



---

# «АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ТЕОРИИ И ПРАКТИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

Материалы XII Всероссийской научно-практической  
конференции молодых ученых, аспирантов,  
магистрантов и студентов высших и средних учебных  
заведений с международным участием

*Казань, 5 апреля 2024 года*

---

Том 3. Секции 14-22

УДК 796/799  
ББК 75.14  
А 38

**А 38 Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма.**

Материалы XII Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов высших и средних учебных заведений с международным участием. Казань, 5 апреля 2024 года.

В 3 т. – Казань : ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ», 2024. – Том 3. – Секции 14-22. – 665 с.

В сборнике представлены материалы XII Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов средних и высших учебных заведений с международным участием «Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма», прошедшей 5 апреля 2024 года на базе ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Казань.

Сборник предназначен для специалистов в области физической культуры, спорта и туризма, преподавателей высших учебных заведений, научных работников, студентов, тренеров, спортсменов.

**Материалы представлены в авторской редакции.**

**Составители:** Абдрахманова Д.Р., Агеева Г.Ф., Хурамшина А.З., Мустафина А.А., Евграфов И.Е., Тазутдинова А.И., Исаков Н.Г., Фонарева Е.А., Зверев А.А., Газнанова В.М.

Под общей редакцией ректора ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ», д.э.н., доцента Бурганова Р.Т.

УДК 796/799  
ББК 75.14

© ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ»

## ПРОЕКТ ОНЛАЙН-ИНСТРУКТОРА «ЕВА» ДЛЯ ДЕТЕЙ С РАССТРОЙСТВОМ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА

*Хазиахметова Э.Р.*

*студент гр. 23221м*

*Научный руководитель – к.п.н., доцент Мунавирова Л.Р.*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Актуальность.** По результатам Всероссийского мониторинга количество обучающихся с расстройством аутистического спектра, проведенным Министерством просвещения Российской Федерации общая численность обучающихся с РАС в 2021 году по сравнению с 2020 годом увеличилась на 18% и составила 39117 человек. К, сожалению, количество детей данной категории ежегодно увеличивается, следовательно, важно решить данную проблему для их дальнейшего благополучия [1].

**Целью исследования** является обоснование значимости данного проекта и дальнейшего его внедрения в общество.

Проблема, которая поднимается исследователями, в основном указывает на низкую двигательную активность ребенка с РАС. Родители в основном учат детей выполнению бытовых функций, уходу за собой и своим телом, развитию речи, поддержанию зрительного контакта, умению вести себя в обществе.

Следовательно, нужно донести до понимая родителей важность здорового образа жизни, включения в образ жизни ребенка двигательной активности, спортивных игр, где также вырабатываются многих жизненно необходимые умения: умение играть, подчиняться правилам, развивать мышление, формировать внимание и терпение, умение ждать, и, конечно, развивать необходимые сенсорные каналы восприятия, которые в основном нарушены у ребенка с РАС: вестибулярные, тактильные, проприоцептивные, слуховые, моторные.

Также важно отметить, что родители зачастую сталкиваются с финансовой проблемой и не всегда могут водить ребенка на спортивные занятия. Помимо этого, в ходе того, что у ребенка есть специфические сложности с восприятием (состояние агрессии и психоза из-за незнакомые людей и обстановки) приходится нанимать персонального тренера, что становится финансово накладным.

Для решения представленных сложностей у ребенка с РАС предлагается онлайн-инструктор «Ева» для детей с расстройством аутистического спектра, разрабатываемое и реализуемое в форме мобильного приложения.

Данное приложение будет способствовать:

- осознанному управлению телом, ребенок научится расслаблять и напрягать отдельные группы мышц;
- развитию основных сенсорных каналов восприятия: вестибулярный, тактильный, проприоцептивный, слуховой и моторный;
- развитию навыков и умений для наследования одиночных и отдельных действий;
- развитию коммуникативных навыков;
- содействию создания условий для родителей в вопросах физического развития детей с РАС;
- созданию методической базы для тренеров-педагогов, инструкторов в области реабилитации;
- оптимизации расходов на физическое развитие детей с РАС;
- персонализации процесса физического развития детей с РАС;
- развитию мелкой и крупной моторики;
- формированию ловкости и гибкости;
- развитию и укреплению резервов психики.

Визуализация содержания, элементов и этапов приложения отображены в модели структуры компонентов реализации проекта «Онлайн-инструктор Ева» на рисунке.

