарках / П. В. Квашук, Г. Н. Семаева, С. В. Верлин [и др.] // Ученые записки университета Лесгафта. – 2012. – №2 (84). – С. 66–69.
2. Маслова, И. Н. Система спортивной тренировки высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ : дис. ... докт. пед. наук : 13.00.04 / И. Н. Маслова; ФГБУ «Федеральный научный центр физической культуры и спорта». – М., 2021. – 352 с.

С. В. Мельников

г. Гомель, Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины

ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ТЕХНОЛОГИИ УПРАВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКОЙ ПЛОВЦОВ ВЫСОКОГО КЛАССА НА ОСНОВЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Повышение качества спортивной подготовки неразрывно связано с качественным научно-методическим обеспечением и обоснованным управлением процессом спортивной тренировки. Отмечается [1, 2], что снижение адаптации спортсмена к предъявляемым нагрузкам заключается, как правило, в недостаточной физиологической обоснованности планирования и контроля тренировочного процесса подготовки. В этой связи на основании имеющихся с литературных сведений и методических рекомендаций, а также фактических данных, полученных в ходе систематического мониторинга функциональной подготовленности пловцов высокого класса, нами была разработана технология управления спортивной тренировкой на основе особенностей функциональной подготовленности, определяемых в ходе этапного контроля.

Представленная технология предлагает системный подход к оптимизации тренировочных нагрузок на основе объективной оценки функционального состояния спортсмена. Суть технологии заключается в том, что объем и направленность тренировочных воздействий должны своевременно корректироваться в соответствии с текущим уровнем и динамикой ключевых функциональных показателей, определяемых в ходе регулярного этапного контроля. Она реализуется как непрерывный циклический процесс в рамках каждого макроцикла подготовки (включающего подготовительный и соревновательный периоды) и состоит из последовательных взаимосвязанных этапов.

1 этап – тщательное планирование годового цикла подготовки с обязательным определением сроков этапного контроля (рекомендованы четыре ключевые точки контроля в течение каждого макроцикла: начало и окончание общеподготовительного этапа, окончание специально-подготовительного этапа и завершение предсоревновательного этапа). На данном этапе тренер определяет цели и задачи на сезон и каждый макроцикл, планирует главные и промежуточные старты. Предварительно распределяются объемы тренировочных нагрузок в различных зонах интенсивности в структуре годового цикла подготовки.

2 этап – проведение этапного контроля и диагностика уровня функциональной подготовленности в установленные сроки. Основным методом оценки является эргоспирометрическое тестирование [3], позволяющее зарегистрировать объективные показатели, отражающие работоспособность в разных зонах интенсивности: HR (AT), VO₂ (AT), VO₂ max, VCO₂ max, La max, и HR max. В случае отсутствия возможности пройти эргоспирометрическое тестирование, для оценки специальной физической подготовленности в заданных зонах интенсивности необходимо использовать педагогические тесты: 2000 м с интенсивностью 60% от соревновательной скорости (2 зона); тест 4x400 м с интенсивностью 70% от соревновательной и интервалом отдыха 30 с (3а зона); тест 6x100 м с интенсивностью 80% от соревновательной и интервалом отдыха 1 мин (3б зона); тест 4x50 м с максимальной скоростью и интервалом отдыха 10 с (4 зона), тест 25 м с максимальной скоростью (5 зона). Результаты этих тестов имеют достоверно высокую степень корреляции с соответствующими функциональными показателями [4].

3 этап – анализ полученных данных и сравнение их с нормативными уровнями основных показателей функциональной подготовленности, разработанными для пловцов высокого класса (очень низкий (ОН), низкий (Н), ниже среднего (НС), средний (С), выше среднего (ВС), высокий (В), очень высокий (ОВ)) [5]. Ключевая задача тренера на этом этапе – выявить индивидуальные особенности функциональной подготовленности спортсмена. Для этого необходимо определить, какие показатели являются «ведущими» (уровень ВС, В, ОВ) и какие являются «отстающими» (уровень ОН, Н, НС, С). Не менее важна и оценка динамики каждого показателя в сравнении с данными, полученными во время предыдущего этапного контроля, что формирует объективную основу для принятия решений о коррекции тренировочного процесса.

4 этап – коррекция тренировочного процесса на основании выявленных индивидуальных особенностей функциональной подготовленности, где основной принцип заключается в целенаправленном увеличении объема тренировочных нагрузок в тех зонах интенсивности, которые наиболее эффективно развивают «отстающие» показатели функциональной подготовленности, и поддерживают (или даже умеренно снижают) объем в зонах, соответствующих «ведущим» качествам спортсмена. Экспериментально апробированные практические рекомендации по коррекции спортивной тренировки, дифференцированы в зависимости от выявленных особенностей функциональной подготовленности пловцов.

Для спортсменов с высоким уровнем аэробных возможностей, но низкими показателями специальной выносливости и скоростно-силовых качеств акцент делается на значительном увеличении объема работы в 3б зоне (смешанная анаэробно-аэробная, преобладание гликолитических источников энергообеспечения), 4 зоне (анаэробно-гликолитическая) и 5 зоне (анаэробно-алактатная), что направлено на развитие отстающих качеств. Объем в 3а зоне (смешанная аэробно-анаэробная, преобладание аэробных источников энергообеспечения) поддерживается на запланированном уровне, а объем в 1 зоне (аэробно-восстановительная) и 2 зоне (аэробно-развивающая) плавно снижается, так как аэробные возможности уже высоки.

Для спортсменов с низкими аэробными возможностями, средним уровнем специальной выносливости и высокими скоростно-силовыми качествами стратегия иная: основной прирост объема осуществляется в 2 зоне (аэробно-развивающая) и 3а зоне для развития отстающих аэробных возможностей. Объем в 3б, 4 и 5 зонах (ответственных за скоростно-силовые качества и гликолиз) поддерживается на высоком уровне, так как эти качества изначально развиты хорошо, а объем в 1 зоне снижается как наименее эффективный для решения поставленных задач.

Для спортсменов со средним или ниже среднего уровнем большинства функциональных показателей рекомендуется повышать объем в 3б, 4 и 5 зонах для развития специальной выносливости и скоростно-силовых качеств, поддерживать объем в 2 и 3а зонах для сохранения и развития аэробной базы, и снижать объем в 1 зоне.

Коррекция тренировочного процесса заключается в изменении объема работы в целевых зонах интенсивности, основываясь на выявленных сильных корреляциях (например, объем в 3а зоне имеет сильную тесноту взаимосвязи с VO_2 (АТ), а объем в 3б зоне – с VO_2 max) и динамике исследуемых показателей. Интенсивность тренировочной нагрузки задается особенностями упражнений, характерных для каждой тренировочной зоны.

5 этап – реализация скорректированного плана тренировок на протяжении последующего этапа макроцикла. После реализации плана в установленный срок (следующая точка этапного контроля) весь цикл повторяется (этапы 2–5). Данные контроля позволяют оценить динамику показателей функциональной подготовленности, эффективность внесенных коррекций и являются основой для принятия решений о дальнейшей оптимизации нагрузок на следующем этапе подготовки. Это обеспечивает систематический мониторинг и эффективное управление состоянием спортсмена.

Приведенные подходы демонстрируют общие принципы работы, а их использование должно корректироваться с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и поставленных тренировочных задач. Строгое соблюдение периодичности этапного контроля, особенно по окончании этапов подготовки, принципиально важно для оценки эффективности работы и планирования дальнейших подходов к процессу спортивной тренировки. Данные, полученные в начале этапа подготовки (в начале годового макроцикла) способствуют определению текущего состояния организма пловца в период начала тренировочных занятий после переходного периода. Интерпретация данных должна фокусироваться на динамике показателей относительно предыдущих значений и их соответствии с индивидуальными целями спортивной тренировки. При этом, коррекция объемов должна быть обоснованной и постепенной, так как резкое увеличение объема тренировочных нагрузок, особенно в зонах высокой интенсивности, может приводить к развитию перетренированности и снижению спортивных результатов. Вместе с тем, мониторинг субъективного состояния спортсмена (устоление, восстановление, настроение) через опросы или дневники тренировок является ценным дополнением к полученным объективным данным.

Тренер должен четко понимать физиологическую направленность каждой зоны интенсивности (1 зона – восстановительная аэробная; 2 зона – развивающая аэробная; 3а зона – смешанная аэробно-анаэробная (преобладание аэробных процессов); 3б зона – смешанная анаэробно-аэробная (преобладание гликолиза); 4 зона – анаэробно-гликолитическая; 5 зона – анаэробно-алактатная) и корректировать объемы тренировочных нагрузок именно в тех зонах, которые воздействуют на целевые, функциональные системы. Игнорирование систематического контроля и коррекции ведет к тренировке «вслепую», неоптимальному распределению нагрузок, риску возникновения «плато» в результативности или даже срыву адаптации. Особенно опасно пренебрежение контролем в предсоревновательном периоде, что лишает тренера возможности точно оценить готовность и произвести окончательную коррекцию в подготовку.

В заключение следует отметить, что последовательное и строгое соблюдение всех этапов разработанной технологии управления, основанной на регулярном объективном контроле функционального состояния и индивидуально-ориентированной коррекции тренировочных объемов, позволяет принципиально повысить эффективность подготовки пловцов высокого класса. Это достигается за счет оптимального распределения тренировочных нагрузок для развития конкретных отстающих показателей функциональной подготовленности спортсмена, объективного мониторинга адаптации и динамики готовности, своевременной профилактики негативных состояний (перетренированность, недовосстановление) и, в конечном итоге, максимальной реализации потенциала спортсмена к главным стартам сезона. При реализации данной технологии, несмотря на необходимость дополнительных организационных усилий со стороны тренерского состава, данные затраты компенсируются значительным повышением эффективности тренировочного процесса, отражающемся в увеличении прогнозируемости адаптационных реакций и повышении степени управляемости тренировочными воздействиями, а также ростом спортивных результатов.

Список использованной литературы

1. Гибадуллин, И. Г. Новый комплекс объективных методов планирования и контроля процесса подготовки спортивного резерва в различных видах спорта / И. Г. Гибадуллин, В. Г. Лазаренко // Теория и практика физической культуры. – № 5. – 2015. – С. 66–69.
2. Меерсон, Ф. З. Адаптация к стрессорным ситуациям и физическим нагрузкам / Ф. З. Меерсон, М. Г. Пшенникова. – М. : Медицина, 1988. – 256 с.
3. Кобринский, М. Е. К вопросу о функциональной подготовке в спорте / М. Е. Кобринский, А. Г. Нарский // Ученые записки Белорусского государственного университета физической культуры. – 2020. – № 23. – С. 81–89.
4. Мельников, С. В. Функциональная и физическая подготовленность высококвалифицированных пловцов в аспекте годичного объема тренировочных нагрузок / С. В. Мельников, А. Г. Нарский, И. М. Корниенко // Известия Гомельского государственного университета имени Ф. Скорины. – 2021. – № 5 (128). – С. 37–43.
5. Мельников, С. В. Нормативные уровни функциональной подготовленности высококвалифицированных пловцов-спринтеров / С. В. Мельников, А. Г. Нарский // Мир спорта. – 2018. – № 3 (72). – С. 16–20.

П. А. Мусиенко, В. А. Боровая

г. Гомель, Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ЛОВКОСТИ ХОККЕИСТОВ МЛАДШЕГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ВНЕЛЕДОВОЙ ПОДГОТОВКИ

Развитие ловкости как одного из ключевых компонентов двигательной подготовки долгое время являлось предметом научных дискуссий. Еще в XIX веке Ф. Лагранж подчеркивал, что ловкость базируется на слаженной работе мышц, контролируемой нервной системой, и что при этом особая нагрузка ложится именно на мозг, а не на мышцы [2]. Современные исследователи по-разному интерпретируют это понятие: одни отождествляют ловкость с координационными способностями, другие считают её самостоятельным двигательным качеством, включающим в себя широкий спектр психомоторных характеристик [3].

Современные исследования в хоккее в основном сосредоточены на соревновательной подготовке, психофизическом состоянии спортсменов, технико-тактическом мастерстве, подготовке специалистов и спортивном отборе. Однако разработки методик внеледовой подготовки, ориентированной на развитие специальной ловкости, практически отсутствуют.

Цель исследования – создание и экспериментальная проверка методики развития специальной ловкости у хоккеистов 11–12 лет в условиях вне льда, с опорой на формирование когнитивных процессов

Анализ тренировочной практики показал, что внеледовая подготовка юных хоккеистов преимущественно включает общефизические упражнения общего характера [1]. Между тем, для повышения результативности на льду важно учитывать следующие аспекты:

- формирование фундаментальных двигательных умений, актуальных для хоккея;
- развитие качественных характеристик сформированных навыков;
- улучшение функциональных возможностей, обеспечивающих специальную выносливость и игровую стабильность.

Особенность хоккея как игрового вида спорта – необходимость моментального реагирования на изменяющуюся игровую ситуацию. Это требует от спортсмена не только физической готовности, но и способности управлять движениями в условиях временного и пространственного дефицита [4].

Решение таких задач происходит в два этапа:

1. Когнитивный этап – осмысление ситуации, выбор способа действия, определение задействуемых ресурсов и их координация.

2. Моторный этап – реализация выбранного решения с возможной корректировкой движений в процессе.

На основе вышесказанного, можно утверждать, что в тренировке хоккеистов одной из приоритетных задач спортивной подготовки является развитие специальной ловкости. С целью стимулированного развития специальной ловкости в хоккее, нами была разработана методика на основе применения комплексов физических упражнений когнитивной направленности.

Предложенный подход включает специально подобранные упражнения, стимулирующие не только двигательную активность, но и работу когнитивной сферы. Основное внимание уделено развитию следующих способностей:

- восприятие пространства и движения;
- наглядно-образное и антиципирующее мышление;
- моторная память;
- экстерорецепция;
- воображение.

Методические приемы включают:

- необычные начальные положения – кувырки, старты с осложнениями, прыжки с поворотами;
- многозадачные упражнения – использование нескольких мячей, дополнительных предметов, изменение маршрутов;
- импровизационные игры – игра с двумя мячами, загадки, выполнение действий по сигналу тренера;
- «зеркальные» упражнения – выполнение заданий в парах с изменением ролей;
- задания с изменяющимися условиями – варьирование темпа, направления, способа ведения мяча.

Цель – развитие способности быстро адаптироваться, принимать решения в условиях изменяющейся обстановки, моделируя игровые эпизоды

Обследование проводилось в течение всего соревновательного периода 2024-2025 годов. Оценка эффективности проводилась через анализ соревновательной деятельности (таблица 1). Анализировались:

- общий объём технико-тактических действий;
- плотность действий (в минуту);
- качество (разница между положительным и отрицательным показателями);
- брак (все отрицательные показатели);
- коэффициент эффективности (%).

