



---

# «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 1. Секции 1-6

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 1. – Секции 1-6. – 709 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:** Тимченко Т.В., Касмакова Л.Е., Мифтахов Р.Ф., Бурцева Е.В., Трегубова Т.М., Павицкая З.И., Мотигуллина А.Р., Сагитдинова Т.К., Каримова А.З.

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»

Секция 1



---

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ  
АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
И БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

## МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА ПРИ ПЕРЕЛОМАХ КИСТИ В ПОСТИММОБИЛИЗАЦИОННОМ ПЕРИОДЕ

*Аглиуллина А.Ш.*

*студент гр. 20261*

*Научный руководитель – д.пед.н., профессор Артеменко Е.П.*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Актуальность.** В современном обществе переломы кисти становятся все более распространенной проблемой. Переломы кисти чаще встречаются у людей в возрасте от 30 до 79 лет (средний и пожилой возраст). Они составляют 40 % от других травматических повреждений во взрослом населении по данным исследованиям в России. Травмы верхних конечностей на 2022 год составили 34,9 % на 100 000 человек, согласно статистике Росстата [2]. Из них на травмы кисти приходится 17,4 % на 100 000, что составляет почти половину всех травм верхних конечностей [1]. Человек при помощи рук выполняет множество своих функций и обеспечивает важные процессы жизнедеятельности. Из-за этого скорейшая реабилитация пациента, возвращение кисти в прежний режим подвижности приобретает большую актуальность.

**Целью исследования** является определение эффективности методики физической реабилитации женщин среднего возраста с переломами кисти в постиммобилизационном периоде.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Исследование проводилось на базе Государственного автономного учреждения здравоохранения «Городская клиническая больница №7 имени М.Н. Садыкова» г.Казани в отделении травматологии №2 (микрохирургия кисти). Под наблюдением находились 14 реабилитантов, женщины среднего возраста (45-50 лет), перенесшие переломы кисти в постиммобилизационном периоде. Из них 7 человек составили экспериментальную группу, 7 контрольную. Контрольная группа занималась лечебной физической культурой по методике П.В. Евдокименко. Экспериментальная группа занималась лечебной физической культурой по разработанной методике с включением в основную часть занятия упражнений на сухожилия сгибателей, упражнений на столе Мапс с эластичной лентой, общеразвивающих и дыхательных упражнения, а также упражнений на столе Мапс в сочетании с упражнениями на вытяжение. С каждым пациентом было проведено 18 занятий ЛФК в течение трех недель. Занятия ЛФК проводились в индивидуальной форме, ежедневно по 45 минут.

Перед началом проведения исследования оценивалось общее состояние кисти и организма посредством следующих методов:

1. Антропометрия (оценка окружности кисти).
2. Гониометрия (измерение параметров сгибания и разгибания, отведения и приведения в лучезапястном суставе).
3. Динамометрия (оценка силы мышц кисти).
4. Проба Н.И. Озерецкого «кулак – ребро – ладонь» (оценка манипулятивной функции кисти).
5. Проба Руфье (оценка уровня физической работоспособности).

Таким образом, проведенное исследование показало, что применение в основной части занятия упражнений на сухожилия сгибателей, упражнений на столе Мапс с эластичной лентой, общеразвивающих и дыхательных упражнений, а также упражнений на столе Мапс в сочетании с упражнениями на вытяжение у женщин среднего возраста с переломами кисти в постиммобилизационном периоде позволяет более эффективно воздействовать на функциональное состояние реабилитантов: так окружность кисти у

испытуемых экспериментальной группы к концу курса реабилитации достоверно ниже контрольной на 2,5 % ( $p < 0,05$ ), подвижность лучезапястного сустава (сгибание + разгибание) достоверно выше контрольной на 2,7% ( $p < 0,05$ ), подвижность лучезапястного сустава (отведение + приведение) – на 5,1% ( $p < 0,05$ ), сила мышц кисти – на 3,6% ( $p < 0,05$ ), манипулятивная функция кисти – на 13,7% ( $p < 0,05$ ), общая физическая работоспособность – на 35,4 % ( $p < 0,05$ ).

Таблица – Восстановление функциональных возможностей реабилитантов контрольной и экспериментальной групп в процессе реабилитации ( $X \pm \sigma$ )

Показатели	Группы	Начало эксперимента	Конец эксперимента	Норма
Окружность кисти, см	КГ	19,2 ± 0,6	18,4 ± 0,2	17 см
	ЭГ	19,1 ± 0,5	17,9 ± 0,3	
	P	> 0,05	< 0,05	
Подвижность лучезапястного сустава (сгибание + разгибание), угл. гр.	КГ	96,04 ± 3,4	112,4 ± 1,6	150 угл. гр.
	ЭГ	96,2 ± 2,2	116,3 ± 1,9	
	P	> 0,05	< 0,05	
Подвижность лучезапястного сустава (отведение + приведение), угл. гр.	КГ	22,7 ± 1,1	26,2 ± 0,8	50 угл. гр.
	ЭГ	22,5 ± 1,4	27,6 ± 0,6	
	P	> 0,05	< 0,05	
Сила мышц кисти, кг	КГ	11,7 ± 0,4	16,5 ± 0,7	25 кг
	ЭГ	11,9 ± 0,7	17,7 ± 0,5	
	P	> 0,05	< 0,05	
Манипулятивная функция кисти, баллы	КГ	1,7 ± 0,8	3,1 ± 0,38	5 баллов
	ЭГ	1,6 ± 0,5	3,9 ± 0,38	
	P	> 0,05	< 0,05	
Общая физическая работоспособность, баллы	КГ	7,4 ± 1,3	5,7 ± 0,49	≤ 3 баллов
	ЭГ	7,6 ± 1,3	4,6 ± 0,53	
	P	> 0,05	< 0,05	

*Примечание:* КГ – контрольная группа, ЭГ – экспериментальная группа, P – достоверность различий между группами

**Выводы.** Данные проведенного исследования свидетельствуют о положительном воздействии разработанной нами методики на состояние кисти после перелома у женщин среднего возраста (45-50 лет). Включение в основную часть занятия лечебной физической культуры упражнений на сухожилия сгибателей, упражнений на столе Мапс с эластичной лентой, общеразвивающих и дыхательных упражнения, а также упражнений на столе Мапс в сочетании с упражнениями на вытяжение способствуют улучшению подвижности в суставах кисти, восстановлению функциональных возможностей нервно-мышечного аппарата, развитию функций кисти в выполнении захвата, а также повышению жизненного тонуса организма.

### Список литературы

1. Губулов, Ю.М. Переломы костей кисти и запястья. Клинические рекомендации. / Ю.М. Губулов, М.М. Омаров, Н.О. Каллаев. – Текст: непосредственный / Сб. науч. статей заседания Президиума Российской академии наук в Москве. – 2022. – С. 150-152.
2. Федеральная служба государственной статистики: официальный сайт. – URL: <https://rosstat.gov.ru/>

## ВЛИЯНИЕ ДИДАКТИЧЕСКИХ ИГР НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА

*Аскарова Э.И*

*студент гр. 22461м*

*Научный руководитель – к.п.н., доцент Касмакова Л.Е.*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, России*

**Актуальность.** Согласно сведениям Федеральной службы Государственной статистики, на 2022 год в Российской Федерации зарегистрировано более 500 тысяч человек с нарушениями интеллекта, из них более 100 тысяч – дети. Из всех функциональных отклонений в развитии ребенка – интеллектуальные нарушения, по социальным последствиям, являются наиболее тяжелым дефектом, этим вызвано повышенное внимание к проблеме детей с интеллектуальными нарушениями [2].

У детей с нарушениями интеллекта вследствие органического поражения мозга наблюдается недоразвитие познавательной и эмоциональной сферы, дефекты физического развития, соматические заболевания, а также нарушения двигательной сферы [3].

На сегодняшний день доказано, что адаптивное физическое воспитание является мощным средством коррекции и компенсации дефектных психофизических функций детей и подростков с нарушениями интеллекта. Особенно эффективным средством являются игры, которые позволяют решать коррекционные задачи, повышать эмоциональное состояние детей, развивать их личностные качества [4].

В работе с детьми младшего школьного возраста с нарушениями интеллекта наиболее подходящей формой обучения и воспитания является дидактическая игра. Дидактическая игра представляет собой сложное педагогическое явление, способное оказывать влияние на всестороннее развитие ребенка, имеющего нарушения в развитии. Применение различных дидактических игр в процессе обучения и воспитания детей с нарушениями интеллекта способствуют развитию их умственных и познавательных способностей, получению новых знаний, умений и навыков, их закреплению [1].

**Цель исследования:** изучить заинтересованность детей с нарушением интеллекта к дидактическим играм и выявить влияние дидактических игр на психоэмоциональное состояние школьников.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В ноябре 2023 года на базе ГБОУ «Сабинская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья» Сабинского района Республики Татарстан было проведено анкетирование для родителей детей с нарушением интеллекта с целью изучения заинтересованности детей к дидактическим играм и выявления влияния дидактических игр на психоэмоциональное состояние детей. Всего в анкете было 10 вопросов. В онлайн анкетировании приняло участие 45 родителей детей, имеющих интеллектуальные нарушения.

Далее представлен анализ результатов анкетирования.

В анкетировании приняло участие 21 родителей мальчиков и 24 родителей девочек.

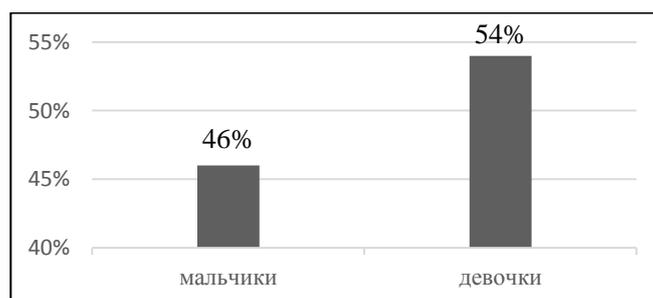


Рисунок 1 – Пол ребенка

На второй вопрос: «Качество характера, присущее вашему ребенку в большей степени» большинство родителей ответили, что их ребенку присуща замкнутость и импульсивность.

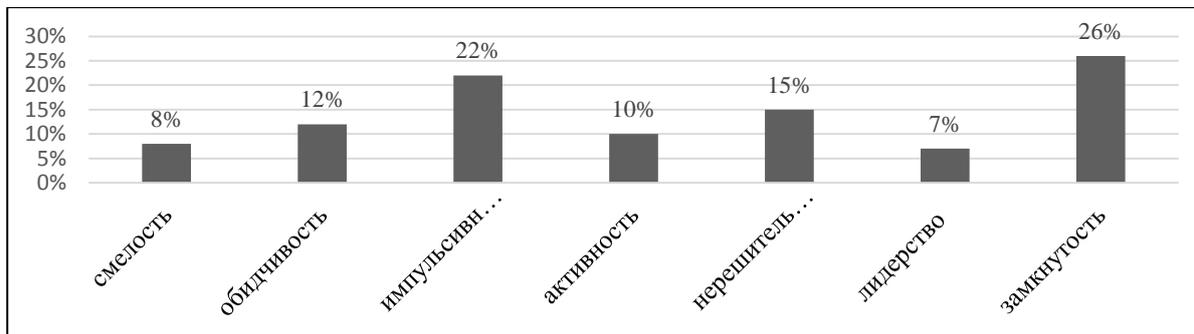


Рисунок 2 – «Качество характера, присущее вашему ребенку в большей степени?»

Далее родителям был задан следующий вопрос: «По 5-ти бальной шкале как вы можете оценить психоэмоциональное состояние ребенка?». На данный вопрос 47% родителей ответили, что их ребенка трудно заинтересовать, по окончании происходящего остается эмоциональное возбуждение (3-4 балла), 33% родителей ответили, что их ребенка очень трудно заинтересовать, эмоционально равнодушен (1-2 балла), и лишь 20% родителей ответили, что их ребенок вовремя включается в происходящее, эмоционально активен, вовремя останавливается и спокойно меняет вид деятельности, что соответствует 5ти бальной шкале.