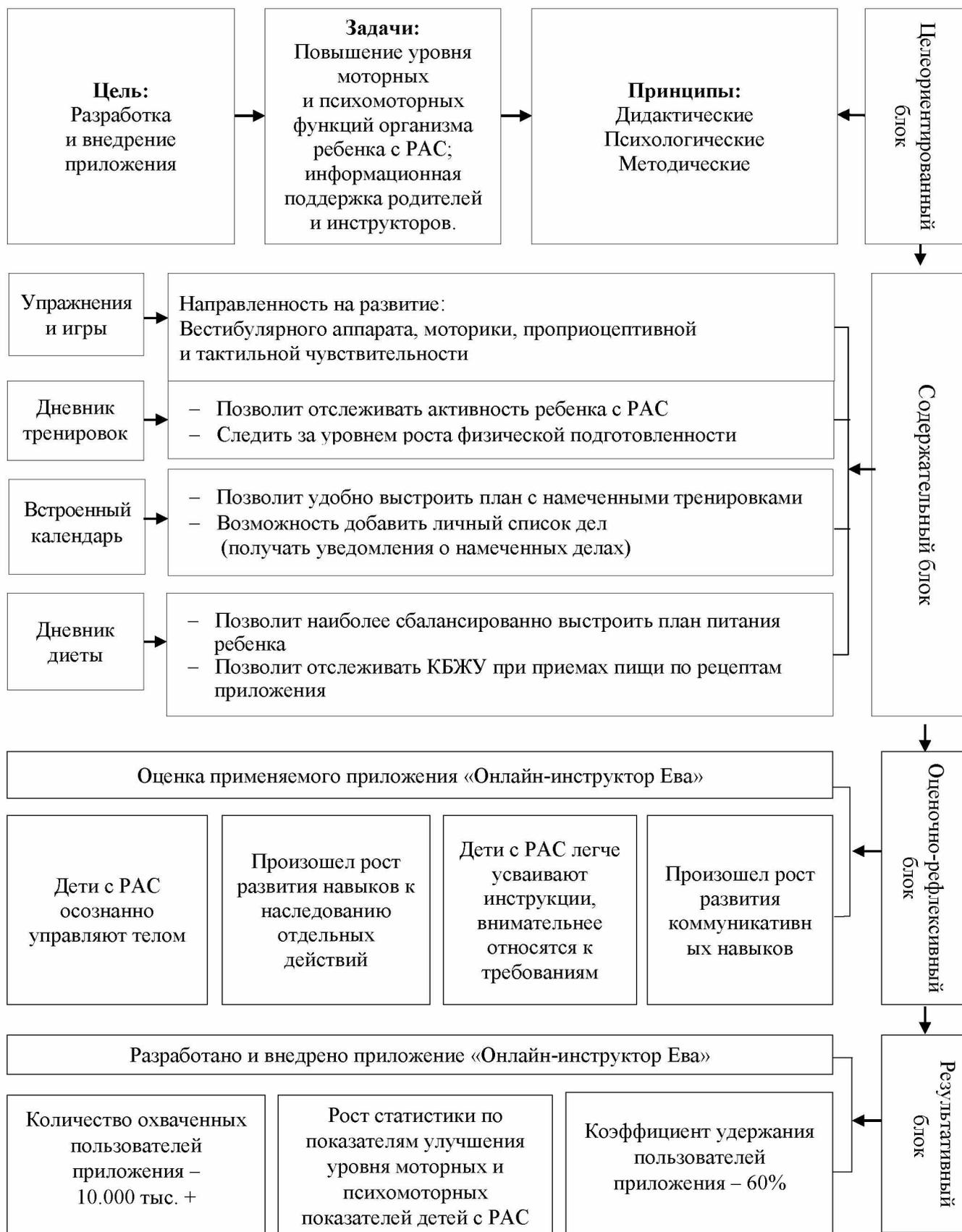


Рисунок – Модель структуры компонентов реализации проекта «Онлайн-инструктор Ева»

Благодаря данному приложению будет решен ряд *проблем*:

- Снижение уровня гиподинамии у детей с РАС;
- Развитие моторных и психомоторных функций организма ребенка с РАС;
- Стимулирование развития психических резервов организма ребенка с РАС;
- Помощь и поддержка для родителей детей с РАС;
- Информационная и структурно – содержательная поддержка для инструкторов, учителей и родителей.