Таблица 1 – Анализ соревновательной деятельности юных хоккеистов

Показатель	1 обследование 17.09.24.	2 обследование 25. 04.25.
Объем	62,9±6,12	72.5±4.97
Плотность	2,63±0,16	3,75±1,19
Качество	33,2±3,07	50,1±2,93
Брак	34,7±2,91	26,18±2,52
Коэфф. эффект. %	56,9±4,37	70,85±5,52

Внедрение методики развития специальной ловкости вне льда доказало свою эффективность в тренировочном процессе хоккеистов 11–12 лет. Наиболее выраженными результатами стали улучшение адаптивности, быстроты принятия решений, точности и координации в условиях игровой неопределённости.

Характеристики, требующие постоянного совершенствования: скорость и обоснованность принятия решений; способность изменять двигательные действия в ответ на игру соперника; умение действовать нестандартно; предвидение игровых эпизодов.

Чем выше уровень развития специальной ловкости, тем выше потенциал хоккеиста независимо от его физиологического состояния. Это делает её приоритетным направлением в системе подготовки спортсменов младшего возраста.

Список использованной литературы

1. Врублевский, Е. П. Анализ общей физической подготовленности хоккеистов 11–12 лет в подготовительном периоде годового макроцикла / Е. П. Врублевский, С. В. Севдалев, С. В. Шеренда // Игровые виды спорта: актуальные вопросы теории и практики : Сборник научных статей 1-й Международной научно-практической конференции, посвященной памяти ректора ВГИФК Владимира Ивановича Сысоева, Воронеж, 23–24 октября 2018 года / Воронежский государственный институт физической культуры. – Воронеж: Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2018. – С. 69–72.

2. Лагранж, Фердинанд. Гигиена физических упражнений детей и молодых людей / Ф. Лагранж; переводчик Е. М. Дементьев. – Электрон. текстовые дан. (1 файл : Кб). – Москва: Издание журнала «Вестник Воспитания», 1890. – С.109–110.

3. Макаров, И. В. Повышение эффективности управления двигательными действиями юных дзюдоистов 11–13 лет / И.В. Макаров, В.А. Боровая, Е.П. Врублевский // Теория и практика физической культуры. – 2024. – №11 (1036). – С. 93–96.

4. Севдалев, С. В. Динамика общей физической подготовленности юных хоккеистов в годичном цикле подготовки / С. В. Севдалев, С. В. Шеренда, Е. П. Врублевский // Игровые виды спорта: актуальные вопросы теории и практики: Сборник научных статей 2-й Международной научно-практической конференции, посвященной памяти ректора ВГИФК Владимира Ивановича Сысоева. – Воронеж, 2019. – С. 95–99.

Г. И. Нарскин, П. В. Слесаренко

г. Гомель, Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины

СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ДЗЮДОИСТОВ В ГОДИЧНОМ МАКРОЦИКЛЕ

Актуальность выбранной темы исследования обусловлена тем, что конкуренция в дзюдо на современном этапе его развития является причиной часто меняющихся правил, которые делают состязания более зрелищными, динамичными и понятными для обывателей, а значит конкурентноспособными. Следует отметить, что в ряде случаев средства и методы специальной силовой подготовки дзюдоистов подбираются тренерами-преподавателями из личного опыта или методических разработок для специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР), но ежегодно растущая конкуренция обуславливает необходимость корректировки тренировочного процесса. В то же время, отсутствует достаточная научная проработка организации силовой подготовки на современном этапе развития дзюдо.

Необходимо подчеркнуть, что специальная силовая подготовка квалифицированного дзюдоиста должна основываться на принципе соответствия структуры силовых упражнений с соревновательными действиями. Причем средства и методы специальной силовой тренировки должны быть адекватны режиму работы двигательного аппарата в специализируемом упражнении и способствовать его совершенствованию. В настоящее время практически во всех СДЮШОР Республики Беларусь для развития силовых способностей у квалифицированных дзюдоистов применяются упражнения с внешним отягощением на различных тренажерах и тренировочных устройствах, а также упражнения с весом собственного тела.

Анализ научно-методической литературы показал, что, как правило, для развития силовых способностей зачастую применяются упражнения, заимствованные из атлетической гимнастики, однако эти направления силовых тренировок позволяют развивать в большей степени общие силовые способности [1, 2, 3]. При этом силе мышц кисти и пояса верхних конечностей при организации учебно-тренировочного процесса квалифицированных дзюдоистов, на наш взгляд, не уделяется должного внимания.

Цель исследования заключалась в теоретическом обосновании и экспериментальном доказательстве эффективности разработанной методики развития силы мышц кисти и пояса верхних конечностей у квалифицированных дзюдоистов 16–17 лет в годичном цикле подготовки.

Задачи исследования:

1. Исследовать показатели силы мышц кисти и пояса верхних конечностей у квалифицированных дзюдоистов в начале педагогического эксперимента.
2. Разработать методику, направленную на развитие силы мышц кисти и пояса верхних конечностей у квалифицированных дзюдоистов 16–17 лет в годичном макроцикле.
3. Экспериментально обосновать эффективность разработанной методики развития силы мышц кисти и пояса верхних конечностей у квалифицированных дзюдоистов в ходе педагогического эксперимента.

Нами использовались следующие методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Тестирование силы мышц кисти и пояса верхних конечностей.
3. Методы математической статистики.

Анализ научно-методической литературы и практический опыт работы позволили разработать экспериментальную методику занятий на этапах годичного цикла. Были сформированы контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ) группы по 20 спортсменов в каждой.

Первоначальное тестирование выявило недостаточный уровень развития силы мышц кисти и пояса верхних конечностей у квалифицированных дзюдоистов 16–17 лет группы спортивного совершенствования 2-го года обучения, на основании чего была разработана и внедрена в учебно-тренировочный процесс ЭГ методика по целенаправленному развитию отстающих силовых показателей данных мышечных групп. На занятиях выполняемые упражнения были строго дозированы по количеству подходов и повторений, величине повторного максимума, времени выполнения в секундах, временным интервалам отдыха в % от полного. В реализованной методике применялись следующие методы развития мышечной силы: метод повторных усилий, метод «до отказа», метод максимальных усилий, метод динамических усилий, статический метод. Изменение интенсивности нагрузки на занятиях достигалось за счет изменения амплитуды движений, темпа, веса, интервалов отдыха (таблица 1).

Таблица 1 – Методика развития силы мышц кисти и пояса верхних конечностей у квалифицированных дзюдоистов в годичном макроцикле

Упражнения	Месяцы макроцикла и величина нагрузки*		
1	2	3	4
Первый микроцикл			
Тяга верхнего блока к груди хватом снизу	3 x 12; ПМ 55 %; U 100 %	3 x 10; ПМ 80 %; U 100 %	3 x 25; ПМ 30 %; U 100 %
Тяга нижнего блока к животу с помощью Л-образной ручки	2 x 10; ПМ 80 %; U 100 %	3 x 18; ПМ 70 %; U 95 %	3 x 7; ПМ 95 %; U 90 %
Подтягивание на перекладине	2 x max; U 100 %	3 x 15; U 100 %	3 x max; U 80 %
Сгибание рук со штангой, стоя	2 x 18; ПМ 50 %; U 100 %	3 x 10; ПМ 80 %; U 95 %	3 x 30; ПМ 25 %; U 100 %
Сгибание на бицепс, с пронацией кисти на нижнем блоке	2 x 20; ПМ 40 %; U 100 %	3 x 15; ПМ 60 %; U 90 %	3 x 2; ПМ 100 %; U 80 %
Концентрированное сгибание на бицепс с пронацией кисти	3 x 20; ПМ 45 %; U 100 %	3 x 40; ПМ 30 %; U 100 %	3 x 10; ПМ 85 %; U 100 %
Сгибание рук со штангой в запястьях сидя	3 x 20; ПМ 50 %; U 100 %	3 x 6; ПМ 90 %; U 95 %	3 x 100; ПМ 15 %; U 100 %
Супинация-пронация кисти сидя с гантелей	3 x 50; ПМ 35 %; U 100 %	3 x 8; ПМ 85 %; U 100 %	3 x 12; ПМ 60 %; U 100 %
Вис на согнутых руках (70-80°)	2 x max; U 80 %	3 x max; U 95 %	4 x max; U 100 %
Второй микроцикл			
	4	5	6
Статическое удержание гири на скамье Скотта	3 x max; U 100 %	4 x max; U 100 %	4 max; U 100 %
Разгибание руки с помощью партнера за столом	2 x 10; U 100 %	3 x 12; U 100 %	3 x 12; U 100 %
Борьба запястьями с партнером	3 x 10; U 100 %	4 x 10; U 100 %	4 x 10; U 100 %
Перехваты диска	2 x 100; ПМ 20 %; U 100 %	3 x 20; ПМ 70 %; U 100 %	3 x 10; ПМ 85 %; U 95 %
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на пальцах	2 x 10; U 100 %	3 x 10; U 100 %	3 x 20; U 100 %
Лазание по канату без помощи ног	2 x 4; U 100 %	3 x 4; U 100 %	3 x 5; U 100 %
Подъем односторонней гантели	3 x 30; ПМ 40 %; U 100 %	3x200; ПМ 10 %; U 100 %	3 x 12; ПМ 85 %; U 100 %
Сгибание и разгибание кисти со штангой	3 x 8; ПМ 90 %; U 100 %	3 x 30; ПМ 40 %; U 100 %	3 x 12; ПМ 75 %; U 100 %
Горизонтальный подъем рычага	3 x 10; ПМ 80 %; U 100 %	3 x 20; ПМ 50 %; U 100 %	3 x 40; ПМ 25 %; U 95 %
Третий микроцикл			
	7	8	9
Сгибание руки в локтевом суставе с отведением кисти	3 x 50; ПМ 25 %; U 100 %	3 x 8; ПМ 95 %; U 100 %	3 x 12; ПМ 75 %; U 100 %
Подъем односторонней гантели	3 x 15; ПМ 75 %; U 100 %	3x30; ПМ 40 %; U 100 %	3 x 200; ПМ 10 %; U 100 %
Сгибание кисти со штангой в опущенных руках сзади	3 x 12; ПМ 55 %; U 100 %	3 x 50; ПМ 25 %; U 100 %	3 x 8; ПМ 95 %; U 100 %

Окончание таблицы 1

1	2	3	4
Тяга верхнего блока к груди хватом снизу	3 x 16; ПМ 50 %; U 100 %	3 x 10; ПМ 80 %; U 100 %	3 x 25; ПМ 30 %; U 100 %
Горизонтальный подъем рычага	3 x 3; ПМ 95 %; U 100 %	3 x 50; ПМ 35 %; U 100 %	3 x 15; ПМ 75 %; U 95 %
Статическое удержание блинов щипковым хватом	3xT10; ПМ 70 %; U 100 %	4xT20; ПМ 50%; U 100 %	2 x T60; ПМ 10 %; U 100 %
Поочередное сгибание пальцев на тренажере	3 x 20; ПМ 50 %; U 100 %	3x100; ПМ 25 %; U 100 %	4 x 20; ПМ 50 %; U 90 %
Стойка на пальцах в упоре лежа	2xT30; U 100 %	3xT40; U 100 %	4xT60; U 100 %
Примечание: *Краткая запись упражнений: 3х – количество подходов; 3х – количество повторений; МП – повторный максимум; Т – время выполнения в секундах; U – с временем отдыха в % от полного (3 минуты)			

В процессе проведения эксперимента получены следующие результаты. У испытуемых КГ результат теста «Кистевая динамометрия» (правая рука) улучшился на 4,98 % с $38,93 \pm 2,84$ кг до $40,87 \pm 2,98$ кг, динамика достоверна, $P < 0,05$. У испытуемых ЭГ динамика составила 23,06 % с $38,60 \pm 2,82$ кг до $45,70 \pm 3,69$ кг, $P < 0,05$.

У испытуемых КГ результат теста «Кистевая динамометрия» (левая рука) за экспериментальный период возрос на 5,19 % с $37,20 \pm 2,82$ кг до $39,13 \pm 2,97$ кг, $P < 0,05$. Испытуемые ЭГ достигли тестовой результативности на 17,25 % с $36,87 \pm 2,87$ кг до $43,23 \pm 3,64$ кг, $P < 0,05$.

Результат теста «Подъем штанги на бицепс с весом 30 % от веса тела, стоя» у испытуемых КГ улучшился на 2,62 % с $32,87 \pm 4,07$ раз до $33,73 \pm 4,27$ раз, (динамика не достоверна, $P > 0,05$). Испытуемые ЭГ на повторном тестировании показатели результат 40,73±4,69 раз, что выше на 25,32 % по сравнению с первоначальным тестированием $32,50 \pm 3,91$ раз, $P < 0,05$.

Результат теста «Концентрированное сгибание на бицепс, с пронацией кисти, правая рука» у испытуемых КГ улучшился на 5,37 %: $14,90 \pm 2,07$ раз к $15,70 \pm 1,93$ разу, $P > 0,05$. Испытуемые ЭГ достигли тестовой результативности 50,03 %: $14,73 \pm 2,03$ раз к $22,10 \pm 3,83$ разу, $P < 0,05$.

Результат теста «Супинация-пронация кисти левой руки сидя с гантелью 10 кг» у испытуемых КГ улучшился на 5,61 % с $15,50 \pm 2,06$ раз до $16,37 \pm 2,01$ раз, $P > 0,05$. У испытуемых ЭГ отмечена динамика 60,81 % с $15,13 \pm 1,99$ раз до $24,33 \pm 4,29$ раз, $P < 0,05$.

Результат теста «Сгибание рук в запястьях сидя со штангой весом 30 % от веса тела хватом снизу» у испытуемых КГ возрос на 3,09 % с $30,97 \pm 3,61$ раз до $31,93 \pm 3,51$ раз, динамика недостоверна, $P > 0,05$; у испытуемых ЭГ – на 28,47 % с $30,10 \pm 3,64$ раз до $38,67 \pm 4,08$ раз, $P < 0,05$.

Результат теста «Подтягивание в висе на перекладине по укороченной амплитуде» у испытуемых КГ возрос на 15,45 % с $12,10 \pm 2,57$ раз до $13,97 \pm 2,40$ раз, $P < 0,05$ (динамика достоверна). Испытуемые ЭГ улучшили тестовую результативность на 39,56 % с $11,73 \pm 2,16$ раз до $16,37 \pm 2,37$ раз, $P < 0,05$.