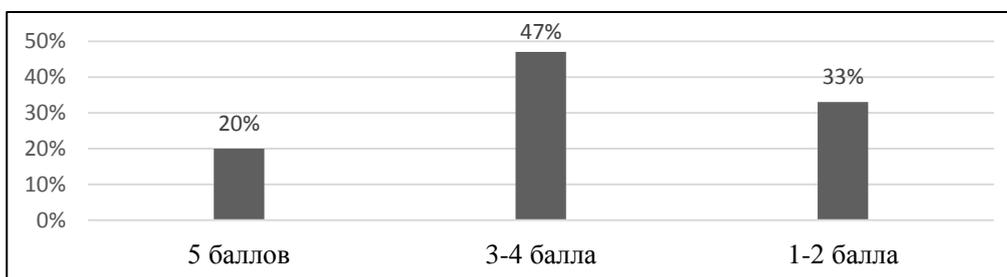


Рисунок 3 – Оценка психоэмоционального состояния ребенка по 5-ти бальной шкале

На рисунке 4 представлено ранжирование свободного времени детей с нарушением интеллекта, где заметно преобладание игровой деятельности.

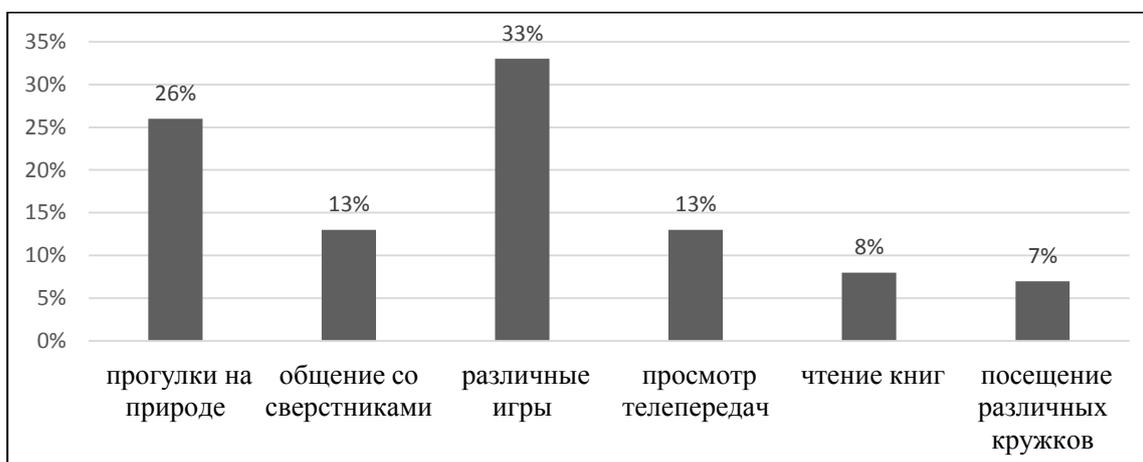


Рисунок 4 – Как ваш ребенок предпочитает проводить свободное время?

На вопрос: «Какие виды игр предпочитает Ваш ребенок?», самым распространенным ответом были подвижные и дидактические игры.

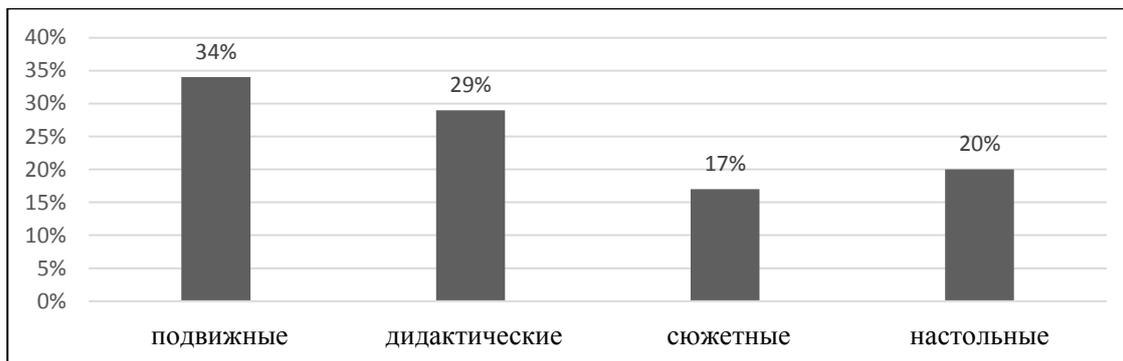


Рисунок 5 – Какие виды игр предпочитает Ваш ребенок?

Далее был задан следующий вопрос: «Какие эмоции вызывает у вашего ребенка дидактические игры?». На данный вопрос большинство родителей ответили, что дидактические игры вызывают у детей удовольствие и восторг.

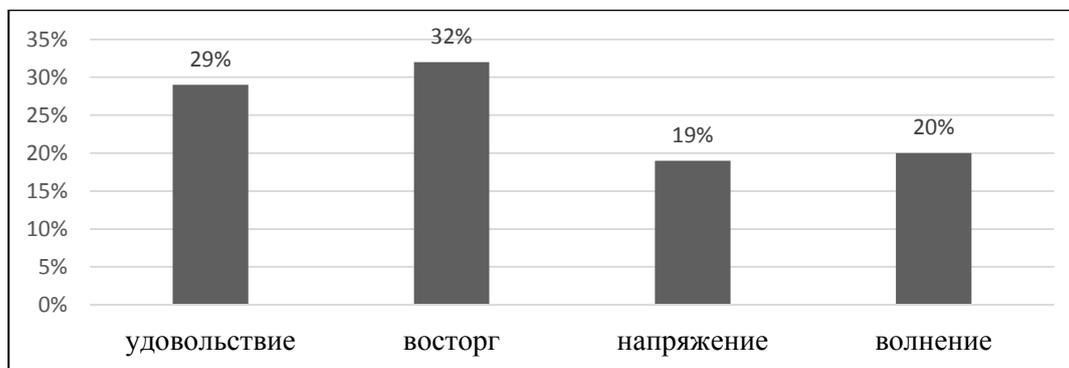


Рисунок 6 – Какие эмоции вызывают у ребенка дидактические игры?»

Следующий вопрос звучал так: «Как часто вы играете дома с детьми в дидактические игры?». На данный вопрос лишь 20% опрошенных родителей ответили, что часто играют дома с детьми в дидактические игры, 25% ответили, что иногда играют, а вот остальные 45% ответили, что вовсе дома не играют в дидактические игры со своими детьми.

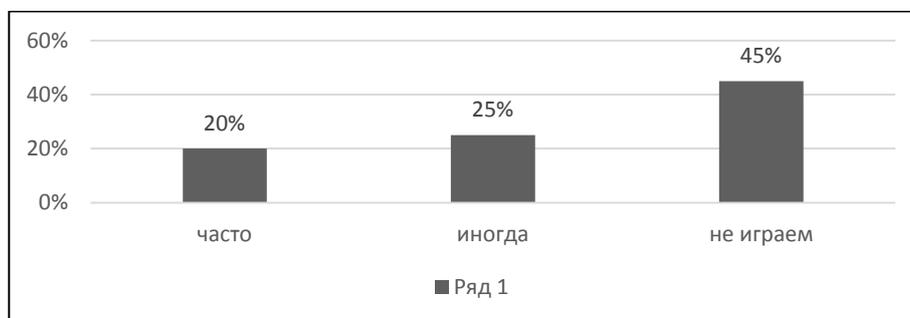


Рисунок 7 – «Как часто вы играете дома с детьми в дидактические игры?»

Далее были заданы вопросы, благодаря которым мы выяснили заинтересованность детей в дидактических играх.

Следующий наш вопрос звучал так: «Любят ли ваши дети решать математические задачи, кроссворды?». Положительных ответов оказалось больше, чем ожидалось. 60% родителей ответили, что их дети любят решать математические задачи, кроссворды, и лишь 40% ответили отрицательно. По данному вопросу так же можно понять, что детям с нарушением интеллекта нравятся дидактические игры, ведь одним из видов дидактических игр являются математические игры.

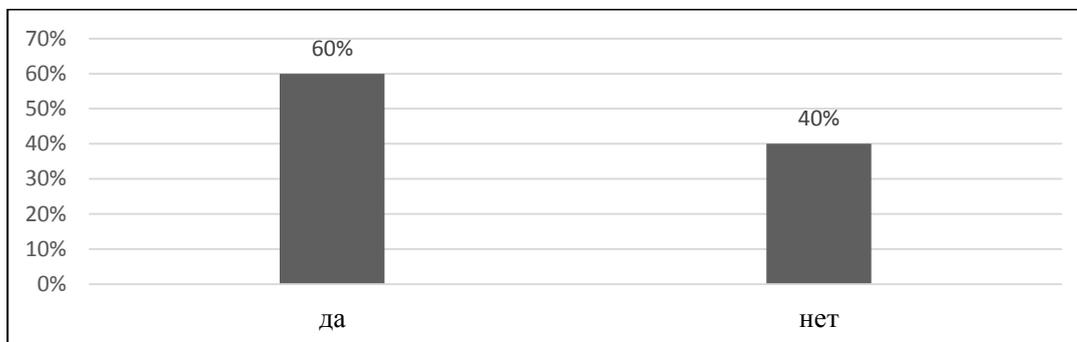


Рисунок 8 – «Любят ли ваши дети решать математические задачи, кроссворды?»

На девятый вопрос, который звучал так: «Интересуются ли ваши дети такими играми как «Лото», «Домино»?», лишь 15% родителей ответили, что у них нет таких игр дома, и их дети не интересуются такими играми, 10% родителей, к сожалению, даже не знают, чем интересуется их ребенок, и остальные 75% родителей ответили, что их дети играют в такие игры, и часто с семьей.

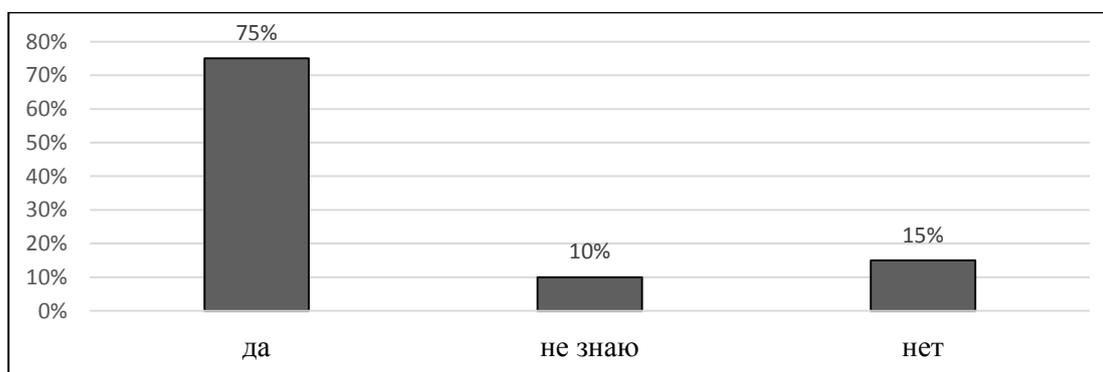


Рисунок 9 – «Интересуются ли ваши дети такими играми, как «Лото», «Домино»?»

По результатам анкетирования можно сделать вывод, что у многих детей отмечается психоэмоциональная нестабильность, отрицательных ответов больше, чем положительных. Но, можно отметить, что большинство детей с нарушением интеллекта интересуются дидактическими играми и они положительно влияют на психическое развитие ребенка с нарушением интеллекта. В игре дети испытывают удовольствие и восторг.

**Вывод.** Таким образом, проведенное исследование подтвердило наше предположение о ведущей роли игровой деятельности в адаптивном физическом воспитании детей с нарушением интеллекта. Отмеченное родителями улучшение психоэмоционального состояния детей в процессе дидактических игр, послужило основой для разработки нашей методики адаптивного физического воспитания детей с нарушением интеллекта младшего школьного возраста на основе дидактических игр, эффективность которой будет проверена экспериментальным путем. Целью данной методики будет развитие как психических качеств детей с нарушением интеллекта, так и физическое развитие на основе дидактических игр.