Основа платформы реализуется в формате веб-сайта и далее упаковывается в приложение для Android и IOS. Используемые технологии в приложении будут: JavaScript JS, HTML, CSS, PHP, SQL. Фреймворк: Laravel.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Ключевые результаты проекта «Онлайн-инструктор Ева» подразумеваются следующие:

Количественные показатели:

- Количество охваченных пользователей приложения – 10.000 тыс. + (родители детей с РАС, инструкторы и педагоги).

- Коэффициент удержания пользователей внутри приложения – 60%»

Качественные показатели:

- Разработанное приложение «Онлайн-инструктор «Ева».
- Рост статистики по показателям улучшения моторных и психомоторных показателей детей с РАС.

**Выводы.** Таким образом, представленный проект является значимым в развитии моторных и психомоторных навыков ребенка с расстройством аутистического спектра, а также помощи родителям детей данной категории, тренерам и учителям по адаптивной физической культуре.

### Список литературы

1. Динамика в развитии системы образования детей с расстройством аутистического спектра в России: результаты Всероссийского мониторинга. – Москва. – 2021. – URL: [https://psyjournals.ru/journals/autdd/archive/2022\\_n3/khaustov\\_shumskih](https://psyjournals.ru/journals/autdd/archive/2022_n3/khaustov_shumskih) (дата обращения: 9.03.2024). – Текст: электронный.

2. Хазиахметова, Э. Р. Адаптивная физическая культура для детей с расстройством аутистического спектра / Э. Р. Хазиахметова // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма : Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов с международным участием, прошедшей в рамках Десятилетия науки и технологий. В 3-х томах, Казань, 6 апреля 2023 года. Том 1. – Казань: Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2023. – С. 85-87 (дата обращения: 9.03.2024). – Текст: электронный.

## ВЛИЯНИЕ ФИТНЕС-ЙОГИ КАК ОЗДОРАВЛИВАЮЩЕГО КОМПОНЕНТА НА ФИЗИЧЕСКОЕ И МЕНТАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ-ВЫПУСКНИКОВ

*Хазиахметова Э.Р.*

*студент гр. 23221м*

*Научный руководитель – к.психол.н., доцент Пайгунова Ю.В.*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Актуальность.** На сегодняшний день происходит активная модернизация учебного процесса, в том числе это касается совершенствования учебных форм работы педагога по физической культуре, преподаваемых дисциплин, также выдвижения новых требований и к системе подготовки физического воспитания. Общество заинтересованно в многогранных, развитых, здоровых и активных специалистах, способных изучать и создавать новейшие методы и технологии, применяемые в образовательном процессе.

Будущим педагогам в сфере физической культуры и спорта, важно не только усвоение знаний и умений, но также освоение и приобретение навыков борьбы со стрессом, тревожностью, монотонией и выгоранием, что является особенно важным в рамках данной профессии в связи с ее специфическими условиями работы. Для профилактики указанных проблем, необходимо уже на стадии выпускных курсов, у студентов педагогических специальностей оценить возможность и эффективность применения инновационных методик физического оздоровления, что и определяет актуальность выбранной темы и цели нашей работы.

**Цель исследования:** исследовать потенциал оздоровительной методики (фитнес-йоги) и ее влияние на улучшение физических состояний и ментальных функций у студентов выпускных курсов физкультурно-спортивного вуза, обучающихся по педагогическим направлениям.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Фитнес-йога, как практика направлена на общее оздоровление всего тела, мышечного каркаса. Благодаря ей происходит гармоничное развитие мышц, стабилизация оптимального веса студента, а также развитие функциональных систем организма: дыхательной, сердечно-сосудистой, пищеварительной систем.

Фитнес-йога подойдет практически всем, так как обладает следующими преимуществами:

1. Есть возможность корректировать уровень осуществляемой нагрузки;
2. Существует широкий диапазон темпа нагрузки;
3. Наличие разнообразия движений;
4. Существуют разные виды ритмики;
5. Подходит для разных уровней подготовки;
6. Подходит для любой возрастной группы.