Результат теста «Статическое удержание гири правой рукой на скамье Скотта» у испытуемых КГ возрос на 3,67 % с $30,00 \pm 4,28$ секунд до $31,10 \pm 4,29$ секунд, $P > 0,05$; у испытуемых ЭГ – на 22,46 % с $29,07 \pm 3,82$ секунд до $35,60 \pm 4,28$ секунд, $P < 0,05$.

Результат теста «Статическое удержание гири левой рукой на скамье Скотта» у испытуемых КГ изменился с $28,43 \pm 4,47$ секунд до $29,23 \pm 4,36$ секунд на 2,81 %, $P > 0,05$; у испытуемых ЭГ – с $27,53 \pm 3,97$ секунд до $33,13 \pm 4,01$ секунд на 20,34 %, $P < 0,05$.

Таким образом, у дзюдоистов ЭГ, занимавшихся по разработанной методике, спустя девять месяцев сила мышц кисти и пояса верхних конечностей статистически достоверно возросла по всем тестам. У дзюдоистов КГ за аналогичный период времени также возросли тестовые показатели, однако достоверный прирост отмечен только по кистевой динамометрии обеих рук и подтягиванию в висе на перекладине по укороченной амплитуде.

На основании проведенного педагогического эксперимента тренерам-преподавателям по дзюдо рекомендуется обратить внимание на тот факт, что для развития силовых способностей мышц кисти и пояса верхних конечностей необходимо применять следующие упражнения: тяга верхнего блока к груди хватом снизу, тяга нижнего блока к животу с помощью Л-образной ручки, подтягивание в висе на перекладине, сгибание и разгибание рук со штангой, стоя, сгибание и разгибание рук на бицепс, с пронацией кисти на нижнем блоке, концентрированное сгибание на бицепс с пронацией кисти, сгибание и разгибание рук со штангой в запястьях сидя, супинация-пронация кисти, вис на согнутых руках со свободным отягощением под углом 70-80° в локтевых суставах, статическое удержание гири на скамье Скотта, разгибание руки с помощью партнера за столом, борьба запястьями с партнером, сгибание-разгибание рук в упоре лежа на пальцах, лазание по канату без помощи ног, сгибание и разгибание кисти со штангой, тяга верхнего блока к груди хватом снизу, горизонтальный подъем рычага, статическое удержание блинов щипковым хватом, поочередное сгибание пальцев на тренажере. Варьирование интенсивности нагрузки на занятиях осуществлять за счет изменения амплитуды движений, темпа, веса, интервалов отдыха. Все выполняемые физические упражнения должны сопровождаться полноценным глубоким дыханием: на усилии – сильный выдох ртом, на расслаблении – полный вдох носом. Мониторинг интенсивности занятий осуществлять по пульсометрии на лучевой артерии, пульс не должен превышать 170 ударов в минуту.

Список использованной литературы

1. Гандельсман, А. Б. Физическое воспитание учащихся школьного возраста : учебник / А. Б. Гандельсман, К. М. Смирнов. – М. : Эксмо, 2015. – 188 с.
2. Никифоров, В. М. Тяжелая атлетика : учебник / В. М. Никифоров. – М. : Олимпия, 2022. – 561 с.
3. Филин, В. П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов : учебник / В. П. Филин. – М. : Физкультура и спорт, 2013. – 232 с.

А. В. Одиноких, В. А. Боровая

г. Гомель, Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины

НАПРАВЛЕННОСТЬ ТРЕНИРУЮЩИХ ВОЗДЕЙСТВИЙ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ТРАВМАТИЗМА В МЕТАНИИ КОПЬЯ

Метание копья – это один из сложных технических видов в спорте, он требует хорошей физической подготовки, гибкости, силы, ловкости, быстроты, координации, статики, точности и многие составляющие аспекты. Спорт – это достижение максимального результата и зачастую за погоней к успеху у многих спортсменов случаются травмы. Травматизм в спорте происходит по ряду причин, включая недостаточную физическую подготовку, не стабильную технику, пренебрежение необходимыми условиями тренировочных занятий, нехватки должного инвентаря.

В спортивной деятельности часто спортсмены травмируются, много травм спортсмены получают при кратковременном проявлении максимального усилия. В частности, это отмечается в метании копья.

Цель исследования – изучить причины основных видов травм, встречающихся у метателей копья, а также выявить способы их профилактики.

Основными видами травм у метателей копья, являются: травма плеча (воспаление сухожилий; разрыв и растяжение связок; повреждение подлопаточной, надостной, подостной и малой круглой мышцы), травма запястья и локтя (ушиб, растяжение и воспалительный процесс), травма опорно-двигательной системы (растяжение мышц и связок; зажатость в крестцово-позвоночном отделе; грыжи межпозвоночных дисков), травма колена (ушибы, растяжение и разрывы связок; повреждение мениска) [2].

У метателей копья чаще всего травмируется верхний плечевой пояс, больше всего поражается локтевой сустав, его патология составляет практически 41 %. Рассматривая верхний плечевой пояс, чаще всего травмируется и плечевой сустав, его патология составляет 25 %. Патология на долю острых травм опорно-двигательного аппарата составляет 43 %. Повреждаются мениски и боковые связки коленного сустава, но в меньшей степени, а также патология коленного сустава составляет 23%, также у копьеметателей могут встречаться вывихи в локтевой области. Длительная (хроническая) патология опорно-двигательной системы составляет 57 % [1].

Травмирование копьеметателей обусловлено следующими факторами:

- нестабильная либо некорректная техника выполнения соревновательного действия. Если нагрузка при броске распределена не равномерно, не отшлифована техника и ее никто не корректирует, то это приводит к большой нагрузке на тот либо иной сустав, если мы будем нагружать сустав при не правильной технике, то это приведет к его перегрузке и со временем спортсмен получит серьезную травму;

- не рациональная физическая подготовка. Метание копья требует от спортсменов гармоничного разностороннего развития всех функциональных качеств: координация, ловкость, сила, быстрота, гибкость и другие способности. Метатель копья должен обладать многими качествами и способностями, если отсутствует или присутствует в малой степени гибкость, координация, слабость мышц, то это приводит или повышает риск различных травм у спортсмена, а также приводит к снижению спортивного результата;

- не соответствующие условия проведения тренировочного процесса. Очень важно для метателей копья, это сектор для выпуска снаряда, если дорожка будет мягкой, с ямками или небольшими выступами, то это большой риск получить травму, а также при таких условиях спортсмен может ухудшить свою технику в метании снаряда и в своих координационных способностях. Очень важно, чтобы место было хорошо оборудованным, где можно побегать, попрыгать, пометать и при этом не получить травму, именно из-за места условий тренировочного процесса;

- изношенный, неподходящий или испорченный инвентарь. Важно, чтобы инвентарь соответствовал упражнению, был в хорошем и рабочем виде, иначе есть большой риск получить травму;

- не своевременное обращение за медицинской помощью. Спортсмены – это терпеливые люди, порой при не больших болях, они никуда не обращаются, зачастую эти боли увеличиваются и порой доходит до серьёзной травмы;

- утомление. Очень важно давать организму и мышцам отдохнуть, иначе будет сбой, который может привести к травмам, простудным заболеваниям и эмоциональному выгоранию;

- внутренние факторы или психологические. У каждого в жизни есть проблемы, но если они соприкасаются со спортом и человек начинает переживать, углубляться в свои проблемы, то это может повлиять на технику, а также привести к травме (95 %).

С целью профилактики травматизма необходимо комплексное воздействие на все компоненты спортивной подготовки копьеметателей:

- индивидуальный подход к техническому исполнению двигательного действия. Исследования техники метателей копья различной квалификации показали, что при выполнении броска возникают определенные трудности в управлении движениями, которое зависит, и существенно определяется уровнем функционирования таких психических процессов, как ощущение и восприятие. Для этого необходимо, с одной стороны, развитие отчетливости зрительных, двигательных и других ощущений, а с другой – приобретение умений осуществлять контроль за действиями, тонко дифференцировать их по параметрам пространства, времени и интенсивности мышечных усилий [3];

- хорошая физическая подготовка. Важно развивать не только определенную способность, но и другие тоже, но с правильным подходом тренировочного процесса;

- инвентарь и одежда. Важно применять хороший и рабочий инвентарь, а также инвентарь и спортивная одежда должна соответствовать тому или иному физическому упражнению;

– хорошо оборудованное место. Должно присутствовать обширное пространство, а также качественная дорожка по разбегу для выпуска снаряда;

– внутренняя или психологическая подготовка. Очень важно работать над собой не только физически, но и психологически, стресс и лишние переживания в спорте не нужны, спортсмену необходимо найти способы, чтобы у него в жизни было мало стресса и переживаний.

– медицинское обследование и осмотры. Очень важно проходить медицинское обследование вне зависимости здоров или травмированный спортсмен. Своевременное обращение за медицинской помощью или медицинский осмотр позволяет нам выявить микротравмы, либо перенапряжение отдельных мышц, что в свою очередь предотвратит появление серьезных травм либо заболеваний.

В различных исследованиях показаны последствия травм, полученных при метании копья. Эти последствия, зачастую, приводят к ухудшению техники движения и могут повышать риск травм. Травматизм в метании копья встречается довольно часто и это серьезная проблема, которая требует внимание со стороны спортсменов, тренеров, а также медицинских специалистов.

Список использованной литературы

1. Бондаренко, К. К. Взаимосвязь кинематических параметров движения с риском травматизма в метании копья / К. К. Бондаренко, А. Е. Бондаренко, В. А. Боровая // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2019. – № 4 (30). – С. 13–21.

2. Бондаренко, К. К. Кинематические и динамические параметры финальной стадии метания копья / К. К. Бондаренко, А. Е. Бондаренко, П. В. Примаченко, С. В. Шилько В. А. Боровая // Российский журнал биомеханики. – 2022. – Т. 26, № 1. – С. 95–107.

3. Боровая, В.А. Формирование основного соревновательного упражнения у метательниц копья / В.А. Боровая, Е.П. Врублевский // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т.Г.Шевченка.- Вип. 102. Т. II / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка; гол. ред. Носко М.О. – Чернігів: ЧНПУ, 2012. – С. 137–142.

В. П. Павлов, Н. А. Зинченко, В. И. Метлушко

г. Мозырь, Мозырский государственный педагогический университет имени И. П. Шамякина

СОДЕРЖАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРАХ

Успешная подготовка тяжелоатлетов к ответственным соревнованиям требует комплексного подхода, объединяющего множество факторов. Юношеские и молодежные команды нуждаются в хорошо продуманной и организованной воспитательной работе. Так как у членов юношеских и молодежных команд по мере роста спортивных результатов должен расти общий культурный и образовательный уровень. С учетом этого и строится воспитательная работа на учебно-тренировочных сборах [1; 2].

Цель исследования – совершенствование форм и методов воспитательной работы с тяжелоатлетами в условиях учебно-тренировочных сборов.

Эффективность спортивной подготовки состоит из следующих ключевых элементов:

1. Планирование тренировочного процесса.
2. Техническая подготовка.
3. Физическая подготовка.
4. Восстановление.
5. Психологическая подготовка.
6. Стратегия соревнований.

7. Контроль веса и питания.
8. Профилактика травм.
9. Командная поддержка.
10. Использование технологий.

Юношеские и молодежные команды нуждаются в хорошо продуманной и организованной воспитательной работе. У членов юношеских и молодежных команд по мере роста спортивных результатов должен расти общий культурный и образовательный уровень. С учетом этого и строится воспитательная работа на учебно-тренировочных сборах [1].

Эффективность проведения воспитательной работы в команде можно оценить путем исследования с помощью социально-психологических и педагогических методов и средств.

Был проведен анализ воспитательной работы команды, в состав которой входят 14 юношей от 17 до 20 лет – все мастера спорта, победители и призеры первенства Республики Беларусь среди юниоров и молодежи, победители и призеры кубка и чемпионата Республики Беларусь, а также победители и призеры чемпионата Европы и Мира.

Всем участникам сбора были предложены анкеты, материалы которых в последствии помогли нам получить ясное представление о некоторых сторонах жизни спортсменов. Анкетирование проводилось по правилам здорового образа жизни, эффективности следования данным правилам и формирования ценностных отношений, мотивации осознания здорового образа жизни, как средства достижения жизненного успеха. Эмоционально-волевое исследование – наращивание фонда радостного переживания от следования здоровому образу жизни. И как результат – повышение работоспособности спортсмена во время тренировочного процесса (таблица 1).

Результаты этого тестирования были направлены на дальнейшую организацию команды. Но важным условием эффективности воспитательной работы является и знание психологических аспектов. Для этого использовались тесты Айзенка и Тейлора. Тест Айзенка состоит из 57 вопросов, ответы на которые дают представление об участниках эксперимента по двум показателям:

1. Интроверт-экстраверт.
2. Невротичность.

Таблица 1 – Результаты опроса «Правила здорового образа жизни»

Тематика	Положительное отношение	Отрицательное отношение	Сомнительное отношение
Наркотики	-	100	-
Алкоголь	19	76	5
Табакокурение	20	68	12
Ожирение	-	100	-
Активный образ жизни	100	-	-
Книги	48	-	52
Кино	100	-	-
Музыка	100	-	-

Интроверсия характеризуется замкнутостью, склонностью к самоанализу, к уединению. Экстраверсия – противоположное состояние, стремление к многолюдному окружению, активности, общительности.

Невротичность – эмоционально психологическая неустойчивость поведенческих реакций личности, частая смена настроений.

Тест Тейлора – 100 вопросов, ответы на которые показывают состояние тревожности. С каждым спортсменом, в психологическом состоянии которого были обнаружены отклонения от нормы, были проведены индивидуальные беседы. Выявлены и по возможности локализованы причины, вызывавшие эти состояния.

Совокупность этих знаний позволила тренерскому составу целенаправленно планировать воспитательную работу в команде. За время проведения сборов не было ни одного существенного нарушения спортивного режима. Тренера удалось за короткий срок сплотить коллектив и улучшить взаимоотношения между спортсменами.

Анализ этих взаимоотношений проводился по методу моделирования ситуации, например, моделирование отбора участников на следующие сборы или комплектование команды в предстоящих соревнованиях, когда участников 14, а требуется всего 9 человек. Групповые занятия дают тренеру информацию об отношениях между спортсменами и помогают найти более эффективные методы работы с каждым спортсменом.

«Шкала примитивности», предложенная Н.Бахаревой, где каждый член группы может обсудить остальных, отметив степень приемлемости их для себя по пяти критериям:

«Этого человека я ...

1. Взял бы обязательно, в первую очередь.
2. Тоже хотел бы взять.
3. Мог взять, мог не взять (все равно).
4. Не взял бы.
5. Ни в коем случае не взял бы».