### Список литературы

1. Абрашкина, А. В. Дидактическая игра как средство познавательного развития детей школьного возраста / А. В. Абрашкина, Т. Н. Галич. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2020. – № 19 (309). – С. 415-417. – ISBN 978-5-8050-0705-8.
2. Международная классификация болезней МКБ-10. Электронная версия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.mkb10.ru/?class=5&bloc=71>. – (дата обращения: 08.04.2022).
3. Рустамова, Н. Г. Особенности организации адаптивного физического воспитания детей с нарушением интеллекта / Н. Г. Рустамова, Н. И. Федорова. // Colloquium-Journal. – 2020. – № 33-2 (85). – С. 19-20 // Научная электронная библиотека «eLIBRARY»: [сайт]. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44521165>– Текст: электронный.
4. Шелехов, А. А. Адаптивное физическое воспитание детей с нарушением интеллекта с участием родителей [Текст]: автореферат дис. ... канд. пед. наук:13.00.04 / А. А. Шелихов} // – СПб., 2017. – 21 с. – Текст: непосредственный.

## АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ У ДЕТЕЙ С УМЕРЕННОЙ УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ

*Банчевская А.А.*

*студент гр. 054*

*Научный руководитель – к.м.н., доцент Калюжин В.Г.*

*Белорусский государственный университет*

*физической культуры*

*Минск, Беларусь*

**Актуальность.** Умственная отсталость – это расстройство познавательной деятельности в результате органического повреждения головного мозга. Из общего числа детей с умственными недостатками 60% составляют дети с умственной отсталостью [1].

Основным расстройством у умственно отсталых детей является нарушение координации движений. Это связано с выраженностью интеллектуального дефекта, сопутствующими заболеваниями, вторичными расстройствами и особенностями психической и эмоционально-волевой сфер детей. Известно, что программа физического воспитания для здоровых детей не обеспечивает достаточного уровня развития навыков координации между сверстниками с умеренной умственной отсталостью. Молодой развивающийся организм более устойчив к воздействию физических упражнений и коррекции двигательных действий [3].

Под способностью координировать мы подразумеваем способность решать двигательные задачи точно, ритмично, экономично и быстро. Обучение статическому и динамическому равновесию, а также умения держаться за руки и точной дифференциации движений пальцев зависит от правильно подобранных упражнений. Упражнения следует выполнять последовательно от простого к сложному, от сложного к более сложному, а затем дифференцированно [2].

**Цель исследования.** разработать коррекционно-развивающую программу (КРП) для обучения навыкам координации детей с ограниченными интеллектуальными возможностями.

**Методика и организация исследования.** Исследование проводилось в образовательно-реабилитационном центре г. Минска. В исследовании приняли участие 16 детей в возрасте от 8 до 12 лет с умеренной умственной отсталостью. Контрольная группа (КГ) и экспериментальная группа (ЭГ) были равны по возрасту и физическому развитию.

Программа обучения навыкам координации и развития в ЭГ включает в себя 3 этапа. Каждый этап длился 1 месяц и включает упражнения разного уровня сложности, а также игры на свежем воздухе. Продолжительность урока – 20 минут. В каждом этапе есть 4 вида упражнений: упражнения для развития равновесия, для развития мелкой моторики рук, подвижные игры (по одной игре подбирается каждую неделю), домашнее задание.

Для ПЕРВОГО ЭТАПА были подобраны следующие специальные упражнения:

1. Упражнения для развития статико-динамического равновесия (5 мин.):

• И.п. – стойка на носках, выполнить по 8 наклонов головы влево и вправо. Повторить 5 раз.

• И.п. – стопы на одной линии, пятка одной ступни касается другой, руки в стороны.

2. Упражнение для развития мелкой моторики рук (10 мин.) «Что внутри». Материал: листы бумаги А4, гайки М12 Ø 12 мм. Ход выполнения: дети разворачивают двумя руками бумагу с гайкой внутри, после чего заворачивают ее обратно.

3. Подвижная игра (5 мин.) «Морская фигура». Инвентарь: свисток. Ход выполнения: дети разбегаются в пределах спортивного зала. По сигналу свистка останавливаются и не двигаются. В это время инструктор уводит на скамейку тех детей, кто шевелится.

4. Показ домашнего задания: стойка на двух ногах, глаза закрыты, руки перед собой. Упражнение выполнять 5 раз за вечер, стараться как можно дольше удержаться в данном положении.

На ВТОРОМ ЭТАПЕ детям было предложено выполнять следующие упражнения:

1. Упражнения для развития статико-динамического равновесия (5 мин.):

- И.п. – стойка на правой ноге, руки на поясе. Выполнить маховые движения прямой левой ногой вперед и назад.
- Ходьба по периметру зала (10×7 м), руки в стороны. Пройти 2 круга.

2. Упражнение для развития мелкой моторики рук (10 мин.) «Перелистни».

Материал: детские книги. Ход выполнения: дети перелистывают по одной странице книги ведущей рукой.

3. Подвижная игра (5 мин.) «Вперед-назад». Инвентарь: свисток. Ход выполнения: дети бегут в колонне друг за другом по периметру зала (10×7 м). По сигналу свистка быстро разворачиваются и бегут в противоположную сторону.

4. Показ домашнего задания: И.п. – стойка на опорной ноге. Круговые вращения рук вперед и назад. Упражнение выполнять 5 раз за вечер, стараться как можно дольше удержаться в данном положении.

На заключительном ТРЕТЬЕМ ЭТАПЕ дети выполняли следующие упражнения:

1. Упражнения для развития статико-динамического равновесия (5 мин.):

- И.п. – подняться на носке правой ноги, левую согнуть, оторвав от пола.
- И.п. – подняться на носке левой ноги, левую согнуть, оторвав от пола.

2. Упражнение для развития мелкой моторики рук (10 мин.) «Разомни». Материал: детский пластилин 7×1×1,5 см. Ход выполнения: дети достают из коробочки пластилин и разминают его в предварительно смоченных водой руках.

3. Подвижная игра (5 мин.) «Пары». Инвентарь: свисток. Ход выполнения: дети становятся в пары и берутся за руки. По первому сигналу свистка кружатся в одну сторону. По второму сигналу свистка начинают кружиться в обратную сторону;

4. Показ домашнего задания: И.п. – стойка на носках. Выполнить по 8 быстрых наклонов головы вперед-назад, глаза закрыты. Упражнение выполнять 5 раз за вечер, стараться как можно дольше удержаться в данном положении.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Данные, полученные после тестирования, являются важным элементом при разработке коррекционно-развивающей программы по развитию координационных навыков у детей с умственными недостатками. Проведенные исследования показали, что занятия по разработанной программе с детьми экспериментальной группы привели к повышению показателей статического равновесия, о чем свидетельствует статистически значимое улучшение результатов тестов с 23 до 80%, в то время как положительные изменения у детей контрольной группы их было значительно меньше.

Показатели развития динамического равновесия у детей экспериментальной группы после занятий по разработанной нами коррекционно-развивающей программе улучшились с 12 до 83%, а у детей контрольной группы, участвовавших в программе центра, изменения показателей были на уровне 2-25%. Во время занятий по разработанной нами образовательной программе дети экспериментальной группы показали значительное улучшение показателей теста на умение держать руки на 27-33%. Улучшение в контрольной группе варьировалось от 0 до 21%. Показатели развития точной дифференцировки движений пальцев у детей экспериментальной группы после занятий в соответствии с разработанной нами коррекционно-развивающей программой улучшились на 16-27%, в то время как изменения показателей в контрольной группе находились на уровне среднего 1-2%.

**Выводы:**

1. В процессе работы было установлено, что уровень развития равновесия и ориентации в пространстве у детей с умеренной умственной отсталостью статистически значимо ниже уровня здоровых детей того же возраста. Это диктует необходимость дополнительных занятий с ними адаптивной физкультурой.

2. Мы разработали программу коррекции и развития мелкой моторики, равновесия и ориентации в пространстве с помощью упражнений, подвижных игр и заданий. В результате применения предложенной программы в экспериментальной группе статистически значительно улучшились показатели равновесия, пространственной ориентации и мелкой моторики, что позволяет рекомендовать данную программу для использования на занятиях у детей с умеренной умственной отсталостью.

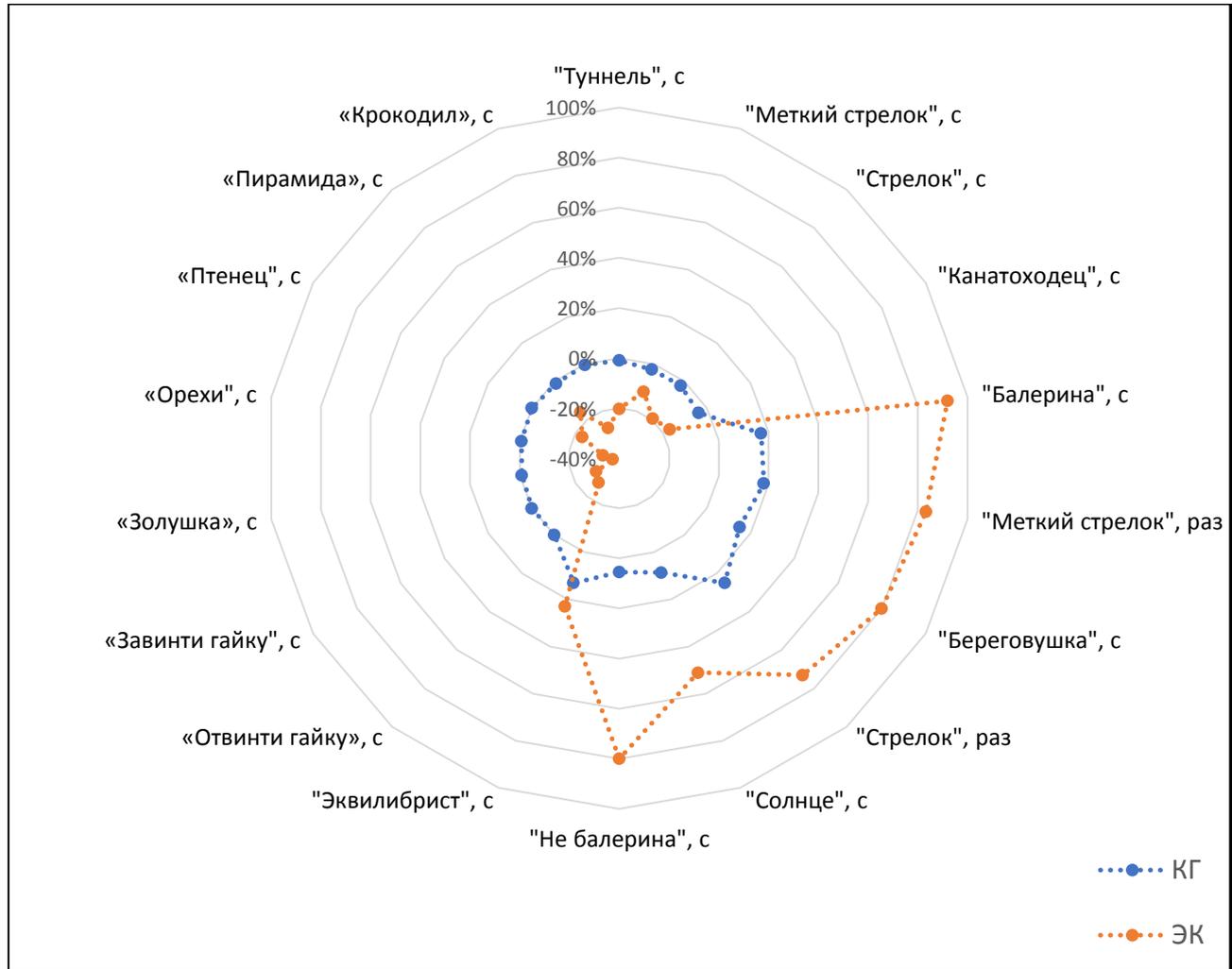


Рисунок 1 – Динамика изменения (в %) показателей уровня развития равновесия и мелкой моторики рук у детей КГ после занятий по программе Центра и у детей ЭГ после занятий по КРП

### Список литературы

1. Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение : учебное пособие для вузов / Н. Л. Литош. – Москва : Юрайт, 2024. – 156 с. – ISBN 978-5-534-12705-8.
2. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии / под общей ред. проф. Л. В. Шапковой. – Москва : Советский спорт, 2002. – 212 с. – ISBN 5-85009-782-1.
3. Шапкова, Л. В. Частные методики адаптивной физической культуры: учеб. пособие / под ред. Л. В. Шапковой. – Москва : Советский спорт, 2009. – 608 с. – ISBN 5-85009-743-0.

## АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ТЕСТИРОВАНИЯ ДЕТЕЙ С УМЕРЕННОЙ УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ В АДАПТИВНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЕ

*Банчевская А.А.*

*студент гр. 054*

*Научный руководитель – к.м.н., доцент Калюжин В.Г.*

*Белорусский государственный университет*

*физической культуры*

*Минск, Беларусь*

**Актуальность.** Адаптивное физическое воспитание (АФВ) рассматривается не только как комплекс физических упражнений, но и как система мероприятий, направленных на коррекцию особенностей физического развития детей. АФВ – это способ улучшить здоровье и социальную активность детей с различными нарушениями развития, в том числе детей с умеренной умственной отсталостью (УУО) [3]. Дети с УУО имеют значительные отклонения в развитии координационных навыков. Они начинают сидеть, стоять, ползать и ходить намного позже, чем их здоровые сверстники. Медленное развитие двигательных навыков значительно снижает способность ребенка знакомиться с миром окружающих его предметов, а также ориентироваться в пространстве [1]. Для успешного воспитания умственно отсталых детей важную роль играет их двигательная активность в течение дня. Положительным образовательным элементом в условиях общеобразовательных учреждений является адаптивная физическая культура, направленная на психоэмоциональное и физическое развитие детей с ограниченными интеллектуальными возможностями [2].

**Цель исследования.** Разработка тестов для определения уровня развития статического и динамического равновесия, умения держаться за руки, точной дифференциации движений пальцев у детей с умственной отсталостью II степени.

**Методика и организация исследования.** Уровень развития координационных навыков у детей с умеренной умственной отсталостью определяется с помощью следующих тестов:

### Тесты для определения уровня развития СТАТИЧЕСКОГО РАВНОВЕСИЯ

Тест «Балерина». Оборудование: секундомер. Методика: ребенок стоит на опорной ноге, вторая согнута в коленном суставе, при этом стопа согнутой ноги касается коленного сустава опорной ноги, руки вытягивает перед собой. Оценка: время сохранения положения.

Тест «Береговушка». Оборудование: секундомер. Методика: ребенок стоит ровно, ноги вместе, выполняет наклон вперед, смотрит перед собой, поднимает одну ногу, вытягивает ее как продолжение туловища, руки разводит в стороны. Оценка: время положения в секундах.

Тест «Солнце». Оборудование: секундомер. Методика: ребенок стоит ровно, ноги вместе, руки поднимает вверх над головой, становится на носки. Оценка: фиксируется время сохранения положения в секундах.

### Тесты для определения уровня развития ДИНАМИЧЕСКОГО РАВНОВЕСИЯ

Тест «Туннель». Оборудование: 4 пластиковых обруча, секундомер. Методика: обручи расположены попарно, каждый на расстоянии 2 метров друг от друга, образуя квадрат. Ребенок проползает на четвереньках, поочередно через каждый обруч, и таким же образом возвращается обратно. Оценка: фиксируется время выполнения задания в секундах.

Тест «Стрелок». Оборудование: секундомер, пластиковые мячи 10 штук (Ø 5 см), 1 ведро (10 л), 1 ведро (2 л), мел белого цвета. Методика: на полу нарисован круг белым мелом, Ø которого составляет 2 метра, в середине круга устанавливается ведро. Ребенок

идет против часовой стрелки и держит в левой руке ведро с мячами, бросает 5 мячей правой рукой в ведро на расстоянии 1 метра. Оценка: фиксируется время выполнения и количество попаданий.

Тест «Канатоходец». Оборудование: белая малярная лента шириной 5 см, секундомер. Методика: на полу малярной лентой наклеиваются две линии длиной 3 метра в вертикальном направлении, а в горизонтальном направлении 1 линия длиной 2 метра. Все линии соединены между собой, образуя букву «П». Ребенок идет по размеченным линиям, в конце разворачивается и так же возвращается по линиям обратно. Оценка: фиксируется время выполнения задания в секундах.

#### Тесты для определения уровня развития СХВАТЫВАЮЩЕЙ СПОСОБНОСТИ РУК

Тест «Завинти гайку». Оборудование: стол, стул, секундомер, 16 пустых пластиковых бутылок 0,5 л с крышками (Ø крышки 23 мм) расположенных в 4 ряда, по 4 штуки, пластиковая коробка (размерами 25×19×5 см). Методика: на стол кладется куб из вертикально стоящих 16 бутылок, зафиксированных между собой с помощью клеевого пистолета. На расстоянии 20 см от него ставится пластиковая коробка с крышками. Исследователь подает сигнал, а ребенок ведущей рукой берет из коробки по одной крышке и закручивает с максимальной скоростью. Задание выполняет ведущей рукой по часовой стрелке, второй рукой может придерживать куб из бутылок. Оценка: фиксируется время выполнения задания в секундах.

Тест «Золушка». Оборудование: стол, стул, секундомер, белый пластиковый поднос размерами 40×25×4 см), 10 кубиков конструктора «Lego®» с 4-мя коннекторами. Методика: исследователь подает сигнал. Ребенок по сигналу берет из подноса по одному кубику и складывает их между собой в вертикальном положении, а далее разбирает их. Задание выполняет ведущей рукой, а второй рукой помогает только на этапе разборки. Оценка: фиксируется время сборки и разборки кубиков в секундах.

Тест «Орехи». Оборудование: стол, стул, секундомер, две пластиковые коробки (25×19×10 см), 20 штук макадамских орехов Ø 25 мм. Методика: на столе стоит две пластиковые коробки на расстоянии 40 см друг от друга. По сигналу исследователя ребенок с максимальной скоростью перекладывает орехи из одной коробки в другую. Задание выполняет не ведущей рукой. Оценка: фиксируется время выполнения задания в секундах.

#### Тесты для определения уровня развития ТОЧНОЙ ДИФФЕРЕНЦИРОВКИ ДВИЖЕНИЙ ПАЛЬЦЕВ РУК

Тест «Пирамида». Оборудование: стол, стул, секундомер, деревянное основания (Ø 10 см, высота 1 см), в центре которого высверлено отверстие Ø 10 мм, куда с помощью клеевого пистолета вставлен металлический стержень высотой 25 см, Ø 10 мм, гайка М12 внутренний Ø резьбы 12 мм (15 штук), контейнер из пластика (Ø основания 125 мм, высота 60 мм). Методика: перед ребенком стоит деревянное основание, справа стоит контейнер из пластика с гайками. По команде исследователя ребенок нанизывает гайки на металлический стержень. Задание выполняет ведущий рукой. Оценка: фиксируется время выполнения в секундах.

Тест «Крокодил». Оборудование: стол, стул, секундомер, пластмассовая линейка (40 см), бельевые прищепки (20 штук, размерами 7×2 см), пластиковая коробка (размерами 25×19×5 см). Методика: перед ребенком справа стоит пластиковая коробка с прищепками. Ребенок в не ведущей руке держит линейку. По сигналу исследователя ребенок цепляет по одной прищепке на линейку ведущей рукой. Оценка: фиксируется время в секундах.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Проведен сравнительный анализ уровня развития динамического и статического равновесия, а также показателей способности держаться за руки и точной дифференциации движений пальцев у детей с умеренной умственной отсталостью и их здоровых сверстников. Дети с ограниченными

интеллектуальными возможностями имеют значительные различия в уровне развития координационных навыков по сравнению со сверстниками без этой патологии. Также наблюдается снижение количественных показателей анализов, увеличение времени проведения анализов и замедление скорости движений у детей с УУО.

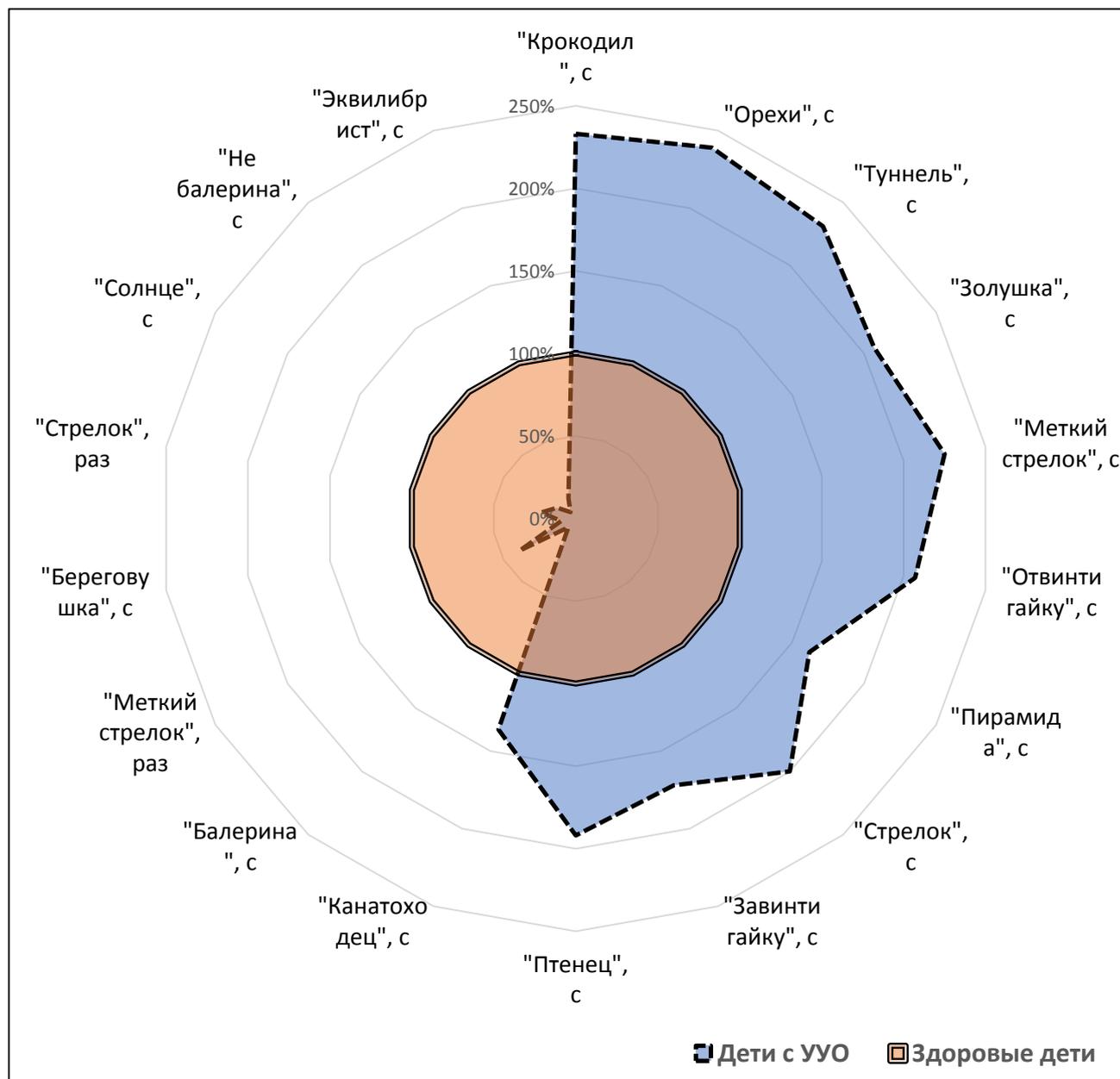


Рисунок 1 – Показатели (в %) уровня развития координационных способностей у здоровых детей и у детей с УУО

**Выводы:**

1. Разработанные нами тесты для оценки уровня развития координационных навыков у детей с умеренной умственной отсталостью позволяют оценить эффективность проводимых с ними занятий адаптивной физкультурой. Тесты должны проводиться регулярно для определения уровня развития координационных навыков, чтобы определить их влияние на развитие статического и динамического равновесия, а также на способность держаться за руки и точно различать движения пальцев у детей с умеренной умственной отсталостью в АФВ.