Фитнес-йога—определенная практика, широко применяемая среди населения на сегодняшний день, в основу которой заложены «асаны» – физические упражнения и «пранаямы» – дыхательные упражнения [1]. Целью физических упражнений («асаны») является попеременное сокращение и расслабление мышц, снижение мышечного тонуса, повышение гибкости мышечных волокон, а также выполнение различных статистических поз [2]. Целью дыхательных упражнений («пранаямы») является контролирование собственного дыхания, а именно длительности, цикличности фаз вдоха и выдоха, качества вдохов и выдохов с их постепенным замедлением, выполнение грудного и брюшного дыхания.

Методы исследования в рамках данной тематики работы были выбраны следующие: анализ научно-методической литературы по теме исследования, педагогическое наблюдение и эксперимент, психолого-педагогическое тестирование, анализ, обобщение.

Педагогический эксперимент проходил в период с января по апрель 2023 года. На первом этапе исследования (январь) были определены контрольная и экспериментальная группы. В исследовании приняли участие обучающиеся студенты четвертого курса, направления подготовки: педагогическое образование в сфере физической культуры и спорта, в количестве 56 человек. К контрольной и экспериментальной группе количество испытуемых было равное по 23 человека в каждой. В экспериментальной группе, помимо основных факультативных занятий и элективных курсов, проводились два раза в неделю занятия по фитнес – йоги по 45 минут каждое.

Было проведено ознакомительное занятия для обучающихся курса по авторской модели (рисунок).

В основу упражнений фитнес-йоги входили следующие дыхательные упражнения: нижнее дыхание, то есть дыхание животом, среднее дыхание или дыхание грудью, верхнее дыхание или ключичное, полное дыхание. Полное дыхание отлично подходит для снятия физической и умственной напряженности. Из физических упражнений входил комплекс «Сурья Намаскар», а также упражнения для понижения мышечного тонуса, способствующие повышению гибкости и правильной осанки [3].