Тренеру важно знать каковы в команде взаимоотношения тех спортсменов, которые несколько лет входят в состав команды, и новичков, впервые приглашенных на сбор. Бывает так, что ветеран видит в новичке соперника, а не товарища по команде. Они могут втягивать новичков в различные конфликты, ссоры, склонять к нарушению спортивного режима [2].

Одним из показателей результативности воспитательной работы является состояние взаимоотношений тренеров и спортсменов. Спортсмены оценивают тренеров по трем компонентам:

- гностическому;
- эмоциональному;
- поведенческому.

Большинство спортсменов дали тренерам оценку по всем компонентам выше средней. Это свидетельствует о том, что отношения между тренерами и спортсменами в целом благополучные и что спортивные педагоги пользуются авторитетом у членов команды.

Следует отметить, что лидеры команды дают высокую оценку своим тренерам. Некоторые характеристики психологического климата в коллективе (дружелюбие, взаимная поддержка) позволяют тренерам следить о состоянии нравственной атмосферы в команде, а другие (успешность, продуктивность) показывают эффективность тренировок и результаты выступления команды в соревнованиях. Тренерам это дало возможность индивидуализировать воспитательный процесс.

Воспитательная работа должна быть гибкой – корректироваться в зависимости от настроения группы, погодных условий, физического состояния участников, а также повышать рост уровня доверия в команде, улучшать личные показатели (дисциплина, мотивация) и снижать конфликтные ситуации. Воспитательная работа включает в себя мониторинг и обратную связь: ежедневные опросы (анкетирование участников); фото и видеоотчеты для анализа динамики; итоговую рефлексию с обсуждением результатов сборов.

Направленность и эффективность воспитательной работы во многом определяется уровнем профессионально-педагогического мастерства тренеров. Компонентом такого мастерства является эрудированность в области тяжелой атлетики, степени развития умений и навыков работы, морально-волевые качества, объем информации, полученной тренером из смежных наук, степень владения методами воспитания, а так же стремления тренеров непрерывно пополнять знания, заниматься самообразованием.

Таким образом знания тренерами показателей, характеризующих различные стороны воспитательной работы в команде, позволяют повышать качество и эффективность данной работы. Успех зависит от синергии всех элементов: грамотного планирования, технического совершенства, физической готовности и ментальной устойчивости. Важна так же гибкость – умение адаптировать программу при непредвиденных обстоятельствах (травмы, изменения в графике).

Список использованной литературы

1. Марченко, В.В. Особенности тренировки квалифицированных тяжелоатлетов / В.В. Марченко // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 2. – С. 33-36.
2. Елисеев, О.П. Практикум по психологии личности / О.П. Елисеев. – Санкт-Петербург: Владос, 2003. – 202 с.

Н. Е. Савенко¹, М. Ф. Костырко²

¹г. Санкт-Петербург, Институт психологического консультирования «Новый век»,

²г. Гомель, Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины

КОУЧИНГ КАК ИНСТРУМЕНТ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДАХ СПОРТА: ВЕЛОСИПЕДНЫЙ СПОРТ

В современном спорте коучинг эволюционировал от простого инструктажа к комплексной системе поддержки, которая учитывает не только физические, но и психологические, генетические и физиологические особенности атлетов.

Это особенно актуально в видах спорта, ориентированных на выносливость, где индивидуальные различия могут определять успех или провал. Коучинг помогает преодолевать ментальные барьеры, такие как страх неудач или неуверенность, переводя теоретические знания в практические действия [5].

Коучинг отличается от традиционного тренинга фокусом на самостоятельном поиске решений, включая постановку целей, анализ прогресса и корректировку подходов [4]. В контексте многолетней подготовки коучинг выступает как педагогическая технология, повышающая мотивацию и самоанализ, что позволяет спортсменам лучше адаптироваться к нагрузкам [5].

Смысл коучинга – в систематическом руководстве спортсменами для максимизации их потенциала, улучшения производительности и достижения целей через экспертизу, мотивацию и реорганизации общей стратегии тренинга.

Эксперименты показывают, что коучинг положительно влияет на теоретическую осведомленность и практические навыки, например, в дисциплинах вроде троеборья, где диалоговые сессии и самооценка улучшают результаты [6]. Однако в университетском спорте часто возникают проблемы, такие как дефицит квалифицированных тренеров или негативное подкрепление, что снижает работоспособность и желание. Таким образом, персонализированные подходы, учитывающие половозрастные различия, могут компенсировать эти недостатки [12]. Креативный коучинг, в свою очередь, стимулирует инновации, помогая развивать когнитивные паттерны для решения сложных задач [2].

Особый интерес представляет применение коучинга в индивидуализации спортивной подготовки спортсменов, где он интегрируется с биомаркерами для оптимизации тренировочных программ. В таких видах спорта как легкая атлетика (спринтерские и стайерские дисциплины) или велосипедный спорт это позволяет минимизировать риски переутомления и травм, повышая эффективность подготовки спортсменов к важным соревнованиям [7]. Далее мы рассмотрим, как эти принципы применяются в велосипедном спорте, где циклические нагрузки требуют точной адаптации под индивидуальные профили.

Коучинг в индивидуализации спортивной тренировки велосипедистов

Велосипедный спорт предъявляет высокие требования к аэробной и анаэробной системам организма спортсмена, где индивидуальные различия в метаболизме, мотивации и адаптации играют решающую роль. Коучинг здесь выступает катализатором персонализации, помогая интегрировать биологические маркеры с психологическими факторами. Например, в дисциплинах BMX и велосипедного спорта на треке, мотивационная сфера напрямую влияет на производительность: в BMX преобладают мотивы страсти и общения, в гонках на треке — долг и познание [3]. Коучинг может усиливать эти мотивы через стратегии развития волевых качеств и командного взаимодействия, оптимизируя психологическую подготовку и адаптацию в годичном цикле спортивной подготовки.

В велосипедном спорте, как и в других циклических видах спорта, генетика, временные ограничения и психофизиологические характеристики личности определяют адаптацию и готовность к тренировочному процессу, а также к достижению высокого спортивного результата. Психологическая подготовка в совокупности с периодизированным подходом и мониторингом вариабельности сердечного ритма (HRV) и уровня лактата в крови спортсмена позволяет корректировать объем и интенсивность, предотвращая переутомление [7]. Для велосипедистов эти показатели имеют большое значение. Ежедневная корректировка интенсивности тренировки на основе HRV, позволяет улучшать максимальное потребление кислорода и минимизирует стресс. Это возможно благодаря современным технологиям, использованию специальных программ и тренажеров [8].

Генетический фактор добавляет глубину: анализ полиморфизмов, связанных с силой и выносливостью, показывает, что совпадение генотипа с типом нагрузки приводит к лучшим результатам в аэробных тестах [9]. В велосипедном спорте это могло бы ориентировать на выбор между высокоинтенсивными интервальными тренировками и длительными заездами, прогнозируя отклики и оптимизируя модальности. Например, для атлетов, которые способны выполнять физическую нагрузку длительное время без значительного снижения работоспособности и утомления, коучинг фокусируется на аэробных циклах, а для «скоростных» — на анаэробных спринтах.

Высотные тренировки — еще один пример интеграции коучинга с биомаркерами. Периодизация «дозы гипоксии», комбинируя натуральную и искусственную, способствует гематологическим адаптациям, таким как рост массы гемоглобина, но требует учета индивидуальных реакций [10]. Для высококвалифицированных велосипедистов коучинг подразумевает стратегическое включение высотных учебно-тренировочных сборов в тренировочный план, с персонализацией по биологическим откликам, чтобы избежать снижения эффективности тренировок. Это особенно актуально в многодневных гонках, где восстановление критично.

Концепция анаэробного резерва скорости/мощности (ASR/APR) помогает работать с нагрузками выше аэробного максимума, определяя пропорции в НИПТ в зависимости от профиля атлета (скоростной, выносливый или гибридный) [11]. В велосипедном спорте коучинг использует ASR/APR для выбора интервалов и восстановления, адаптируя под тип мышечных волокон и метаболические особенности, минимизируя неадаптивные реакции.

Учет половых различий усиливает индивидуализацию в спорте: в велосипедном спорте морфофункциональные особенности и овулярно-менструальный цикл влияют на адаптивные процессы [1]. Для велосипедисток коучинг интегрирует эти данные, корректируя циклы тренировок для минимизации рисков и оптимизации восстановления.

В целом, коучинг в велосипедном спорте эволюционирует от унифицированных схем к динамичным, где биомаркеры — генетика, HRV, гипоксические адаптации и метаболические резервы служат основой для тактической персонализации. Это не только повышает производительность, но и снижает риски, особенно в соревновательный период для достижения высоких спортивных результатов, где индивидуальные различия являются решающими.

Коучинг как инструмент индивидуализации спортивной подготовки велосипедистов открывает новые перспективы, делая подготовку более точной и адаптивной. В велосипедном спорте применение коучинга, интегрированного с биомаркерами, позволяет оптимизировать нагрузки под личные профили, повышая мотивацию и устойчивость к нагрузкам. Однако для стандартизации необходимы дальнейшие исследования, особенно с высококвалифицированными спортсменами, чтобы совершенствовать интеграцию методов в реальных условиях. Это могло бы стать ключом к раскрытию внутреннего потенциала спортсмена, прорывом в перспективном самосовершенствовании спортивной подготовки велосипедистов.

Список использованной литературы

1. Врублевский, Е. П. Технология индивидуализации подготовки квалифицированных спортсменов: теоретико-методические аспекты / Е. П. Врублевский, С. В. Севдалев, А. Г. Нарский, М. С. Кожедуб. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2016. – 128 с.
2. Григорьев, В. И. Креативный коучинг в интеллектуальной капитализации спорта высших достижений / В. И. Григорьев, В. О. Пискун // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 7. – С. 48–50.
3. Залиханова, А. А. Особенности мотивационной сферы спортсменов, представляющих различные дисциплины велоспорта / А. А. Залиханова, М. М. Ковылин, В. Ф. Сопов // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 4. – С. 49–51.
4. Пермяков, О. М. Коучинг как новая форма работы с спортсменами / О. М. Пермяков, К. Н. Бараковских // Современные научные исследования и разработки. – 2018. – Т. 7, № 24. – С. 134–136.
5. Самцов, И. А. Коучинг в процессе многолетней подготовки спортсменов / И. А. Самцов // Научные труды Калужского государственного университета имени К.Э. Циолковского, Калуга, 08–09 апреля 2020 года. – Калуга : ФБГОУ ВПО "Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского", 2020. – С. 530–532.
6. Шапошников, А. А. Влияние коучинга на результаты спортивной подготовки: Основные методические приемы, применяемые при организации педагогического эксперимента по внедрению коучинга в подготовку курсантов-многоборцев / А. А. Шапошников, А. В. Лазарев, А. А. Морозов // Вестник военного образования. – 2019. – № 6 (21). – С. 36–41.
7. Boullosa, D. Factors affecting training and physical performance in recreational endurance runners / D. Boullosa, J. Esteve-Lanao, A. Casado, L. A. Peyre-Tartaruga, R. Gomes da Rosa, S. Del Rosso // Sports. – 2020. – Vol. 8, № 3. – Art. 35.
8. Carrasco-Poyatos, M. HRV-guided training for professional endurance athletes: A protocol for a cluster-randomized controlled trial / M. Carrasco-Poyatos, A. González-Quílez, I. Martínez-González-Moro, A. Granero-Gallegos // International Journal of Environmental Research and Public Health. – 2020. – Vol. 17, № 15. – Art. 5465.
9. Jones, N. A genetic-based algorithm for personalized resistance training / N. Jones, J. Kiely, B. Suraci, D. J. Collins, D. de Lorenzo, C. Pickering, K. A. Grimaldi // Biology of Sport. – 2016. – Vol. 33, № 2. – P. 117–126.
10. Mujika, I. Contemporary periodization of altitude training for elite endurance athletes: A narrative review / I. Mujika, A. P. Sharma, T. Stellingwerff // Sports Medicine. – 2019. – Vol. 49, № 11. – P. 1651–1669.
11. Sandford, G. N. Anaerobic speed/power reserve and sport performance: Scientific basis, current applications and future directions / G. N. Sandford, P. B. Laursen, M. Buchheit // Sports Medicine. – 2021. – Vol. 51, № 10. – P. 2017–2028.
12. Ul-Islam, S. Z. Coaching and training as influential factor, affecting sport at universities level / S. Z. Ul-Islam, S. Khan, A. Khan, S. Khan // Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports. – 2019. – № 3. – P. 145–149.

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Спортивная психология – это научное исследование людей и их поведения в контексте спорта, а также практическое применение полученных знаний. Спортивные психологи определяют принципы и рекомендации, которые профессионалы могут использовать, чтобы помочь детям и взрослым заниматься спортом и физическими упражнениями и получать от них пользу как в командных, так и в индивидуальных видах спорта. У спортивных психологов есть две цели, когда речь идёт о спортивной психологии: как психологические факторы влияют на физические показатели человека, как занятия спортом и физическими упражнениями влияют на психологическое развитие, здоровье и благополучие человека.

В исследовании изучалась эффективность центрирующего дыхания на результативность бросков со штрафной линии у студентов-волейболистов в возрасте от 20 до 24 лет. Исследование проводилось с участием двух спортсменок и трёх спортсменов. Было обнаружено, что центрирующее дыхание является полезным инструментом для улучшения результатов спортсмена. Результаты этого исследования показали, что сосредоточенность на текущей задаче, дыхание и другие психологические навыки полезны в различных видах спорта.

Тревожность и негативные стрессовые факторы – наиболее распространённые психологические проблемы, сопровождающие спортивные травмы. Реакция спортсмена на травму, также известная как когнитивная оценка, зависит от ситуативных и личностных факторов. Кроме того, поведенческие и эмоциональные реакции влияют на психическое и физическое восстановление после травмы.

Соревновательный стресс – наиболее часто изучаемая область в спортивной психологии. Чтобы понять, как снизить соревновательный стресс, важно изучить взаимосвязь между использованием базовых психологических навыков и интенсивностью, и направленностью соревновательного стресса. Психологические навыки могут использоваться по отдельности или в сочетании.

Возвращение спортсменов к соревнованиям после спортивной травмы имеет решающее значение для спортивных тренеров и физиотерапевтов. Негативные психологические реакции на травму часто приводят к тому, что спортсмены не соблюдают режим реабилитации или восстанавливаются слишком долго, что побуждает тех, кто работает с травмированными спортсменами, искать дополнительные стратегии для улучшения процесса реабилитации в целом [2]. Во время неё после спортивной травмы можно использовать психологические навыки, чтобы мотивировать спортсменов соблюдать режим реабилитации, ускорить восстановление, контролировать уровень тревожности и повысить уверенность в себе. Кроме того, спортивные тренеры и физиотерапевты лучше всего подходят для обучения спортсменов использованию психологических методов для улучшения процесса восстановления. Однако те, кто негативно относится к определенным психологическим навыкам, с меньшей вероятностью будут применять их во время реабилитации. Следовательно, получение формального обучения, вероятно, повысит позитивное отношение к использованию психологических навыков и повысит вероятность их использования во время реабилитации. В целом, спортивные тренеры и физиотерапевты положительно относятся к эффективности психологических навыков для улучшения процесса реабилитации.