2. Результаты тестов на координационные способности у детей с умеренной умственной отсталостью однозначно диктуют необходимость проведения с ними дополнительных занятий адаптивной физкультурой.

### Список литературы

1. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. – Москва : Юрайт, 2024. – 181 с. – ISBN 978-5-534-16768-9.
2. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник для высших учебных заведений / Л. П. Матвеев. – Москва : Спорт, 2021. – 520 с. – ISBN 978-5-907225-59-6.
3. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / С. П. Евсеев. – Москва : Спорт, 2016. – 616 с. – ISBN 978-5-906839-42-8.

## **ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ЖЕНЩИН МОЛОДОГО ВОЗРАСТА С ТРАВМОЙ ГОЛЕНОСТОПНОГО СУСТАВА В ПОСТИМОБИЛИЗАЦИОННОМ ПЕРИОДЕ**

*Беспогоднова Д.А.*

*студент гр. 20261*

*Научный руководитель – к.б.н., доцент Тимченко Т.В.*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Актуальность.** В настоящее время повреждения опорно-двигательного аппарата в медицинской практике встречаются довольно часто. Повреждения голеностопного сустава составляют 10-22% всех повреждений опорно-двигательного аппарата, занимая четвертое место среди всех видов травм скелета, уступая лишь повреждениям кисти, головы и стопы. Лишь за 2022 год в России было зафиксировано 4482 случая травмы в области голеностопного сустава и стопы. Голеностопный сустав является одним из самых важных структур в нашем организме, обеспечивающим подвижность и поддержку нижних конечностей. Данный сустав является одним из самых сложных и многофункциональных суставов человеческого организма. Он не только осуществляет множество сложных движений, но и несет значительную нагрузку, связанную с бегом, ходьбой и перемещениями тела в пространстве.

К травмам голеностопного сустава, согласно МКБ-10 классу XIX (Травмы, отравления и некоторые другие последствия воздействия внешних причин (S90- S99)), относятся: переломы, ушибы, растяжения и повреждения связок, вывихи сустава. Самыми распространенными травмами являются вывихи и подвывихи голеностопного сустава – 35,5 %, переломы костей голеностопа и стопы – 28,65%, далее – растяжения и повреждения связок – 15,29%. Повреждения структур голеностопного сустава представляют особый вид патологии, который обязательно требует лечения. В зависимости от разных факторов и специфики заболевания применяется либо консервативное, либо оперативное лечение.

Увеличение числа больных с травмами голеностопного сустава за последние годы ведет к разработке различных реабилитационных программ по лечению данной патологии. Одной из таковых является предложенная нами методика физической реабилитации после травмы голеностопного сустава, основанную на синтезе нескольких средств, таких как доски Садху, нестабильные платформы (BOSU и балансировочная подушка), эспандеры и утяжелители, а также кардиотренажеры.

**Цель исследования:** теоретическая разработка и экспериментальное определение эффективности методики физической реабилитации женщин молодого возраста с травмой голеностопного сустава в постиммобилизационном периоде.

**Методика.** В эксперименте принимали участие 16 человек, перенесших травму голеностопного сустава, сопоставимых по гендерному и возрастному составу. Занятия проводились на базе ГАУЗ Городская клиническая больница № 7, поликлиника № 3 г. Инополис. Курс лечебной физической культуры длился 14 дней, 10 из которых проводились в условиях отделения реабилитации (дневной стационар), а 4 – в домашних условиях. Занятия лечебной гимнастикой по экспериментальной методике проводились 5 раз в неделю в течении двух недель. Занятия по лечебной физической культуре состояли из подготовительной, основной и заключительной части.

Основной целью нашей методики является восстановление функциональной возможности травмированной конечности.

В своей работе мы решали такие задачи как, восстановление подвижности в голеностопном суставе; укрепление мышц стопы и голени; восстановление

функциональных возможностей голеностопного сустава и повышение общей физической работоспособности.

После травм, консервативного и хирургического вмешательства, появляются такие явления как атрофия мышц нижних конечностей, контрактура голеностопного сустава из-за ограничения подвижности в иммобилизационном периоде, что, в свою очередь, ведет к нарушению паттерна походки. В некоторых случаях все усложняется неправильно подобранными по высоте или функциональным характеристикам вспомогательными средствами – костылями, ортезами [1].

Для достижения данных задач нами были подобраны следующие методы – специальные упражнения на досках Садху, нестабильных платформах, с применением эспандеров и утяжелителей 2 кг, в сочетании с упражнениями на велоэргометре или эллиптическом тренажере.

Специальные упражнения будут способствовать восстановлению подвижности и опорной функции поврежденного сегмента, укреплению мышц и связок голеностопного сустава, формированию правильной биомеханики шага, осознанному включению в движение необходимых групп мышц и, как следствие, восстановления функциональной возможности травмированной конечности.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Результаты проведенного исследования контрольной и экспериментальной групп представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Изменение функциональных показателей женщин молодого возраста после травмы голеностопного сустава в контрольной и экспериментальной группе ( $X \pm \sigma$ )

<i>Показатели</i>	<i>Группы</i>	<i>Начало эксперимента</i>	<i>Конец эксперимента</i>	<i>Норма</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
Функциональная подвижность голеностопного сустава, сантиметры	КГ	2,95±0,79	4,25±1,9	5-10
	ЭГ	3,38±0,5	5,3±1,4	
	p	> 0,05	<0,05	
Силовая выносливость мышц стопы, секунды	КГ	34,9±6,6	43,7±2,9	45-60
	ЭГ	36,8±4,3	51,9±5,1	
	p	> 0,05	<0,05	
Динамическая сила мышц стопы, повторы	КГ	16,9±2,1	24,1±1,2	25-30
	ЭГ	19,7±2,8	26,7±2,6	
	p	> 0,05	<0,05	
Физическая работоспособность сердечно-сосудистой системы, Ватт	КГ	40,5±5,4	50,5±3,5	55-75
	ЭГ	43,9 ± 2,1	57,2±3,2	
	p	> 0,05	<0,05	
Гониометрия голеностопного сустава (сгибание), градус	КГ	16,5±3,7	27,5±3,5	40
	ЭГ	15,7 ± 4,1	33,4±3,2	
	p	> 0,05	<0,05	
Гониометрия голеностопного сустава (разгибание), градус	КГ	14,5±4,7	23,5±3,5	30
	ЭГ	14,7 ± 3,1	26,4±3,3	
	p	> 0,05	<0,05	

*Примечание:* КГ – контрольная группа; ЭГ – экспериментальная группа; p – достоверность различий между группами.

Проведенное нами исследование показало, что использование предложенной нами методики позволяет более эффективно проводить реабилитационные мероприятия и повысить уровень следующих показателей: функциональная подвижность голеностопного сустава в экспериментальной группе повысилась на 56% против 44% у контрольной группы (p <0,05); физическая работоспособность сердечно-сосудистой системы в контрольной

группе повысилась на 25%, а в экспериментальной на 30% ; силовая выносливость мышц стопы у экспериментальной группы показали прирост на 41%, а у контрольной группы улучшения в показателях равны 25% ( $p < 0,05$ ); показатели динамической силы мышц стопы составили увеличение в контрольной группе на 42%, в экспериментальной группе на 51%; показатели гониометрии голеностопного сустава (сгибание) в контрольной группе возросли на 66 %, в экспериментальной – на 112%; гониометрия голеностопного сустава (разгибание) в контрольной группе возросла на 62%, в экспериментальной на 79%.

**Выводы.** Таким образом, в результате проведенного нами исследования и сравнительного анализа показателей испытуемых контрольной и экспериментальной групп, нами было выявлено, что использование разработанной нами методики физической реабилитации женщин молодого возраста после травм голеностопного сустава в постиммобилизационном периоде достоверно улучшает клинические и функциональные показатели травмированной конечности, что свидетельствует о ее эффективности.

### Список литературы

1. Джафаров, Ф. Г. Лечебная физкультура при повреждениях голени и стопы: Учебно-методическое пособие. – Бишкек: Изд-во КРСУ, 2007 – 100 с. – Текст : электронный // ЛибКРСУ : Электронно-библиотечная система : сайт. – URL: <http://www.lib.krsu.edu.kg/uploads/files/public/467.pdf> (дата обращения 12.02.24). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура : учебное пособие / В.А. Епифанов. – М.: Медицина, 2014. – 592 с. – ISBN 978-5-9765-0315-1. – Текст : непосредственный.

3. Макаревич, Е. Р. Переломы и вывихи костей стопы : Учебно-методическое пособие / Е. Р. Макаревич, Е. Р. Михнович, В. Э. Чирак. – Минск : БГМУ, 2018 – 23 с. – ISBN 978-985-21-0173-8. – Текст : электронный // РепБСМУ : Репозиторий БГМУ : сайт. – URL: <https://docviewer.yandex.ru/view/911208713%3D&lang=ru> (дата обращения 19.02.24). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. Привес, М. Г. Анатомия человека. : учебник / М.Г. Привес, Н.К. Лысенков, В.И. Бушкович – 12-е изд., перераб. и доп. – СПб.: Издательский дом СПбМАПО, 2006. – 720 с. – ISBN 5-98037-028-5. – Текст : непосредственный.

5. Рыбакова, Н.С. Опорно-двигательный аппарат человека: строение, функции и особенности развития [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Н.С. Рыбакова, А.А. Андреева, Т.Н. Киселева, Е.А. Пруцкова, М.П. Ярыгина – Тамбов, 2020 – Текст : электронный // Лань : Электронно-библиотечная система : сайт. – URL: <https://reader.lanbook.com/m/book/170380#4> (дата обращения 06.03.24). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

## **ПРОЕКТИРОВАНИЕ И РЕАЛИЗАЦИЯ РЕКРЕАТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В УНИВЕРСИТЕТЕ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПРОФЕССОРСКО-ПРЕПОДАВАТЕЛЬСКОГО СОСТАВА**

*Боженко А.А.*

*студент гр. 207-01*

*Научный руководитель – д.пед.н., доцент Пешикова Н.В.*

*Сургутский государственный университет*

*Сургут, Россия*

**Актуальность.** Вопросы профессионального здоровья сотрудников различных организаций привлекают в последнее время все более пристальное внимание ученых. Во многом это обусловлено влиянием данной характеристики персонала на эффективность выполняемых функций с одной стороны, и с другой, возможного отрицательного воздействия условий трудовой деятельности на здоровье работников [5].

Профессиональное здоровье характеризуется состоянием полного физического, социального и психологического благополучия на рабочем месте и его нарушение происходит под воздействием профессиональных факторов риска [3].

Выделяют ряд факторов, которые могут оказывать влияние на профессиональное здоровье:

1. Физические факторы: режим труда, санитарно-эпидемиологические условия, физические нагрузки.

2. Психологические факторы: социальные и профессиональные;

3. Для некоторых регионов страны выделяют и климатогеографические факторы.

Проблема профессионального здоровья педагогов высшей школы по степени значимости рассматривается в контексте общей концепции сохранения нации, поскольку именно от качества профессиональной деятельности профессорско-преподавательского состава зависит подготовка специалистов для различных отраслей экономики.

Следует отметить, что в профессиях, связанных с системой отношений «человек-человек», значительную роль играет ориентация на другого участника взаимоотношений, умение продуктивно выстроить сотрудничество, выбрать адекватный ситуации стиль общения, осознание ответственности относительно оказываемого влияние на мировоззрение молодых людей. Именно поэтому профессию педагога, по мнению А.А. Печеркиной, относят к профессии повышенного риска возникновения невротических и психосоматических расстройств [5].

Таким образом, следует отметить, что значимой характеристикой профессионального здоровья педагога является эмоциональное выгорание, которое характеризуется утратой интереса к выполняемой работе, снижением производительности и заинтересованности в результате. В.В. Бойко обозначает, что наступление критической ситуации проявляется в форме энергетического спада и негативного отношения к работе [1].