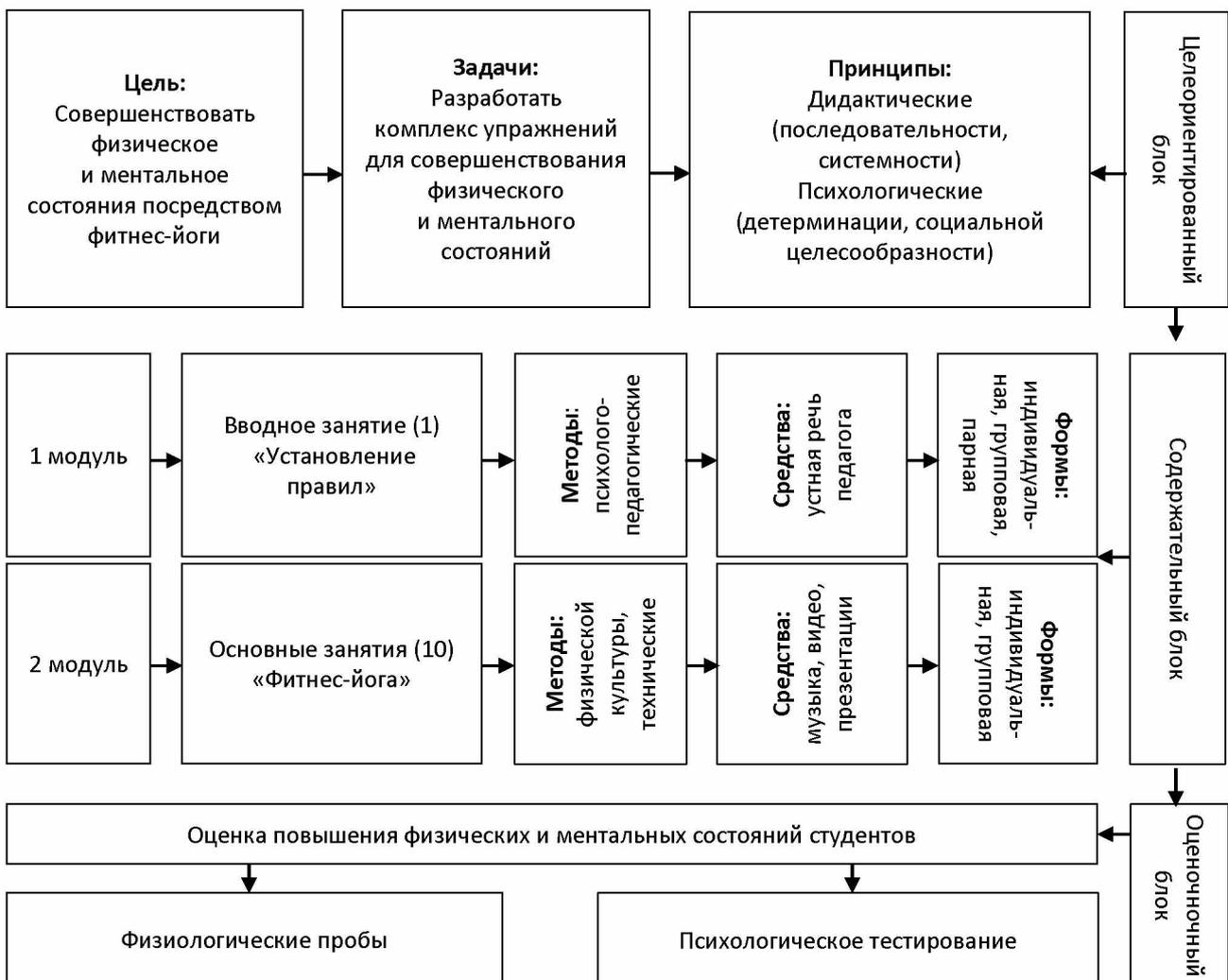


Рисунок – Модель проведения занятий по фитнес-йоге

До и после проведения программы фитнес-йоги были проведены физиологические пробы/физическое тестирование и психологическое тестирование. Физиологические пробы/физическое тестирование включали: сгибание и разгибание рук в упоре, подъем туловища за 1 минуту из положения лежа на спине, наклон вперед, измерение уровня ЖЕЛ, проба Руфье. Исходя из проведенных проб и тестирования до и после проведения эксперимента мы

получили следующие показатели: до эксперимента сгибание и разгибание рук в упоре по среднему значению составляло 15 раз после составило 20 раз, до программы подъем туловища за 1 минуту из положения лежа на спине составило 42 раза, после 50 раз, наклон вперед до эксперимента составлял 9 см после составил 12 см. Жизненная емкость легких у испытуемых до эксперимента составила 2.27 после стала 3.5 мл, индекс Руфье до эксперимента составлял 10 баллов после составил 3.5 балла. Из психических диагностик мы включили: диагностику уровня тревожности по Спилбергу – Ханину и шкалу психологического стресса PSM-25. До проведения эксперимента у исследуемой группы был выявлен 40% средний уровень тревожности, 40% низкий уровень и 20% высокий, после проведенного исследования мы получили следующие показатели: 30% имели средний уровень тревожности, 60% низкий и 10% высокий уровень. По шкале психологического стресса PSM до эксперимента средний показатель испытуемых получил 155-160 баллов, что говорит о среднем уровне стресса, после проведения программы показатель составил 130-145 баллов, что говорит о наличии низкого уровня стресс-агентов.

**Выводы.** Результаты проведенного эксперимента показали эффективность занятий фитнес-йогой, для совершенствования физических и ментальных состояний студентов выпускников физкультурно-спортивного вуза, обучающихся по педагогическим направлениям. Использование названной оздоровительной программы может быть внедрено в практику дополнительного образования студентов-выпускников, будущих тренеров и педагогов физической культуры.

#### Список литературы

1. Бурханова, И. Ю. Физкультурно-оздоровительные технологии: фитнес-йога : учебно-методическое пособие / И. Ю. Бурханова ; Мининский университет. – Нижний Новгород : федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Нижегородский государственный педагогический университет имени Козьмы Минина», 2021. – 68 с (дата обращения: 9.03.2024). – Текст : электронный.
2. Физическая культура. Занятия физической культурой оздоровительно-кондиционной направленности в вузе / Л. Д. Рыбина, Е. А. Койпышева, М. Г. Епифанова, Е. Н. Грицай. – Иркутск : Иркутский национальный исследовательский технический университет, 2017. – 157 с. (дата обращения: 9.03.2024). – Текст : электронный.
3. Фитнес для студенческой молодежи : учебно-методическое пособие для студентов лечебного и медико-диагностического факультетов медицинских вузов, преподавателей / Г. В. Новик, О. П. Азимок, С. А. Ломако, С. А. Хорошко. – Гомель : Учреждение образования «Гомельский государственный медицинский университет», 2016. – 44 с. (дата обращения: 9.03.2024). – Текст : электронный.



КАЗАНЬ 2024