Среди различных направлений исследований в области спортивной психологии наиболее часто изучаемой темой является соревновательная тревожность. Соревновательная тревожность может оказывать потенциально разрушительное воздействие на спортсмена в условиях соревнований. При изучении взаимосвязи между использованием базовых психологических навыков и интенсивностью, и направленностью соревновательной тревожности было обнаружено, что участники сохраняли интенсивность своей тревожной реакции перед соревнованиями и могли использовать постановку целей, визуализацию или внутренний диалог, чтобы интерпретировать симптомы тревожности как способствующие достижению результатов.

Также были отмечены более высокий уровень уверенности в себе и оптимистичный настрой перед предстоящими соревнованиями. Психологические навыки, в том числе постановка целей, визуализация, внутренний диалог и расслабление, помогли справиться с тревогой.

Спортивная психология занимается повышением результативности за счёт управления эмоциями и минимизацией психологических последствий травм и плохой результативности. Некоторые из наиболее важных навыков, которым обучают, – это постановка целей, расслабление, визуализация, внутренний диалог, осознанность и контроль, концентрация, уверенность в себе, ритуалы, атрибутивная тренировка и периодизация. Крайне важно изучать и понимать отдельные навыки в спортивной психологии. Некоторые из наиболее важных навыков, которым обучают, – это постановка целей, расслабление, визуализация, внутренний диалог, осознанность и контроль, концентрация, уверенность в себе, ритуалы, атрибутивное обучение и периодизация [1].

Спортивная психология может быть важным фактором, влияющим на улучшение результатов в различных видах спорта. Интеграция психологии в повседневную жизнь, включая тренировки, соревнования и упражнения, также может помочь спортсменам предотвращать «застревание» в сложных ситуациях. Каждый спортсмен на любом уровне может столкнуться с «застревaniem». Изучение психологических навыков, преподаваемых в рамках спортивной психологии, может помочь спортсменам лучше справляться с «застреванием» или предотвращать его.

Список использованной литературы

1. Беляев, А. В. Волейбол: учеб.-метод. пособие / А. В. Беляев, М. В. Савин. – Москва: Физкультура, образование, наука, 2000. – 42 с.
2. Стратегии развития психологической устойчивости в волейболе [сайт]. – Режим доступа: <https://trainings.volleyscs.wu.ru/tpost/yyj7zeias1-strategii-razvitiya-psihologicheskoi-ust>. – Дата доступа: 16.08.2025.

С. А. Савчиц, М. В. Коняхин, И. В. Завалей

г. Гомель, Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины

ПАРАЛИМПИЙСКАЯ ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА И ЕЁ РАЗВИТИЕ НА ГОМЕЛЬЩИНЕ

Паралимпийская лёгкая атлетика является важным сегментом спортивного движения для лиц с ограниченными возможностями, давая им возможность проявить свои физические способности, развивая не только спортивные навыки, но и спортивную интеграции. В республике Беларусь, включая Гомельщину, наблюдается развитие данного направления, что требует анализа текущей ситуации, проблем и перспектив.

История развития паралимпийской лёгкой атлетики в Беларуси. Паралимпийское движение в Беларуси начало активно развиваться с начала 90-х годов. С тех пор страна сделала значительные шаги в подготовке спортсменов с ограниченными возможностями. Гомельская область принимает активное участие в развитии паралимпийской лёгкой атлетики и может гордиться своими достижениями на республиканском и международном уровне. На Гомельщине действуют несколько спортивных организации, которые занимаются подготовкой и тренировкой паралимпийцев, больше всех преуспевшая в этом «Гомельский областной центр олимпийского резерва по паралимпийским и дефлимпийским видам спорта». За семь лет работы центра было подготовлено: мастера спорта Республики Беларусь международного класса 7 человек, мастера спорта Республики Беларусь 14 человек, кандидаты в мастера спорта 28 человек (дефлимпийские виды спорта). Мастера спорта Республики Беларусь 16 человек, кандидаты в мастера спорта 31 человек (паралимпийские виды спорта) итого МСМК- 7 человек, МС- 30 человек, КМС-59 человек. В регионе проводятся соревнования, тренировки и мастер-классы. Некоторые из них находятся под эгидой белорусских спортивных федераций.

Условия подготовки спортивные базы, доступные для спортсменов с ограниченными возможностями, играют ключевую роль в их подготовке. В Гомеле есть специализированные учреждения, занимающиеся адаптацией и предоставлением соответствующих условий для тренировок. Однако, несмотря на положительные изменения, инфраструктура всё ещё требует улучшений.

Спортсмены из Гомельщины делают успехи на республиканских и международных соревнованиях. Примеры успешных выступлений на соревнованиях по лёгкой атлетике, таких как Чемпионат Европы и Паралимпийские игры, вдохновляют молодёжь и способствуют привлечению внимания к паралимпийскому движению. Среди спортсменов Гомельщины наиболее титулованные спортсмены дефлимпийцы Гралько Роман Сергеевич МСМК спортсмен отличился следующими достижениями.

Майстренко Александр Петрович МСМК на сегодняшний день у спортсмена имеются следующие наград: Чемпионат Европы в помещении 1 бронза, 1 серебро, Чемпионат мира в помещении 2 серебра, Чемпионат Европы 2 бронзы, 2 золото, Чемпионат мира 1 бронза, 1 серебро, 2 золото. Также спортсмен является участником дефлимпийских игр в 2017г (Турция). Отдельное достижение спортсмена – это установление им пяти мировых рекордов. Но уже в этом году в ноябре в Токио (Япония) пройдут очередные дефлимпийские игры, где оба спортсмена примут участие, а это значит, что у них есть все шансы пополнить копилки новыми медалями.

Таблица 1 – Результаты выступления Гралько Роман Сергеевич

Чемпионат Европы в помещении	Чемпионат мира в помещении	Чемпионат Европы	Чемпионат мира	Дефлимпийские игры
1	2	3	4	5
2012 г. – Талин (Эстония) Высота – 2.07 м (2 место) Длина – 6.82 м (3 место) Тройной – 15.03 м (1 место)	2019 г. – Талин (Эстония) Высота – 2.02 (4 место) Тройной – 14.48 м (3 место)	2011 г – Кайсери (Турция) Высота- 2.05 (2 место) Длина= 7.18 м (2 место) Тройной – 14.39 м (4 место)	2008 г – Измир (Турция) Высота-1.96 (5 место) Тройной- 13.49 м (8 место)	2008 г – Тайвань Высота – 2.02 м (4 место)
2016 г. – Торунь (Польша) 60 м – 7.07 с (2 место) Высота – 2.00 м (3 место) Длина – 7.10 м (3 место)	–	2015 г. – Люблин (Польша) Высота – 2.02 м (3 место) Длина – 7.26 м (2 место) Тройной – 15.17 м (2 место) 4x100 – 42.73 с (3 место)	2012 г. – Торонто (Канада) Высота – 2.02 м (2 место) Длина – 7.00 м (3 место) Тройной – 15.19 м (1 место)	2013 г. – София (Болгария) Высота – 2.05 м (2 место) Длина – 7.27 м (3 место) Тройной – 14.94 м (1 место)

Окончание таблицы 1

1	2	3	4	5
2018 г. – Гомель (Беларусь) Высота – 2.00 м (1 место)	–	2019 г. – (Германия) Высота – 2.02 м (2 место) Тройной – 13.87 м (4 место)	2016 г – Стара-Загора (Болгария) Высота – 2.05 м (2 место) Длина – 6.98 м (4 место) Тройной – 15.12 м (3 место)	2017 г – Самсун (Турция) Высота – 2.07 м (2 место) Длина – 6.61 м (8 место) Тройной – 15.13 м (2 место)
–	–	–	2021г Люблин (Польша) Высота – 2.03 м (2 место) Длина – 7.09 м (1 место) Тройной – 14.97 м (2 место)	–
–	–	–	2024 г – Тайвань Высота – 1.98 м (1 место)	–

Гралько Маргарита Сергеевна заслуженный мастер спорта имеет следующие награды.

Таблица 2 – Гралько Маргарита Сергеевна

Чемпионат Европы в помещении	Чемпионат мира в помещении	Чемпионат Европы	Чемпионат мира	Дефлимпийские игры
1	2	3	4	5
2004 г. – София (Болгария) Высота – 1.40 м (8 место) Длина – 5.10 м (5 место) Тройной – 11.31 м (3 место)	–	2003 г. – Таллин (Эстония) 400 м – 1.01.60 мин (6 место) 4х400 м – 4.01.48 мин (2 место)	2008 г. – Измир (Турция) 100м – 13.05 с (6 место) 4х100 – 48.50 с (1 место) Длина – 5.72 м (3 место) Тройной – 12.47 м (2 место)	2005 г – Мельбурн (Австралия) 4х400 м – 3.52.71 мин. (1 место) Длина – 5.45 м (7 место) Тройной – 12.11 м (3 место)

Окончание таблицы 2

1	2	3	4	5
2008 г. – Генуя (Италия) 60м – 8.04 с (2 место) Длина – 5.67 м (2 место) Тройной – 12.60 м (1 место) 4х400 м – 3.56.90 с (1 место)	–	20007 г. – София (Болгария) 100 м – 12.66 с (2 место) Длина – 5.77 м (1 место) Тройной – 12.54 с (2 место) 4х100 м – 48.85 с (1 место) 4х400 м – 3.57.33 с (1 место)	2012 г. – Торонто (Канада) Высота – 1.73 м (1 место) Длина – 5.97 м (2 место) Тройной – 13.05 м (2 место)	2009 г. – Тайбэй 4х100 м – 47.73 с (1 место) 4х400 м – 3.50.58 мин (1 место) Длина – 5.72 м (2 место) Тройной – 12.94 м (1 место)
2012 г. – Таллин (Эстония) Высота – 1.61 м (3 место) Длина – 5.86 м (1 место) Тройной – 12.74 м (1 место)	–	2011 г. – Кайсери (Турция) Высота – 1.68 м (2 место) Длина – 5.86 м (2 место) Тройной – 12.46 м (1 место) 4х100 м – 48.88 с (2 место)	2016 г – Стара-Загора (Болгария) Тройной – 11.93 м (3 место)	2013 г – София (Болгария) 100 м- 12.25 с (5 место) 4х100 м – 47.37 с (1 место) 4х400 м – 3.52.26 мин (1 место) Высота – 1.75 м (1 место) Длина – 5.80 м (2 место) Тройной – 11.95 м (2 место)
2018 г. – Гомель (Беларусь) Тройной – 10.68 м (3 место)	–	2015 г. – Быдгощ (Польша) Высота – 1.60 м (5 место) Длина – 5.73 м (2 место) Тройной – 12.93 м (1 место)	–	2017 г. – Самсун (Турция) Тройной – 11.95 м (2 место)

Спортсменов подготовил заслуженный тренер Республики Беларусь Кацуро Владимир Дмитриевич, в прошлом сам мастер спорта международного класса.

Среди спортсменов паралимпийцев нарушением ОДА наилучшие результаты продемонстрировал Паньков Александр Леонидович, мастер спорта многократный чемпион Республики Беларусь, спортсмен был финалистом на трёх Чемпионатах мира и двух чемпионатах Европы. В 2012 году на Чемпионате Европы в Голландии спортсмен занял 3 место в беге на 400 метров с результатом 57.6 с.

Среди спортсменов паралимпийцев с нарушением зрения относительного успеха добился Савчиц Сергей Александрович, мастер спорта Республики Беларусь, многократный победитель чемпионата Республики Беларусь, финалист этапа мировой серии Гран-При (6, 5, 4 места), участник Чемпионата Европы в 2021 году в Быдгоще (Польша) где остановился в шаге от пьедестала заняв четвёртое место.

Отдельным достижением города Гомеля является проведение шестого чемпионата Европы по лёгкой атлетике закрытых помещениях среди инвалидов по слуху, который прошёл 21–25 марта 2018 года во дворце лёгкой атлетике. В чемпионате приняли участие команды из 19 стран. По итогам соревнований белорусская команда завоевала 13 медалей, 2 золотые, 4 серебряные и 7 бронзовых медали. В общекомандном зачёте белорусская команда заняла 3 место. Международное руководство отметило высокий уровень организации соревнования. Председатель Европейской спортивной организации глухих Бьорн Ройн выразил своё желание о проведении в 2019 году чемпионата Европы по борьбе среди дефлимпийцев.

Несмотря на достигнутые успехи паралимпийский спорт сталкивается с рядом трудностей:

1. Ограниченность финансирования: поддержка спортсменов ныне соответствует их потребностям. Это касается как технической базы, так и финансовой поддержки.

2. Недостаток квалифицированных специалистов, которые понимают особенности тренировок для паралимпийцев, может затруднять подготовку.

3. Социальные стереотипы, общественная предвзятость и недостаток информации о паралимпийском спорте могут препятствовать вовлечению новых спортсменов и поддержанию интереса к паралимпийским соревнованиям.

В перспективе для дальнейшего развития паралимпийской лёгкой атлетики на Гомельщине необходимы следующие шаги:

1. Увеличение финансирования, более активная поддержка со стороны правительства и частных спонсоров поможет улучшить условия для тренировок.

2. Обучение тренеров, программы повышения квалификации для тренеров в области паралимпийского спорта будут способствовать качественной подготовке спортсменов.

3. Информационные компании и повышение уровня информативности населения о паралимпийском движении поможет создать более благоприятную социальную среду для спортсменов с ограниченными возможностями.

Паралимпийская лёгкая атлетика на Гомельщине развивается и демонстрирует хорошие результаты. Однако для достижения значительных успехов в будущем необходимо уделить внимание как материально-технической базе, так и социальным аспектам. Поддержка и внимание к паралимпийцам могут изменить жизнь многих людей и вдохновить новое поколение спортсменов.

Список использованной литературы

1. Гавердовский, Ю. К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика / Ю. К. Гавердовский. – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 912 с.

2. Боровая В. А. Теоретико-методические основы спортивной подготовки легкоатлетов : пособие / В. А. Боровая, С. В. Севдалев, М. В. Коняхин; М-во образования Республики Беларусь, Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2023. – 126 с.