Ранее проведенное исследование [2] выявило у профессорско-преподавательского состава преобладание среднего уровня по шкалам: «Эмоциональное истощение», «Деперсонализация», «Редуцирование личных отношений». Это свидетельствует о наличии признаком эмоционального выгорания. Однако, в отличие от первых двух шкал, в «Редуцирование личных отношений» не выявлен очень высокий уровень, что свидетельствует о малом количестве педагогов с выраженным обесцениванием себя и своей работы (рисунок 1).

В связи с вышеобозначенным профилактика эмоционального выгорания преподавателей университета может рассматриваться как актуальная проблема, которая требует поиска путей ее решения. В частности, таковым может быть проектирование и

реализация оздоровительно-рекреативных мероприятий в университете, которые являются одним из направлений целостной корпоративной программы оздоровления сотрудников.

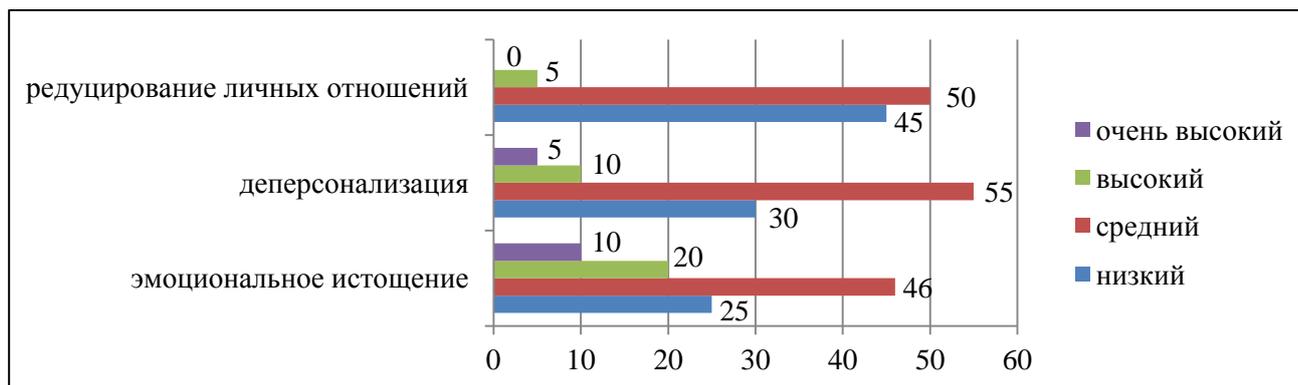


Рисунок 1 – Процентное соотношение распределения по шкалам результатов тестирования преподавателей по методике МВИ К. Маслач, С. Джексона (адаптирована Н. Е. Водопьяновой, Е. Старченковой)

Следует обозначить, что корпоративная программа характеризуется комплексом разнообразных мероприятий, которые ориентированы на улучшение условий труда, повышение эффективности работы сотрудников, укрепление командного духа и развитие организационной культуры. Корпоративные программы оздоровления сотрудников в настоящее время разрабатываются и реализуются во многих организациях и направлены на решение целей и задач Федерального проекта «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек» (национальный проект «Демография»).

Важно отметить, что проектирование содержания корпоративных программ оздоровления предполагает учет потенциальных рекреативных эффектов, которые возможно достичь при проведении разнообразных, в том числе физкультурно-оздоровительных мероприятий.

**Цель исследования** – провести сравнительный анализ эффективности рекреативного воздействия различных видов двигательной активности на психоэмоциональное состояние преподавателей университета.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Исследование было организовано на кафедре физической культуры Сургутского государственного университета в 2023/2024 учебном году. Для оценки психоэмоционального состояния преподавателей был использован опросник САН: самочувствие, активность, настроение (В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, М.П. Мирошников, В.Б. Шарай). В констатирующем эксперименте до и после соревнований были протестированы преподаватели университета, принявшие участие в различных рекреативно-оздоровительных мероприятиях: «Здоровые старты» (эстафеты), бильярд, спорт-квест «Станция спортивная» (всего: 50 человек).

На рис. 2 представлены результаты исследования по определению рекреативного потенциала, который характеризуется в виде разницы среднегрупповых показателей по шкалам до и после проведения мероприятий [4].

На основании тестирования преподавателей было выявлено, что по шкале «Самочувствие» наибольшим рекреативным потенциалом с оценкой 0,4 обладают «Здоровые старты» (эстафета), так же, как и по шкале «Настроение» с результатом 0,5. По шкале «Активность» Спорт-квест набрал наибольшее количество баллов (0,7). Наименьший рекреативный потенциал выявлен по бильярду, по нашему мнению это связано с одной стороны с меньшей физической активностью, по сравнению с другими видами, с другой, отсутствием командного взаимодействия в процессе соревновательной деятельности.

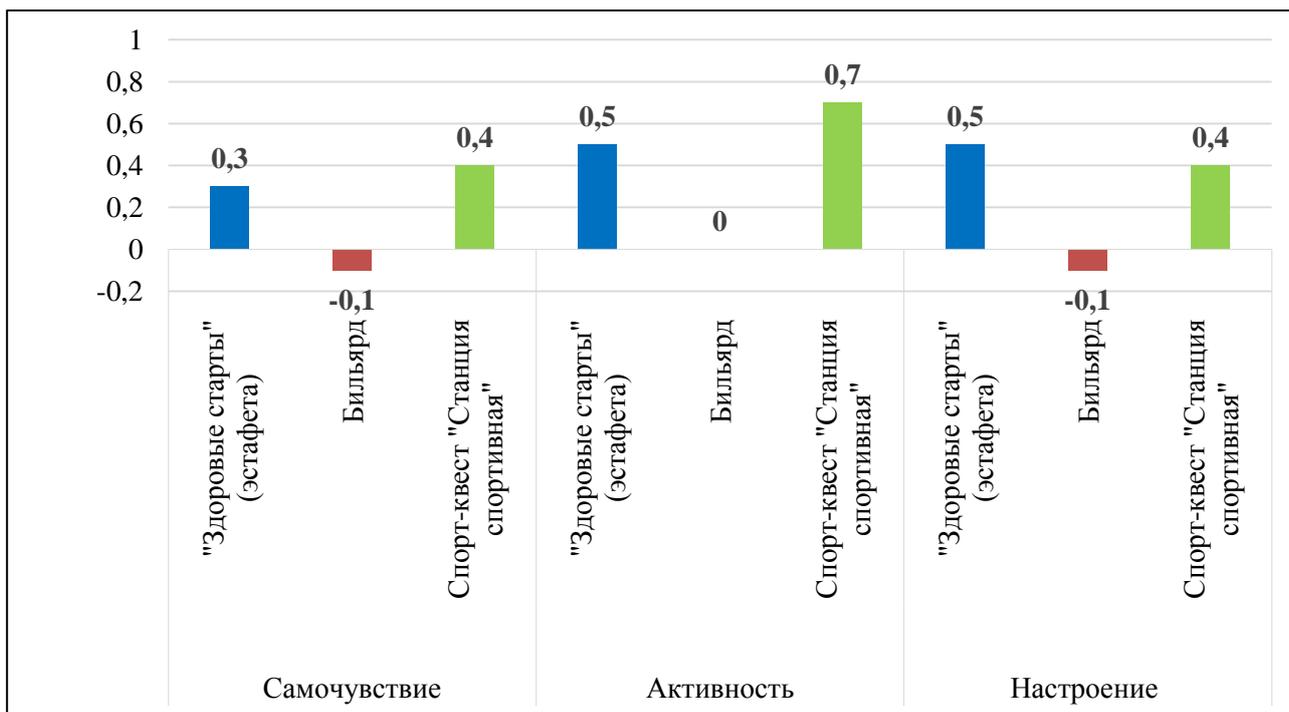


Рисунок 2 – Показатели рекреативного потенциала различных видов двигательной активности

**Выводы.** Профессиональное здоровье профессорского-преподавательского состава университетов требует особого внимания со стороны руководства. Участие в рекреативно-оздоровительных мероприятиях позволяет снижать стресс, улучшать физическое и эмоциональное состояние педагогов.

#### Список литературы

1. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других / В.В. Бойко. – М.: ИИД «Филинь», 1996. – 472 с.
2. Боженко А.А. Профилактика синдрома эмоционального выгорания преподавателей вуза посредством приобщения к участию в оздоровительно-рекреационных мероприятиях / А.А. Боженко, Н.В. Пешкова // «ВМЕСТЕ»: сб. мат-лов I Российско-Белорусский молодежного конгресса по физической культуре и спорту. – Псков, 2023. С. 5-8.
3. Бонкало Т.И. Профессиональное здоровье: дайджест / Т.И. Бонкало, О.Б. Полякова. – М.: ГБУ «НИИОЗММ ДЗМ», 2024. – 68 с. – URL: <https://niioz.ru/moskovskaya-meditsina/izdaniya-nii/dayzhest-meditsinskiy-turizm-iekSPORT-meditsinskikh-uslug/> (дата обращения: 15.03.2024).
4. Пешкова Н.В. Сравнительный анализ эффективности рекреативного воздействия различных видов двигательной активности на психоэмоциональное состояние студентов // Н.В. Пешкова, А.А. Пешков // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 9. – С. 75-77.
5. Печеркина А.А. Управление профессиональным здоровьем персонала образовательного учреждения / А.А. Печеркина // Управление персоналом и интеллектуальными ресурсами в России. – 2014. – № 3. – С. 26-29.

## **МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ МУЖЧИН ПРИ ДЕГЕНЕРАТИВНО-ДИСТРОФИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПОЗВОНОЧНИКА В ВОССТАНОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ**

**Воронина Е.А.**

*студент гр. 20261*

*Научный руководитель – д.пед.н., профессор Артеменко Е.П.*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Актуальность.** Дегенеративно-дистрофические изменения в позвоночном столбе являются важной проблемой современной медицины. Данный вид нарушений сопровождается болевым синдромом и рядом неврологических изменений, что представляет собой одну из самых распространенных причин временной нетрудоспособности и снижения качества жизни.

К числу дегенеративно-дистрофических изменений позвоночного столба относится более 20 заболеваний. Среди заболеваний этой группы, самое распространенное – остеохондроз. Многие ученые считают, что остеохондроз является результатом естественного процесса старения организма, однако остеохондроз позвоночника все чаще встречается у лиц трудоспособного возраста, что определяет высокую медико-социальную значимость заболевания.

В России, по данным национального исследования здоровья населения, заболевания позвоночника встречаются у 40-50% населения, причем наиболее распространенным является остеохондроз. Согласно статистике, в России каждый четвертый человек страдает остеохондрозом, а в возрасте старше 60 лет этот процент увеличивается до 60% [1] При этом доля поясничного отдела составляет 50%, шейного – более 25%, грудного – 1, крестцового – 13%. Высокий процент остеохондроза в поясничном отделе позвоночника обусловлен тем, что данный отдел берет на себя большую часть нагрузки. [2]

Физическая культура играет ведущую роль в профилактике остеохондроза позвоночника, а лечебная физическая культура имеет большое значение для лечения данных пациентов. В связи с этим актуальность исследования обусловлена необходимостью разработок новых усовершенствованных методик реабилитации. [3]

**Цель исследования.** Разработка и определение эффективности методики лечебной физической культуры для мужчин среднего возраста с дегенеративно-дистрофическим заболеванием поясничного отдела позвоночника в восстановительном периоде.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Исследование проводилось на базе ООО «Оздоровительный центр кинезитерапии», г. Казань. В эксперименте принимали участие 16 мужчин среднего возраста с дегенеративно-дистрофическими заболеваниями позвоночника, в частности с поясничным остеохондрозом в восстановительный период. Было сформулировано 2 группы по 8 человек в контрольную и экспериментальную группы. Контрольная группа занималась по методике оздоровительного учреждения, основанной на методике В.А.Епифанова. Экспериментальная группа занималась по разработанной нами методике лечебной физической культуры, которая включает в основной части занятия специальные упражнения на развитие подвижности позвоночного столба и упражнения на функциональных петлях TRX.

Перед началом проведения исследования оценивалось общее состояние пациента с остеохондрозом в поясничном отделе позвоночника при помощи следующих тестов:

1. Опрос (оценка боли у пациентов в настоящий момент времени).
2. Гониометрия (измерения параметров наклона вперед и наклона в сторону).
3. Статическая силовая выносливость мышц спины.