АКТУАЛИЗАЦИЯ ПОДХОДОВ К КОНТРОЛЮ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ В СОВРЕМЕННОМ ПЯТИБОРЬЕ

В последние годы современное пятиборье претерпело значительные изменения. Новая концепция организации соревнований исключила из современного пятиборья конный спорт (конкур), появился новый вид – включающий в себя преодоление полосы препятствий (гонка с препятствиями). Изменился и формат соревнований, общее время всех дисциплин, включая перерывы между ними, составляет 90 минут. В новых условиях, на наш взгляд, специалистам следует пересмотреть классические подходы к планированию тренировочного процессу спортсменов-пятиборцев.

В свою очередь, эффективное планирование тренировочного процесса невозможно без достоверной информации о физической и функциональной подготовленности спортсменов. Эти параметры изменяются под влиянием применяемых тренировочных нагрузок и во многом определяют результативность спортивной деятельности. По мнению авторов, тренировочный процесс должен строиться с опорой на данные о текущем состоянии организма, отражающем системный ответ на предшествующую нагрузку. А одним из ключевых условий повышения эффективности подготовки спортсменов высокой квалификации является объективный контроль состояния спортсменов [1, 2].

В свою очередь, авторами подчеркивается, что особое внимание следует уделять тренировочному процессу спортсменов, и в первую очередь квалифицированных, в связи с существующими особенностями, присущими только женскому организму [3, 4, 5].

Таким образом, определение наиболее информативных показателей, отражающих функциональную и физическую подготовленность, позволит тренеру без больших временных затрат провести оценку состояния организма спортсменов, а также своевременно вносить корректировку в тренировочный процесс.

В ряде предыдущих исследований нами был определен уровень физической подготовленности высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в современном пятиборье, а также выявлены наиболее информативные тесты физической подготовленности, имеющие наибольшую корреляционную связь с соревновательным результатом [6, 7].

Для оценки физической подготовленности спортсменов использовались тесты, отраженные в программной документации, а также рекомендованные квалифицированными специалистами, работающими в современном пятиборье. Тестирование проводилось по следующим тестам: бег на дистанции 30, 60, 100, 1000, 3000 м; плавание – 25, 50, 100, 300 м, прыжки в высоту, длину, десятикратный с места; наклон вперед из положения стоя; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Анализ тестов показал, что в среднegrupповых данных в тесте, определяющем скоростные способности спортсменов (бег 30м), результат составил $4,52 \pm 0,19$ с, в беге на 100 метров – $13,9 \pm 0,43$ с, в беге 1000 метров – $192,33 \pm 7,52$ с, в показателе определяющем общую выносливость (3000 м) был показан результат $630,5 \pm 21,60$ с.

В тестах, определяющих скоростно-силовые качества (прыжок в длину и высоту с места), были показаны следующие результаты соответственно $239,66 \pm 11,25$ и $45,66 \pm 41,16$ см.

В тесте, десятикратный прыжок с места (скоростно-силовая выносливость) – $2217 \pm 61,83$ см. Средний результат в тесте наклон вперед из положения стоя (показатель гибкости) средний результат составил – $16,17 \pm 3,76$ см. Показатель силовой выносливости (сгибание и разгибание рук в упоре лежа) составил $41,83 \pm 11,87$ раз.

В тестах, определяющих физическую подготовленность в плавании, были показаны следующие среднegrupповые результаты: плавание 25 м – $13,52 \pm 0,30$; 50м – $30,02 \pm 0,74$; 100 м – $64,35 \pm 1,26$; 300 м – $225,03 \pm 3,07$ с.

По результатам исследований наибольшая (высокая) корреляционная связь с соревновательным результатом, была выявлена в следующих тестах: бег 30 м ($\rho = -0,811$), 1000 м ($\rho = -0,927$). Менее выраженная (средняя) корреляционная связь была определена в беге 3000 м ($\rho = -0,621$), тестах: «прыжок в длину с места» ($\rho = 0,641$), «десятикратном прыжке с места» ($\rho = 0,505$), «прыжок в высоту с места» ($\rho = 0,500$), «сгибании и разгибании рук в упоре лежа» ($\rho = 0,516$).

Однако, изменение формата соревнований, в частности замена одного из видов программы, на наш взгляд, предопределило проведение дополнительных исследований. Так, в соревновательном периоде годичного цикла подготовки спортивного сезона 2024–2025 гг. были проведены исследования физической подготовленности семи высококвалифицированных спортсменок, занимающихся современным пятиборьем. Полученные данные не имели статистически достоверных различий с данными 2023–2024 соревновательного сезона. Однако, произошли изменения в корреляционной взаимосвязи между соревновательными результатами (сумма очков), показанными на крупнейших международных соревнованиях и показателями физической подготовленности. Так, необходимо особо выделить установленную статистически значимую высокую корреляционную связь суммы баллов многоборья с тестами: бег 30 м ($\rho = -0,833$), бег 1000 м ($\rho = -0,912$). Обращает на себя внимание увеличения корреляционной взаимосвязи теста «сгибании и разгибании рук в упоре лежа» при проведении соревнований в новом формате ($\rho = 0,723$) и тесте «прыжок в высоту с места» ($\rho = 0,675$).

Таким образом, результаты исследований позволили выявить наиболее информативные показатели физической подготовленности спортсменок высокой квалификации в условиях обновлённого формата современного пятиборья. Своевременная диагностика физической подготовленности является одним из ключевых аспектов индивидуализации тренировочного процесса и повышения эффективности спортивной подготовки.

Список использованной литературы

1. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
2. Нарский, Г. И. Этапный контроль как эффективное средство управления подготовкой высококвалифицированных спортсменов / Г. И. Нарский, А. Г. Нарский, С. В. Мельников // Высшая школа. – 2015. – № 3 (107). – С. 19–21.
3. Шахлина, Л. Медико-биологические основы спортивной подготовки женщин в современном спорте высших достижений /Л. Шахлина// Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2020. – №. 2. – Р. 95–104.
4. Асинкевич, Р. Особенности проявления полового диморфизма у высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в современном пятиборье / Р. Асинкевич, С. В. Севдалев, Е. П. Врублевский // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 1. – С. 17–19.
5. Анализ возрастной динамики соревновательной деятельности в легкоатлетических многоборьях в аспекте полового диморфизма / Е. С. Нецветаева, В. А. Боровая, Е. П. Врублевский, С. В. Севдалев // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 9. – С. 14–16.
6. Севдалев, С. В. Оценка физической и функциональной подготовленности высококвалифицированных спортсменок в современном пятиборье / С. В. Севдалев // Прикладная спортивная наука. – 2025. – № 1(21). – С. 61–67.
7. Севдалев, С. В. Определение информативных показателей оценки физической подготовленности квалифицированных спортсменок, специализирующихся в современном пятиборье / С. В. Севдалев // Физическая культура. Спорт. Здоровье : Сборник материалов VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Сыктывкар, 14 декабря 2023 года. – Сыктывкар: Сыктывкарский государственный университет им. Питирима Сорокина, 2023. – С. 157–161.

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ПРОВЕРКА ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ ВЕДУЩИХ СВОЙСТВ ЛИЧНОСТИ ЮНЫХ БОКСЁРОВ

Проблема формирования личности средствами избранного вида спорта является наименее изученной. Мы тренеры и высококвалифицированные спортсмены не связывают рост спортивных достижений с показателями сформированности нравственных и морально-волевых качеств с позиции отношения к боксу как одному из видов боевого искусства необходимо понимать, что победа на ринге должна достигаться за счёт более высокого спортивного мастерства, уровень которого определяется показателями сформированности свойств личности. Такое восприятие боксёрского поединка не позволяет нанести противнику тяжёлую травму, используя нокадаун или нокаут.

Результативность соревновательной деятельности боксёров обусловлена постановкой перспективной цели, в соответствии с уровнем физической и технико-тактической подготовленности, а также духовно-нравственного развития, обеспечивающего упрочение навыков преодоления трудностей и препятствий различной сложности; формирование способности к самоограничению, критическому переосмыслению своих действий, поступков и поведения с позиций морали и этики.

Цель исследования: выявление структурных компонентов методики развития ведущих личностных свойств юных боксёров, экспериментальная проверка её эффективности.

Реализация цели потребовала решения следующих задач:

1. Осуществить анализ научных публикаций по проблеме формирования личности юных спортсменов средствами бокса.
2. Выявить закономерности и принципы воспитания боксёров; требования к организации тренировочного процесса с направленностью на повышение уровня их духовно-нравственного развития.
3. Разработать методику совершенствования нравственных и морально-волевых качеств единоборцев 13–14 лет и проверить их эффективность в ходе педагогического эксперимента.

Материалом исследования явились результаты анализа научной и научно-методической литературы по проблеме повышения результативности соревновательной деятельности квалифицированных боксёров. Базой исследовательской работы является ДЮСШ г. Ульяновск.

В период исследования с сентября 2021 года по декабрь 2023 года выполнен анализ результатов тестирования показателей физической, технической подготовленности боксёров 13–14 лет, их функционального состояния, сформированности ведущих нравственных и морально-волевых качеств; дано теоретическое обоснование их значимости их развития для повышения спортивного мастерства; выявлены закономерности и принципы воспитания, влияющие на совершенствование свойств личности, требования к организации тренировочного процесса с воспитательной направленностью; разработана методика развития основополагающих личностных качеств.

В педагогическом эксперименте по проверке эффективности методики участвовали 30 юных боксёров 13–14 лет. За исследовательскую основу мы взяли основное методологическое положение: установление зависимости динамики показателей физической, технической подготовленности и функционального состояния организма от уровня сформированности ведущих нравственных и морально-волевых качеств.

Рационально организованная система духовно-нравственного воспитания юных боксёров создаёт условия для осознания своих латентных возможностей и способностей, реализация которых обеспечивает увеличение спортивных достижений. Импульсом к анализу и оценке результатов соревновательной деятельности является самопознание перспектив дальнейшего роста спортивного мастерства с помощью следующих методов:

- сопоставление поставленной цели и достигнутых результатов;

- выявление причин допущенных ошибок и способов их исправления;
- анализ показателей сформированности нравственных и морально-волевых качеств, способствующих реализации цели.

В соответствии с учением И. П. Павлова, 1952, при воспитании свойств личности необходимо опираться на закономерности формирования динамического стереотипа - системы рефлексов как следовой реакции на каждый раздражитель. Последующие воздействия внутренних и внешних раздражителей способствуют увеличению скорости возникновения нервных процессов. Это обеспечивает установление чёткого алгоритма работы нервных центров и повышение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.

Система спортивной подготовки требует регулярного выполнения заданного объёма мышечной нагрузки при её постепенном увеличении и усложнении в изменяющихся условиях, а также многократном повторении, что способствует формированию динамического стереотипа по сохранению следовых явлений и закреплению нравственного поведения.

Уровень духовно-нравственного развития боксёра определяется степенью соответствия его действий на ринге сущности спорта как мощного средства совершенствования личности. Отношение к боксу как боевому искусству формирует осознание невозможности нанесения противнику в ходе боя тяжёлой травмы применяя нокдаун или нокаут. Исходя из норм морали и нравственности, уважения к сопернику необходимо стремиться к победе за счёт высокого спортивного мастерства, способности к выбору наиболее эффективного защитного приёма, быстроты реакции, позволяющей уйти от удара, переходя к контратаке.

Несоответствие целевой установки показателям развития честности, дисциплинированности, ответственности и др. качеств приводит к ошибкам, отклонению от программы ведения поединка, снижению уверенности в себе.

Методика развития ведущих нравственных и морально-волевых качеств разработана с учётом закономерностей воспитательного процесса:

- единство и взаимообусловленность внешней и внутренней среды;
- соотношение физического и психо-эмоционального состояния спортсмена и внешнего мира;
- проявление наследственных свойств личности в процессе её целенаправленного развития (В. В. Белоусова, 1974; А. Н. Леонтьев, 1983; В. П. Филин, 1984; Ю. М. Александров, 2014; Д. А. Осипов, 2018; Ф. А. Гатин, 2021 и др.).

В трудах И. П. Павлова, 1951-1952; И. М. Сеченова; А. А. Ухтомского, 1952, представлены физиологические основы условно-рефлекторной деятельности центральных отделов головного мозга. В соответствии с учением П.К. Анохина, 1980, сознание тесно связано с внешней и внутренней средой рефлексам, корректируя психоэмоциональные процессы во всех видах деятельности человека.

Внешнюю среду для подростков, занимающихся боксом, составляют:

1. Личность тренера, его внешний вид, культура речи и общения, уровень духовно-нравственного развития, характер используемых воспитательных воздействий. Первоначально юные спортсмены выполняют все указания, распоряжения и задания тренера, подчиняясь его авторитету, педагогическому и жизненному опыту, профессиональным знаниям, умениям и навыкам.

По мере усвоения системы специальных знаний, техники соревновательных упражнений, осознания значимости развития интеллектуальных, нравственных и морально-волевых, а также двигательных-координационных качеств для увеличения их показателей у юных боксёров формируется собственное понимание роли бокса для разностороннего, гармоничного развития, достижения высокого спортивного мастерства, совершенствования личности.

2. Поддержка родителей и членов семьи, их уверенность в положительном влиянии занятий боксом на подростка.

3. Одобрение школьных учителей, понимающих значимость спорта для развития человека.

4. Условия проведения тренировочных занятий, их направленность и содержание; оснащённость спортивного зала современным оборудованием, снарядами и тренажёрами.

Внутренняя среда представляет соотношение наследственных (постоянных) свойств личности и изменяющихся под влиянием целенаправленных воспитательных мероприятий. Внутреннее состояние спортсмена обусловлено его мировоззрением; устремлением к усвоению духовных и материальных ценностей спорта; степенью сформированности нравственных и морально-волевых качеств, мотивационной сферы; характером личных переживаний, ощущений, мыслей и идей.

При разработке методики формирования свойств личности использовались ведущие принципы воспитания:

- направленность на совершенствование личности, повышение уровня нравственных, морально-волевых и двигательных-координационных качеств;
- разностороннее, гармоничное развитие;
- воспитание социально активной, творческой личности с преобладанием общественно-значимых мотивов занятий боксом над личностно-ориентированными.

Концептуализация содержания методики развития личностных свойств юных боксёров обусловлено требованиями к организации тренировочного процесса:

- направленность занятий на воспитание осознанного, ответственного отношения к выполнению каждого двигательного задания;
- формирование навыков концентрации нервно-мышечных усилий на точном воспроизведении ведущего элемента техники атакующего или защитного приёма и его деталей с учётом своих фенотипологических особенностей, что снижает степень воздействия внешних раздражителей, ограничивающих свободу и лёгкость движений;
- выявление ведущих нравственных и морально-волевых качеств, необходимых для успешного проведения боя;
- включение в содержание тренировки элементов творчества, позволяющих: сосредоточиться на модели идеального проведения атакующего приёма в сложившейся ситуации на ринге; совершенствовать основополагающие свойства личности боксёра: целеустремлённость, мужество, дисциплинированность и др.