4. Статическая силовая выносливость мышц брюшного пресса.
5. Функциональное тестирование (проба Мартинэ).

Таблица 1 – Изменение функционального состояния пациентов контрольной и экспериментальной групп в процессе реабилитации ( $X \pm \sigma$ )

Показатели	Группы	Начало эксперимента	Конец эксперимента	Норма
1	2	3	4	5
Оцен. боли, балл	КГ	4,3 ± 0,8	1,3 ± 0,2	0-1 балл
	ЭГ	4,8 ± 0,5	0,7 ± 0,3	
	<b>p</b>	<b>&gt;0,05</b>	<b>&lt; 0,05</b>	
Наклон вперед из и.п. стоя, см	КГ	-4,7 ± 2,2	0,5 ± 1,2	5-10 см
	ЭГ	-4,2 ± 2,5	2,8 ± 0,9	
	<b>p</b>	<b>&gt;0,05</b>	<b>&lt; 0,05</b>	
Наклон в сторону из и.п. стоя, градусы	КГ	20,7 ± 1,9	23,6 ± 1,2	35 гр.
	ЭГ	21,2 ± 2,9	26,5 ± 1,4	
	<b>p</b>	<b>&gt;0,05</b>	<b>&lt; 0,05</b>	
Функциональная проба, проценты	КГ	62,1 ± 3,2	54,3 ± 2,3	Отлично – < 30 % Хорошо – 31-50 % Удовлет. – 51-70 % Плохо – 71-80 %
	ЭГ	59,8 ± 2,5	46,9 ± 3,1	
	<b>p</b>	<b>&gt;0,05</b>	<b>&lt; 0,05</b>	
Статическая силовая выносливость мышц спины, с	КГ	51,3 ± 4,8	64,6 ± 3,4	120 с.
	ЭГ	54,7 ± 3,7	73,1 ± 4,2	
	<b>p</b>	<b>&gt;0,05</b>	<b>&lt; 0,05</b>	
Статическая силовая выносливость мышц брюшного пресса, с	КГ	66,5 ± 3,1	72,2 ± 3,5	120 с.
	ЭГ	65,6 ± 3,6	83,5 ± 4,6	
	<b>p</b>	<b>&gt;0,05</b>	<b>&lt; 0,05</b>	

*Примечание:* КГ – контрольная группа; ЭГ – экспериментальная группа; p – достоверность различий между группами.

Нами доказано, что включение в занятие мужчин среднего возраста с дегенеративно-дистрофическими заболеваниями позвоночника в восстановительный период тренировки на функциональных петлях TRX в сочетании со специальными упражнениями на развитие подвижности позвоночного столба позволили повысить эффективность занятий лечебной физической культуры, что выражается в снижении болевого синдрома, улучшении подвижности позвоночника и повышении функциональных возможностей организма: результат наклона вперед у пациентов экспериментальной группы к концу курса реабилитации достоверно улучшился по сравнению с контрольной в 4 раза ( $p < 0,05$ ), наклон в сторону – на 12% ( $p < 0,05$ ), статическая силовая выносливость мышц спины увеличилась на 13% ( $p < 0,05$ ), статическая силовая выносливость мышц брюшного пресса на 16%. Результаты функциональной пробы Мартинэ улучшились у экспериментальной группы по сравнению с контрольной на 14% ( $p < 0,05$ ), а по результатам опроса «оценка боли» результаты улучшились на 46% ( $p < 0,05$ ).

**Выводы.** Таким образом, в результате проведенного нами исследования и сравнительного анализа показателей испытуемых контрольной и экспериментальной групп, нами было выявлено, что использование разработанной нами методики физической

реабилитации мужчин среднего возраста с дегенеративно-дистрофическими заболеваниями в восстановительном периоде достоверно улучшает клинические и функциональные показатели пациента, что свидетельствует о ее эффективности.

### Список литературы

1. Заболевания позвоночника, диагностика, причины, симптомы, профилактика и методы лечения. // НДЦ URL: <https://n-d-c.ru/publications/441/zabolevaniya-pozvonochnika-diagnostika-prichiny-vozniknoveniya-simptomu-sovremennye-metody-lecheniya/?ysclid=lr0l9dludm355545070> (дата обращения: 09.11.2023).
2. Горбань, В.В. Основы поликлинического этапа реабилитации пациентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата : учебно-методическое пособие / В.В. Горбань, А.А. Гезальян. – Краснодар : КубГМУ, 2019. – 34 с.
3. Епифанов В.А. Остеохондроз позвоночника (диагностика, лечение, профилактика) / В.А.Епифанов, А.В.Епифанов – М.: МЕДпресс-информ,2004. – 2-е изд., испр. и доп. – 272 с., ил. ISBN 5-901712-45-5

## АНАЛИЗ ДИНАМИКИ РОСТА ЧИСЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ И ИЗУЧЕНИЕ СТРУКТУРЫ НОЗОЛОГИЧЕСКИХ ФОРМ ДЕТСКОЙ ИНВАЛИДНОСТИ В КРАСНОДАРСКОМ КРАЕ

*Галеев Э.И.*

*инструктор-методист  
 по адаптивной физической культуре  
 МБУ ДО «Спортивная школа № 16»  
 Сочи, Россия*

*Научный руководитель – д.пед.н., профессор Коновалов И.Е.  
 Поволжский государственный университет  
 физической культуры, спорта и туризма  
 Казань, Россия*

**Актуальность** проблемы детской инвалидности обусловлена ее медицинским, социальным и экономическим значением. Официально статус «ребенок-инвалид» в Российской Федерации принят с 1979 года, с этого момента в стране наблюдается ежегодный рост показателей численности детской инвалидности [2].

В Краснодарском крае отмечается увеличение абсолютного числа детского населения, так в 2022 г. прирост составил 0,5 % (6401 чел.) по сравнению с 2021 и 2020 гг., однако при этом увеличивается число детей, имеющих инвалидность. Так по данным за 2022 г. первична инвалидность у лиц в возрасте до 18 лет увеличилась на 1347 человек. В тоже время в 2022 г. 2 681 человек признаны инвалидами. Таким образом, показатели повторной инвалидности в детском возрасте в 2022 г. составили 44,6 на 10 тыс. детского населения, в 2021 г. – 41,8, 2020 г. – 31,0 – соответственно [1, 4].

В 2023 году в Краснодарском крае насчитывалось 30093 ребенка-инвалида, что свидетельствует о продолжающейся тенденции роста данного явления.

Учитывая изложенное выше, **целью нашего исследования** является проведение анализа статистических данных динамики роста численности детей-инвалидов и изучение структуры нозологических форм детской инвалидности в Краснодарском крае.

**Результаты исследования** основываются на статистических показателях численности детей-инвалидов в возрасте до 18 лет в Южном федеральном округе в 2019-2023 гг. [1,4], можно проследить определенную динамику этого явления в разрезе пяти лет его субъектам (таблица 1).

Таблица 1 – Статистические показатели численности детей-инвалидов в возрасте до 18 лет в Южном федеральном округе с 2019 г. по 2023 г.

Субъект Российской Федерации	Численность детей-инвалидов				
	2019 г.	2020 г.	2021 г.	2022 г.	2023 г.
<b>Южный федеральный округ</b>	<b>61904</b>	<b>65307</b>	<b>67616</b>	<b>70300</b>	<b>70057</b>
Краснодарский край	24765	26866	28181	30105	30093
Республика Адыгея	1656	1753	1781	1829	1797
Республика Калмыкия	1758	1688	1650	1647	1550
Республика Крым	6530	6892	7185	7029	7393
Астраханская область	4034	4069	4212	4413	4372
Волгоградская область	8268	8564	8641	8827	8703
Ростовская область	13448	13959	14365	14786	14416
город Севастополь	1445	1516	1601	1664	1733

В таблице 1 представлены данные, которые показывают определенную динамику роста численности детей-инвалидов за 2019-2023 гг. в Южном федеральном округе, где прирост в целом составил – 8153 ребенка (13,2 %), а среднегодовой прирост за этот период составляет 3,2 %.

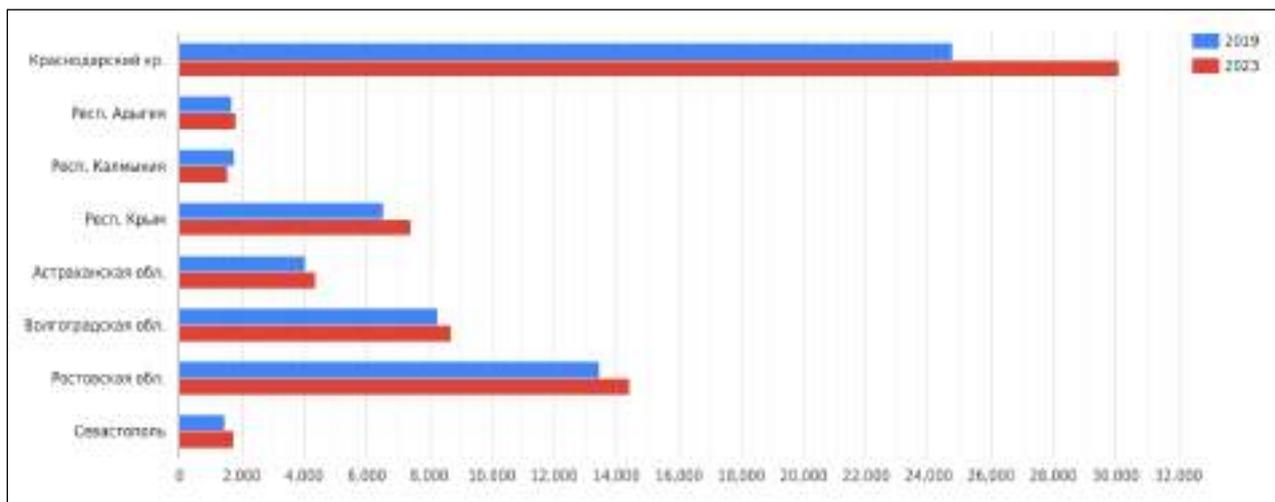


Рисунок 1 – Показатели численности детей-инвалидов в 2019-2023 гг. в субъектах, входящих в состав Южного федерального округа

На рисунке 1 приведены сведения о росте численности детей-инвалидов за 2019-2023 гг. в субъектах, которые входят в состав Южного федерального округа. Так прирост в Краснодарском крае составил – 21,5 %, а в Республике Адыгея, Республике Крым, Астраханской области, Волгоградской области, Ростовской области, город Севастополь – 8,5, 13,2, 8,4, 5,3, 7,2, 19,9 % – соответственно. При этом в Республике Калмыкия наблюдается уменьшение численности этого контингента на 11,8 %. Таким образом, Краснодарский край занимает устойчивое первое место по численности и приросту детей-инвалидов (30093 детей, 21,5%) среди субъектов Южного федерального округа.

Таблица 2 – Структура нозологических форм у детей с инвалидностью в Краснодарском крае за 2020-2022 гг.

Всего	Впервые признано инвалидами			ИП на 10 тыс. детского населения			Удельный вес		
	2022	2021	2020	2022	2021	2020	2022	2021	2020
Туберкулез	11	11	10	0,1	0,1	0,1	0,3	0,3	0,3
Новообразования	144	144	141	1,2	1,2	1,2	3,8	3,8	4,1
Болезни эндокринной системы	332	359	318	2,8	3,0	2,7	8,7	9,5	9,3
Психические расстройства	767	798	721	6,4	6,7	6,1	20,0	21,2	21,1
Болезни нервной системы	1520	1398	1139	12,7	11,7	9,6	39,6	37,1	33,4
Болезни глаза	64	63	78	0,5	0,7	0,5	1,7	2,1	1,8
Болезни уха	83	85	91	0,7	0,7	0,8	2,2	2,3	2,7
Болезни кровообращения	13	22	20	0,1	0,2	0,2	0,3	0,6	0,6
Болезни органов дыхания	23	20	23	0,2	0,2	0,2	0,6	0,5	0,7
Болезни органов пищеварения	40	32	37	0,3	0,3	0,3	1,0	0,8	1,1
Болезни КМС	313	270	249	2,6	2,3	2,1	8,2	7,2	7,3
Болезни мочеполовой системы	26	16	34	0,2	0,1	0,3	0,7	0,4	1,0
Врожденные anomalies развития	372	374	415	3,1	3,1	3,5	9,7	9,9	12,2
Отдельные перинатальные состояния	3	7	3	0,0	0,1	0,0	0,1	0,2	0,1
Травмы, отравления	29	29	26	0,2	0,2	0,2	0,8	0,8	0,8
Прочие	95	126	125	0,9	1,2	1,1	2,8	3,6	3,9

В таблице 2 подробно представлена структура нозологических форм у детей с инвалидностью в Краснодарском крае за период с 2020 г. по 2022 г.