В соответствии с теорией воспитания процесс совершенствования личности обусловлен формированием сознания и самосознания, что способствует пониманию значимости бокса как мощного средства воспитания.

Преобразование техники выполнения атакующих и защитных приёмов бокса в искусство самовыражения является выражением высочайшего уровня духовно-нравственного и физического развития. Прирост показателей сформированности свойств личности обеспечивается многократным повторением соревновательных упражнений, их разнообразных сочетаний с постепенным увеличением мышечной нагрузки в изменяющихся условиях. Это способствует проявлению настойчивости, упорства, самостоятельности и др. качеств.

Воспитательную деятельность как важный аспект системы спортивной подготовки необходимо осуществлять при использовании всех форм: мышечной нагрузки, утренней пробежки; самостоятельном выполнении упражнений, способствующих совершенствованию индивидуальной техники атакующих и защитных приёмов, а также личностных свойств, каждое из которых требует специфического подхода.

Значимым структурным элементом содержания методики формирования свойств личности является обратная связь, позволяющая получить информацию о процессе самовоспитания и его эффективности. Самовоспитанию направлено на изменение внутреннего состояния боксёра, подчиняясь социальной детерминации развития. Импульсом к самовоспитанию является самопознание и самооценка результатов спортивной деятельности с помощью следующих методов:

- сопоставление поставленной цели и достигнутого результата;
- выявление причин допущенных ошибок и способов их исправления;
- анализ динамики показателей сформированности нравственных и морально-волевых качеств, способствующих реализации поставленной цели.

Важной частью воспитательного процесса является взаимодействие тренера с родителями своих учеников и их школьными учителями. Спортивному педагогу необходимо формировать у родителей и учителей представление о боксе как одном из видов боевого искусства, направленного не только на физическое развитие занимающихся, но и совершенствование нравственных и морально-волевых качеств. Родителям и школьным учителям следует обращать внимание на динамику показателей личностных свойств единоборцев; влияние занятий боксом на учебную, общественную, бытовую деятельность юных спортсменов, характер их отношений с членами семьи, школьного педагогического коллектива, одноклассниками, окружающей природой.

С ростом спортивного мастерства, благодаря огромным усилиям квалифицированным боксёрам удаётся преодолевать собственные слабости, сковывающие движения и ошибки, вызванные недостаточным уровнем проявления целеустремлённости, трудолюбия, ответственности, решительности и др. свойств личности. С увеличением показателей этих качеств повторение тренировочных заданий до момента осознания своих возможностей и способностей, позволяет единоборцу подняться на новый уровень функционального и духовно-нравственного развития.

Методика формирования свойств личности разработана с учётом особенностей каждого из них. Так, воспитание мужества позволяет преодолевать чувство страха перед возможностью сильного болевого ощущения в результате пропущенного атакующего удара. В связи с этим необходимо юному боксёру усвоить технику ударных действий и разнообразные защитные приёмы, эффективный выбор которых и своевременное применение обеспечивает безопасность ведение боя. Чувство страха устраняется путём закрепления навыков выявления вида атакующего удара, его направления и мощности; анализы разведывательных и подготовительных действий, боевой стойки и т.д.

Мужество юного боксёра постепенно возрастает в процессе учебных боёв с последовательным усложнением их содержания:

- проведение в неблагоприятных условиях: на фоне утомления; одновременно с двумя противниками; с использованием различных утяжелителей и др.;
- противоборство с соперниками высокого и низкого роста; встречи с боксёрами разных стилей ведения поединка; квалификации и опыта соревновательной деятельности;
- участие в соревнованиях, проводимых ранним утром; поздним вечером, на следующий день после приезда в другой часовой пояс.

Методика развития нравственных и морально-волевых качеств включает в своё содержание следующие методы воспитания:

- личный пример тренера в сочетании с разъяснением, убеждением, сопоставлением примеров и фактов;
- методы контроля и оценки действий и поступков занимающихся (педагогическое наблюдение, анализ динамики показателей исследуемых качеств);
- метод упражнения, с его многократным выполнением двигательных заданий в различных условиях с постепенным их усложнением;
- метод круговой тренировки, игровой, соревновательный и др.

Перед проведением педагогического эксперимента с помощью разработанных нами критериев оценки ведущих свойств личности были получены исходные данные сформированности честности, самостоятельности и др. качеств; уровня физической и технической подготовленности, функционального состояния у боксёров КГ и ЭГ, при отсутствии существенных различий ($p > 0,05$).

Сравнительный анализ результатов педагогического эксперимента после его окончания позволил выявить положительную динамику всех исследуемых показателей в КГ и ЭГ, с явным преимуществом боксёров в ЭГ.

Эффективность разработанной нами методики развития и совершенствования нравственных и морально-волевых качеств юных боксёров проверялось в процессе педагогического эксперимента с участием 30 спортсменов 13–14 лет. Были организованы контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ) группы по 15 человек.

С помощью разработанных нами критериев оценки основополагающих личностных свойств были получены исходные данные сформированности честности, самостоятельности, мужества, целеустремлённости, дисциплинированности и др.; кроме того тестирование позволило установить исходные показатели физической и технической подготовленности единоборцев и их функционального состояния. Сравнительный анализ результатов исследования не выявил существенных различий по изучаемым характеристикам и тренирующихся КГ и ЭГ ($p > 0,05$).

Оценка динамики исследуемых показателей в конце педагогического эксперимента показала, что в ЭГ они оказались существенно выше, что свидетельствует об эффективности авторской методики.

Если в КГ при исходных данных сформированности честности $3,1 \pm 0,4$ балла, к окончанию педагогического эксперимента показатели улучшились на 3,2 ($p > 0,05$), то в ЭГ на 16,1 % ($p < 0,05$). В КГ при исходных данных проявления самостоятельности $3,2 \pm 0,6$ балла, к окончанию педагогического эксперимента показатели повысились на 3,1 % ($p > 0,05$); в ЭГ при исходных данных $3,2 \pm 0,5$ балла, к завершению педагогического эксперимента результаты возросли до 15,6 % ($p < 0,05$).

Уровень физической и технической подготовленности единоборцев КГ и ЭГ изменился следующим образом. В КГ количество прыжков со скакалкой за 3 минуты увеличилась на 2,9% ($p > 0,05$); в ЭГ, соответственно, 11,3 % ($p < 0,05$). У боксёров КГ число подтягиваний возросло на 3,7 % ($p > 0,05$), в ЭГ – на 12,1 % ($p < 0,05$). Подобная тенденция более высоких показателей физической подготовленности единоборцев ЭГ была выявлена и по др. видам.

Техническая подготовленность спортсменов КГ и ЭГ оценивалась по особенностям динамики показателей силы и резкости ударного действия.

Если в КГ сила (F) атакующего приёма повысилась на 2,7 кг ($p > 0,05$), то в ЭГ – на 7,4 кг ($p < 0,05$). В КГ резкость (V) удара улучшилась на 3,2 кг/мс ($p > 0,05$), в ЭГ – на 9,6 кг/мс ($p < 0,05$).

Динамика функциональных показателей у спортсменов КГ и ЭГ также оказалась различной. В КГ данные МПК улучшились с $3,42 \pm 0,57$ мл/мин/кг до $3,43 \pm 0,65$ мл/мин/кг ($p > 0,05$); в ЭГ, соответственно с $3,40 \pm 0,85$ мл/мин/кг до $3,46 \pm 0,78$ мл/мин/кг ($p < 0,05$).

У боксёров КГ показатели ЖЕЛ возросли с $3,48 \pm 0,45$ л до $3,49 \pm 0,56$ л ($p > 0,05$); в ЭГ данные показатели увеличились с $3,49 \pm 0,78$ л до $3,53 \pm 0,75$ л ($p < 0,05$).

Рост спортивных достижений боксёров в значительной степени определяется показателями трудолюбия, настойчивости, дисциплинированности и др. нравственных и морально-волевых качеств.

Это актуализирует разработку методики их развития; выявление основополагающих свойств личности, средств и методов повышения уровня сформированности. Выявлено, что отношение к боксу как боевому искусству, которое ставит спортсмена перед необходимостью преодоления собственного несовершенства в опасных ситуациях, требующих мужества, решительности, мышечной силы, быстроты достижений, сохранения ясного мышления при оценке действий противника и выборе более эффективных приёмов для контратаки.

Выявлены закономерности и принципы воспитания; разработаны требования к организации воспитательного процесса во время тренировочных занятий. Дано теоретическое и методологическое обоснование методов формирования ведущих свойств личности юных боксёров и условий, обеспечивающих их эффективность.

Раскрыта и экспериментально доказана значимость основных структурных компонентов процесса воспитания:

- использование объективных критериев оценки уровня сформированности нравственных и морально-волевых качеств;
- установление обратной связи с занимающимися;
- взаимодействие с родителями и школьными учителями;
- проведение воспитательных воздействий во всех формах двигательной деятельности: утренней пробежке, самостоятельном выполнении тренировочных заданий в свободное время для прироста двигательного-координационных качеств, совершенствования техники увеличения показателей личных свойств показателей личностных свойств.

Выявлен существенный прирост показателей исследуемых нравственных и морально-волевых качеств, физической и технической подготовленности, функционального состояния у боксёров ЭГ.

Список использованной литературы

1. Александров, Ю. М. Повышение технической подготовленности квалифицированных боксёров 15-17 лет на основе формирования прочности вариативности двигательных навыков : Автореф. дисс. ... к. п. н. – Наб. Челны, 2014. – 21 с.
2. Анохин, П. К. Узловые вопросы теории функциональной системы. – М.: Наука, 1980. – 196 с.
3. Белоусова, В. В. Воспитание в спорте / В. В. Белоусова. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 196 с.
4. Гатин, Ф. А. Модель совершенствования технической подготовки квалифицированных боксёров на основе интегративного подхода к тренировочному процессу : Автореф. дисс. ... к. п. н. СПб. – 2021. – 21 с.
5. Колесник, И. С. Личность боксёра / И. С. Колесник. - Ульяновск: ОГУП Обл. типография "Печатный двор", 2008. – 160 с.
6. Колесник, И. С. Основные направления эффективности системы спортивной подготовки квалифицированных боксёров/ И. С. Колесник. – М.: Флинта: наука. – 2010. – 350 с.
7. Леонтьев, А. Н. Избранные психологические произведения / А. Н. Леонтьев. – т.2. – М.: Педагогика. – 1983. – С. 94–231.
8. Лубюшева, Л. И. Спортизация в общеобразовательной школе. – М. – НИЦ // Теория и практика физической культуры, 2009. – 168 с.
9. Осипов, Д. А. Техничко-тактическая подготовка боксёров массовых разрядов 13–14 лет на основе формирования навыков афферентного синтеза двигательных действий : Автореф. дисс. ... к.п.н. – СПб, 2018. – С. 29.
10. Павлов, И. П. Полное собрание сочинений. – М.: Наука, 1951–1952. – Т.3. кн. 1. – С. 392.
11. Павлов, И. П. ПСТ, 1951–1952. АПН, т.3. кн.2. – 197 с.
12. Пуни, А. Ц. Психологические основы волевой подготовки в спорте: Учебное пособие / А. Ц. Пуни. – Л. Просвещение, 1977. – 185 с.
13. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии. – СПб: Питер, 2002. – 720 с.
14. Рудик, П. А. Актуальные проблемы психологической подготовки спортсменов // Теория и практика физической культуры, 1970. – №5. – С. 61–69.
15. Сеченов, И. М. Избранные произведения. Т. 1. Физиология и психология. – М.: Изд. АН СССР. – 1952. – С. 510–518.
16. Ухтомский, А. А. Собрание сочинений т.1. Учение о доминанте. - Л. Наука, 1950. - 180 с.
17. Ухтомский, А.А. Физиология двигательного аппарата // Собр. соч. – М.: Наука. – Т3. – 1952. – С. 167.
18. Филин, В. П. Идеи комплексного подхода в воспитании детей и юношества в педагогическом наследии П. Ф. Лесгафта / В. П. Филин, А. И. Бабаков // Теория и практика физической культуры, 1987. – номер 11. – С. 37–39.
19. Филин, В. П. О разработке методики воспитания личностных качеств юных спортсменов / А. И. Бабаков, А. И. Тарасюк // Теория и практика физической культуры. - 1986. Номер 3. – С. 24–26.
20. Харламбиев, А. Г. Бокс – благородное искусство самозащиты / А. Г. Харламбиев, А. Ф. Гетье, К. В. Градополов. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2007. - 512 с.
21. Ширяев, А.Г. Бокс учителю и ученику (изд. 2-е, перераб. и доп. – СПб: Изд. "Шатон", 2002. – 190 с.

САЙТ ДЛЯ ОЦЕНКИ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ, КАК УСЛОВИЕ ПОСТРОЕНИЯ МОДЕЛИ БУДУЩЕГО ЧЕМПИОНА

Совершенствование спортивной подготовки в видах спорта обусловлены многими факторами, среди которых важную роль играет построение тренировочного процесса с использованием данных компьютерно-реализуемых систем. Спортивная тренировка, является не только средством достижения успеха, но и средством всестороннего физического развития и формирования физического здоровья. В этой связи контроль и оценка спортивной подготовки с использованием программных продуктов позволяет повысить эффективность отбора одаренных ребят и подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Система спортивной подготовки высококвалифицированных спортсменов неразрывно связана с созданием новых подходов и технологий, а также педагогического руководства связанной с организацией и управлением за состоянием основных систем организма, что является основой создания банка данных для модельных характеристик видов подготовки с учетом специфики вида спорта [4, 7].

Важно отметить необходимость своевременного получения объективной и достаточной информации, что может обеспечиваться с использованием стандартных наборов показателей с учетом видов подготовки, получаемой по единой методике проведения исследований. Результаты исследований всегда могут лечь в основу создания модельных характеристик будущего чемпиона.

На современном этапе получение объективной и достаточной информации о состоянии спортсмена представляется удобным с применением современных технологий и вместе с ним разработкой компьютерно-реализованных систем для оперативного анализа полученной информации [2, 3, 5, 6].

Целью работы явилось теоретическое обоснование и практическая апробация сайта «Оценка морфо-функциональных показателей организма спортсмена».

Организация и методы исследования. Исследовательская работа проводится в рамках соискания и реализации стипендии конфедерации Всемирной конфедерации этноспорта (World Ethnosport Confederation). Участниками проекта стали студенты вуза, занимающиеся избранным видом спорта. Студенты обучаются в Елабужском институте (филиал) КФУ города Елабуги. В условиях научной лаборатории кафедры теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности разработан сайт «оценка морфо-функциональных показателей организма спортсмена». В рамках практической апробации данного сайта получен патент «Способ мониторинга и оценки морфо-функциональных показателей организма занимающихся физической культурой и спортом и компьютерно-реализованная система для его реализации» (Пат. 2835344 Российская Федерация, МПК G16H 10/60 (2018.01) [1]. Апробация и реализация возможностей способа проводится в работе со спортсменами, занимающиеся борьбой на поясах.

В результате проведенного анализа средств информационных технологий, используемых в системе спортивной подготовки в различных видах спорта, было отмечено их широкое распространение и удобство применения. Однако имеются и недостатки. Выявлено, что во многих приложениях направленных на оценку морфофункционального статуса взрослого спортсмена или физического развития юного спортсмена для анализа используются ограниченное количество показателей. Использование различных единиц измерения исследуемых показателей затрудняет общую оценку, визуализацию, и как итог разработки модели будущего чемпиона. При этом в борьбе на поясах, как и в других видах единоборств, необходимо учитывать наличие весовых категорий.

Разработка состоит из блоков (рисунок 1). Наличие функции регистрации и авторизации спортсмена позволяет вести анализ и учет динамики исследуемых показателей. Эффективность зависит от систематического наполнения данными системы, что позволяет накопить, хранить и при необходимости визуализировать данные.



Рисунок 1 – Вид интерфейсного окна сайта

Практическая апробация сайта проводилась при участие борцов на поясах различных весовых категорий и квалификации.

Ключевым моментом является автоматический расчет и оценка всех показателей, характеризующих морфофункциональный статус спортсменов по трем направлениям: методом индексов, оценка компонентов соматотипа методом Хит-Картера, методом сигмальных отклонений с переводом полученных значений в балльные. На рисунке 2 представлен фрагмент вывода данных автоматического расчета компонентов соматотипа методом Хит-Картера борца на поясах уровня I взрослого разряда.

Оценка морфофункционального статуса спортсменов необходимо для совершенствования спортивной подготовки и приближения к модельным характеристикам будущего чемпиона. Разработанный для этих целей веб-сайта находится на стадии апробации, которая позволяет анализировать систему спортивной подготовки с применением специализированного программного обеспечения. Данные исследования продолжается в рамках расширенной выборки с участием лыжников-гонщиков.

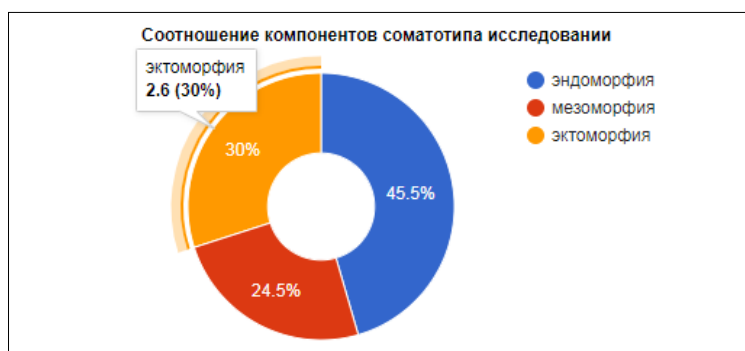


Рисунок 2 – Фрагмент вывода данных автоматического расчета компонентов соматотипа методом Хит-Картера

Список использованной литературы

1. Пат. 2835344 Российская Федерация. Способ мониторинга и оценки морфо-функциональных показателей организма занимающихся физической культурой и спортом и компьютерно-реализованная система для его реализации / Халиков Г. З., Мутаева И. Ш., Петров Р. Е., Кузнецов А. С.; заявл. 09.07.2024; опубл. 24.02.2025, Бюл. № 6. МПК G16H 10/60 (2018.01).

2. Пат. 2823469 Российская Федерация. Способ контроля и оценки функциональных резервов сердечной и скелетных мышц и компьютерно-реализованная система для его реализации / Петров Р. Е., Халиков Г. З., Мутаева И. Ш., Данилов В. Ф.; заявл. 23.07.2024; опубл. 23.07.2024, Бюл. № 21. МПК G16H 50/20.

3. Петров, Р. Е. Веб-приложение «Мобильная лаборатория» для оценки функциональных резервов физиологических систем организма спортсменов / Р. Е. Петров, И. Ш. Мутаева, Г. З. Халиков, Н. П. Герасимов // Теория и практика физической культуры. – 2025. – № 1. – С. 20–22.

4. Соколова, И. В. Использование информационных технологий в преподавании дисциплины «физическая культура и спорт» / И. В. Соколова, Е. В. Чистякова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2020. – Т. 5, № 4. – С. 16–23.

5. Халиков, Г. З. Структура и содержание Web-сайта «Мобильная лаборатория функциональных исследований» для внедрения в систему подготовки высококвалифицированных борцов на поясах / Г. З. Халиков, А. С. Кузнецов, И. Ш. Мутаева, И. Г. Герасимова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2024. – Т. 19, № 1. – С. 75–85.

6. Халиков, Г. З. Веб-приложение «Мобильная лаборатория» в помощь спортивной подготовке студентов-спортсменов / Г. З. Халиков, И. Ш. Мутаева, Р. Е. Петров // Состояние, проблемы и пути совершенствования спортивной и оздоровительной тренировки в водных видах спорта : материалы III Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, Казань, 2024 г. – Казань, 2024. – С. 301–304.

7. Khalikov, G. Z. The functional state of middle-distance runners, taking into account the correction of training effects / G. Z. Khalikov, I. G. Gersimova, I. Sh. Mutaeva, R. E. Petrov // Theory and practice of physical culture. – 2020. – № 6. – P. 35–37.

М. П. Хмельницкая, И. И. Трофимович, А. Г. Нарскин

г. Гомель, Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины

РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ У ДЕВУШЕК 12-14 ЛЕТ В ПРЫЖКАХ С ШЕСТОМ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Система спортивной подготовки в любом виде спорта представляет собой регулярные учебно-тренировочные занятия и соревнования, в ходе которых спортсмен овладевает техникой и тактикой, развивает силу, выносливость, быстроту, гибкость, воспитывает моральные и волевые качества, приобретает опыт [1], не исключением является и лёгкая атлетика.

В лёгкой атлетике прыжки с шестом являются самым сложно структурным двигательным действием [2, 3]. В связи с усовершенствованием спортивного инвентаря и интенсивным ростом мировых достижений в данном виде, не теряют своей актуальности работы, направленные на изучение повышения уровня физической подготовленности спортсменов, а также сохранение и укрепление их здоровья.

В некоторых исследованиях отмечено [4, 5], что влияние разных видов спорта на организм человека (повышение функциональных возможностей, укрепление здоровья) в процессе подготовки его на разных возрастных этапах оказывает неоднозначные эффекты. Поэтому для достижения высокого спортивного результата важно максимально реализовать генетическую предрасположенность к конкретному виду спорта путём использования технико-тактических и физических средств.

При подготовке прыгуний с шестом на этапе начальной спортивной специализации, развитие скоростно-силовых качеств выступает одним из ключевых аспектов их тренировочной деятельности. Поэтому тренеру-преподавателю, очень важно иметь план, направленный на воспитание данных качеств в тренировочном процессе юных спортсменов.

Цель работы – разработка плана подготовки, направленного на развитие скоростно-силовых качеств у девушек 12–14 лет специализирующихся в прыжках с шестом на этапе начальной спортивной специализации.

Исследование проводилось на базе учреждения «Гомельский областной центр олимпийского резерва по легкой атлетике» (ГОЦОР). В исследовании принимали участие девушки, чей возраст достигал 12–14 лет, которые занимались прыжками с шестом (n в контрольной и экспериментальной группе составило 7 человек) на этапе начальной спортивной специализации.

Прыгуны с шестом в контрольной группе развивали скоростно-силовые качества по плану, разработанному для подготовки спортсменов учреждения ГОЦОР (с учётом рекомендации программы по виду спорта) [6]. Экспериментальная группа для развития скоростно-силовых качеств использовала разработанный нами план подготовки, который отличался от стандартного большим количеством скоростно-силовых упражнений, используемых в процессе подготовки спортсменок (бег в горку на отрезках 50–100 м с выходом на горизонтальную поверхность, скачки на левой и правой ноге 30–40 м, старты с утяжелителями, прыжки с ноги на ногу на отрезках 50–60 м, прыжки в длину с места и др.).

Важно учитывать, что многократное использование, в процессе подготовки прыгуний с шестом, упражнений только скоростно-силового характера не позволяет в полной мере улучшать силовые способности неровно-мышечного аппарата (так как влияние данных упражнений оказывает непродолжительное действие). Поэтому в наш план были включены и упражнения силовой направленности (вес отягощения – больше рабочего, а скорость выполнения упражнений минимальная).

Также при выполнении скоростно-силовых упражнений использовался принцип повторения упражнения на максимальной скорости, при этом необходимо было избегать чрезмерного мышечного напряжения (особенно при выполнении беговых упражнений).

Некоторые скоростно-силовые упражнения выполнялись в облегчённых условиях (бег под горку, бег за партнером, уменьшение дистанции), что помогало спортсменкам выполнять задание с максимальной частотой движений, не достигая своего предела. Развивая быстроту у спортсменок, необходимо обращать внимание на умение расслаблять мышцы. Для этого в нашей программе использовались беговые упражнения с расслаблением верхних конечностей и плечевого пояса, бег с полужакрытыми глазами. При пробегании отрезков скорость выполнения должна быть равномерной, а техника неискажённой.

Также стоит отметить, что в процессе подготовки не следует забывать и о других физических качествах спортсменок (координация, ловкость, гибкость), которые являются важными компонентом тренировочного процесса. Отсутствие развития данных качеств затормозит совершенствование спортсмена. Поэтому значительная часть упражнений, направленных на развитие данных качеств была включена в подготовительную часть тренировочного процесса, а также в десятиминутный комплекс упражнений после тренировки.

В качестве проверки уровня развития скоростно-силовых способностей использовалась батарея тестов, среди которых: бег на 60 м с высокого старта; бег 30 м с хода; прыжок в длину с места; пятёрной прыжок с места.

В начале исследования достоверных отличий в уровне скоростно-силовых способностей спортсменок контрольной и экспериментальной группы выявлено не было (таблица 1).

Исследование, которое проводилось в конце педагогического эксперимента позволило выявить прирост во всех контрольных упражнениях (в сравнении с началом года), а также установить достоверные различия в трёх из четырёх контрольных упражнениях ($p < 0,05$) между исследуемыми группами.

Так, например, в беге на 30 м с хода разница межгрупповых показателей составила 0,14 с, в беге на 60 м отличия составили 0,13 с, а в прыжках в длину с места разница значений составила 4,5 см.

Таблица 1 – Изменение скоростно-силовых показателей у девушек 12–14 лет в ходе педагогического эксперимента

Контроль- ное упраж- нение	Контрольная группа	Эксперимент. группа	р	Контрольная группа	Эксперимент. группа	р
	Начало года			Конец года		
Бег 30 м с/х, с	4,42±0,11	4,40±0,15	> 0,05	4,18 ± 0,14	4,04 ± 0,08	< 0,05
Бег 60 м с высокого старта, с	8,96±0,06	8,92±0,12	> 0,05	8,79 ± 0,11	8,66 ± 0,09	< 0,05
Прыжок в длину с места, см	164,70±7,03	167,20±6,88	> 0,05	177,60 ± 7,32	182,10 ± 6,44	< 0,05
Пятерной прыжок с места, см	907,20±17,24	906,90±22,31	> 0,05	910,90 ± 23,59	911,50 ± 23,24	> 0,05

В показателях контрольного упражнения «Пятерной прыжок» также можно наблюдать прирост в сравнении с исходным и уровнем, а разница межгрупповых результатов к концу исследования составила 0,60 см. Однако не смотря на прирост результатов достоверных различий между исследуемыми группами в данном упражнении не отмечается ($p > 0,05$), что в свою очередь может свидетельствовать о малом использовании в тренировочной работе длинных прыжковых упражнений.

Выводы. Таким образом в результате проведённого эксперимента был установлен уровень скоростно-силовых показателей у прыгуний с шестом 12–14 летнего возраста, занимающихся на этапе начальной спортивной специализации. Разработанный план скоростно-силовой подготовки, в основе которого предлагалось увеличение объёма скоростно-силовых упражнений в процессе подготовки, использование силовых упражнений с максимальным весом, соблюдение принципов выполнения упражнений с максимальной скоростью без излишнего напряжения и выполнение упражнений в облегченных условиях, а также использование упражнений на ловкость, координацию, гибкость в процессе подготовительной и заключительной частей учебно-тренировочного занятия, достоверно позволило улучшить уровень скоростно-силовых качеств у прыгуний с шестом в экспериментальной группе.

Список использованной литературы

1. Канаш, О. Н. Научно-методические аспекты спортивной подготовки скалолазов / О. Н. Канаш, И. И. Трофимович // Матер. междунар. науч. прак. конф. Редколлегия: Н. И. Гавриченко (гл. ред.) [и др.]. Витебск, 2023. – С. 174–176.
2. Ворон, А. В. Прыжок с шестом : пособие ; Белорусский национальный технический университет. / А. В. Ворон – Минск : БНТУ, 2013. – 99 с.
3. Никонов, В. И. Факторы, определившие успех советской школы прыжка с шестом в 80-90 годы XX века / В. И. Никонов // Международный научно-исследовательский журнал. – 2017. – 4 (58). С. 39–42.
4. Гапичева, М. А. Функциональные характеристики систем обеспечения двигательной деятельности прыгунов с шестом : дисс... канд. биолог. наук : 1.5.5 / М. А. Гапичева; Южно-Уральский гос. ун-т. – Челябинск : [б. и.], 2024. – 146 л.
5. Программа «Прыжки» для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва: утв. Приказом м-ва спорта и туризма Респ. Беларусь 09.12.2009 – № 919. – Минск : Гос. учреждение «Науч.-исслед.ин-т физ. культуры и спорта Респ. Беларусь», 2009. – 125 с.

Научное электронное издание

**МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ, ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ
И ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ,
СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ,
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Материалы
III Международной научно-практической конференции

(Гомель, 9–10 октября 2025 года)

Подписано к использованию 10.11.2025.

Объем издания 3,92 Мб

Издатель и полиграфическое исполнение:
учреждение образования
«Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины».
Специальное разрешение (лицензия) № 02330 / 450 от 18.12.2013 г.
Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий в качестве:
издателя печатных изданий № 1/87 от 18.11.2013 г.;
распространителя печатных изданий № 3/1452 от 17.04.2017 г.
Ул. Советская, 104, 246028, Гомель.

<http://conference.gsu.by>