На рисунке 2 представлены сведения о структуре нозологических форм у детей-инвалидов Краснодарского края в период с 2020 г. по 2022 г. Так на первом месте в этом списке находятся болезни нервной системы (39,6 % в 2022 г., 37,1 % в 2021 г., 33,4 % в 2020 г.), на втором месте – психические расстройства (20,0 % в 2022 г., 21,2 % в 2021 г., 21,1 % в 2020 г.) и на третьем месте врожденные аномалии развития: (9,7 % в 2022 г., 9,9 % в 2021 г., 12,2 % в 2020 г.). Эти данные несколько отличаются от данных полученных некоторыми специалистами [3].

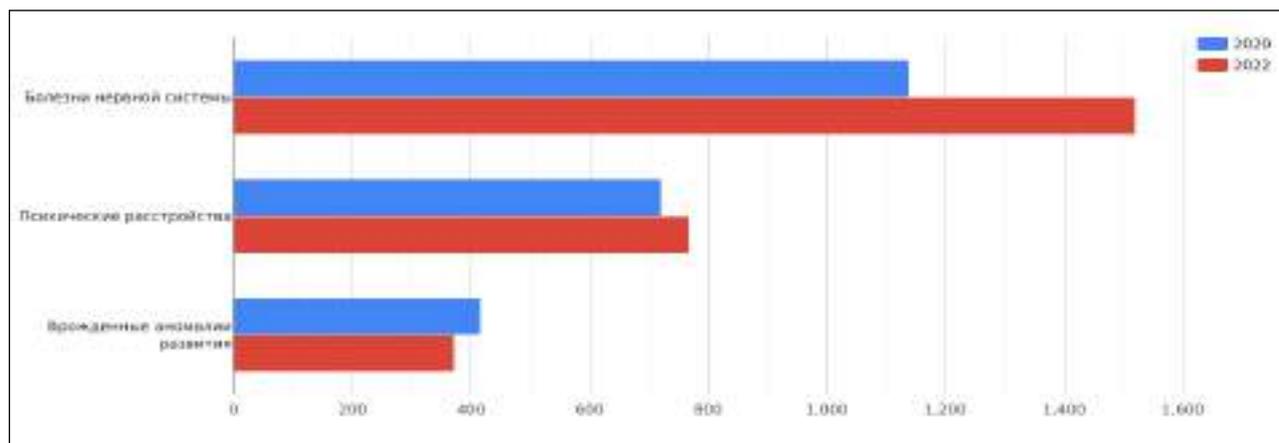


Рисунок 2 – Структура нозологических форм детей-инвалидов Краснодарского края в период с 2020 г. по 2022 г.

**Выводы.** Проведенное исследование показало, что Краснодарский край занимает первое место по количеству детей-инвалидов в Южном федеральном округе по данным на 2023 г. (30093 ребенка), также он занимает первое место и по приросту численности детей-инвалидов за период с 2019 г. по 2023 г. – 21,5 %, где среднегодовой процент прироста за этот период составил – 5,0 %. В ходе исследования выявлены ведущие нозологические формы инвалидности среди детского населения по данным на 2022 г.: болезни нервной системы (39,6 %), психические расстройства (20,0 %) и врожденные аномалии развития (9,7 %). Таким образом, исследование, проведенное нами, показало, что данная тематика остается актуальной, так как в Краснодарском крае наблюдается устойчивый рост детей-инвалидов.

### Список литературы

1. Информационная справка о деятельности ФКУ «ГБ МСЭ по Краснодарскому краю» Минтруда России в 2022 г. в сравнении с 2020-2021 гг. – Текст: электронный. Режим доступа: [https://23.gbmse.ru/resources/upload/site\\_23/2023/основные\\_показатели\\_деят.2020-2022/ТЕКСТ\\_СБОРНИКА\\_-\\_2022.pdf](https://23.gbmse.ru/resources/upload/site_23/2023/основные_показатели_деят.2020-2022/ТЕКСТ_СБОРНИКА_-_2022.pdf) (дата обращения: 16.03.2024)
2. Коновалов, И.Е. Особенности формирования готовности людей с ограниченными возможностями здоровья к обучению в высшем учебном заведении / И.Е. Коновалов, Д.И. Осенкова. – Текст: непосредственный // Теория и практика общественного развития. – 2015. – № 13. – С. 14-17.
3. Нефедов, П.В. О первичной инвалидности с детства в Краснодарском крае / П.В. Нефедов, Н.Б. Кутумова. – Текст: непосредственный // Фундаментальные исследования. – 2004. – № 2. – С. 82-83.
4. Показатели инвалидности взрослого и детского населения в 2020-2022 гг. // ФКУ «Главное бюро медико-социальной экспертизы по Краснодарскому краю». – Текст: электронный. Режим доступа: <https://24.gbmse.ru/about/pokazateli-deyatelnosti/2022> (дата обращения: 16.03.2024).

## МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПРИ ПЕРЕЛОМЕ ПЛЕЧА У ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА В ВОССТАНОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

*Данилова В.А.*

*студент 20261 гр.*

*Научный руководитель – к. культ.н.,  
 старший преподаватель Ракова М.С.*

*Поволжский государственный университет  
 физической культуры, спорта и туризма  
 Казань, Россия*

**Актуальность.** Руки – одна из важнейших частей тела, опорно-двигательный аппарат, с помощью которого человек выполняет множество действий, необходимых для жизнеобеспечения. Важнейшую роль в успешной реабилитации играет правильно подобранная методика [2].

Перелом плеча у женщин в среднем возрасте случается достаточно часто. По статистике в 2022 году на территории Российской Федерации было зафиксировано более 12 миллионов случаев травматизма, что составляет 4,9% от общей заболеваемости населения. Среди всех повреждений опорно-двигательного аппарата перелом плеча составляет 7% от всех остальных видов переломов[1]. Учитывая вышесказанное, можно говорить об актуальности рассматриваемого нами вопроса.

**Целью исследования** является определение эффективности методики физической реабилитации при переломе плеча у женщин среднего возраста в восстановительном периоде.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Исследование проводилось на базе Государственного автономного учреждения здравоохранения «Городская клиническая больница №7 имени М.Н. Садыкова» г. Казани, амбулаторного отделения медицинской реабилитации. В эксперименте приняли участие 16 женщин в возрасте 50-55 лет после перелома плеча в восстановительном периоде. Из них 8 человек составили экспериментальную группу, остальные 8 контрольную группу. Контрольная группа занималась по методике В.А.Епифанова. Экспериментальная группа занималась по разработанной нами методике с включением в основную часть упражнений с использованием утяжелительных манжет для рук, тренировку на тренажере ЗМ-660С, общеразвивающих упражнений в сочетании с дыхательными упражнениями. Курс физической реабилитации длился в течение двух недель, длительность занятия составляла 40 минут.

Перед началом проведения исследования проводилось общее состояние плечевого сустава посредством следующих тестов:

1. Гониометрия (измерение параметров сгибания, разгибания, отведения и приведения в плечевом суставе).

2. Опросник QuickDASH (оценка уровня ограничения в повседневной жизни).

3. Динамометрия (оценка изометрической силы рук).

4. Проба Руфье (определение объема и интенсивности допустимой нагрузки).

Анализ промежуточных результатов показал статистически значимый ( $p \leq 0,05$ ) прирост изучаемых показателей. Уровень показателей отведения в плечевом суставе у экспериментальной группы улучшился на 10,4% в сравнении с контрольной группой. Показатели сгибания в плечевом суставе в экспериментальной группе улучшился на 11,2%. Данные разгибания в плечевом суставе улучшились на 21% по сравнению контрольной группой. Показатели кистевой динамометрии улучшились на 18,1%. Данные по опроснику QuickDASH, так же улучшились на 20,7%. Результаты пробы Руфье улучшились на 22,5% в сравнении с контрольной группой.

Таблица 1 – Восстановление функциональных возможностей реабилитантов контрольной и экспериментальной групп в процессе реабилитации ( $X \pm \sigma$ )

Показатели	Группы	Начало эксперимента	Конец эксперимента	Норма
Отведение пл. сустава, угл.гр	КГ	126,00± 1,93	150,75±2,49	180 угл/ гр.
	ЭГ	125,50±1,60	163,38±2,33	
	p	> 0,05	<0,05	
Сгибание пл. сустава, угл.гр	КГ	125,13±2,23	151,50±1,93	180 угл/ гр.
	ЭГ	124,25±1,49	164,38±2,20	
	p	> 0,05	<0,05	
Разгибание пл. сустава, угл.гр	КГ	28,75±2,12	33,38±1,77	45 угл/ гр.
	ЭГ	28,25±1,83	38,75±2,12	
	p	> 0,05	<0,05	
Кистевая динамометрия, кг	КГ	16,19±1,39	18,13±1,43	25-30 кг
	ЭГ	16,00±1,54	20,94±1,24	
	p	> 0,05	<0,05	
Опросник QuickDASH баллы	КГ	28,63±2,45	24,50±1,60	0 баллов
	ЭГ	28,38±3,07	20,63±1,92	
	p	> 0,05	<0,05	
Проба Руфье	КГ	8,38±0,74	6,75±0,46	<3
	ЭГ	8,25±0,89	5,63±0,52	
	p	> 0,05	<0,05	

*Примечание:* КГ – контрольная группа, ЭГ – экспериментальная группа, P – достоверность различий между группами

**Выводы.** Данные проведенного исследования свидетельствуют о положительном воздействии разработанной нами методики при переломе плеча у женщин среднего возраста. Включение в основную часть занятия лечебной физической культуры специальных упражнений с использованием утяжелительных манжет для рук, тренировку с тренажером ЗМ-660С, общеразвивающих упражнений в сочетании с дыхательными упражнениями способствуют улучшению уровня функциональных возможностей верхней конечности в целом. Это происходит за счет чередования упражнений, направленных на подвижность плечевого сустава, с упражнениями на укрепление мышц верхней конечности.

#### Список литературы

1. Окладников С. М. Здоровоохранение в России. 2023: статистический сборник / С. М. Окладников, С. Ю. Никитин. – М.: Росстат, 2023. – 179 с. – Текст: непосредственный.
2. Тихоплав, О.А. В помощь практикующему врачу: принципы лечебной физкультуры при травмах конечностей / О.А. Тихоплав, Е.А. Гурьянова. – Текст: непосредственный // Здоровоохранение Чувашии. – 2019. – № 14. – С. 90-100.

## ПРОГРАММА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СПОРТСМЕНОВ, ПЕРЕНЕСШИХ ОПЕРАЦИЮ НА ГОЛЕНОСТОПНОМ СУСТАВЕ

*Демидик К.О.*

*магистрант*

*Научный руководитель – к.п.н., доцент Дворянинова Е.В.*

*Белорусский государственный*

*университет физической культуры*

*Минск, Беларусь*

**Актуальность.** Одним из важнейших направлений физической реабилитации является спортивная травматология, призванная решать вопросы профилактики и лечения спортивных травм и специфических заболеваний опорно-двигательного аппарата. В настоящее время при травмах голеностопного сустава широко используются различные современные методы лечения, что позволяет перейти к ранней мобилизации сустава. Вместе с тем причинами неадекватного восстановительного лечения помимо тяжести повреждения сустава являются – продолжительная акинезия сустава, гиподинамия, обусловленная постельным режимом, а также наличие местных изменений тканевых структур сустава. Все это может привести к формированию избыточной костной мозоли, дистрофии суставного хряща, гипотрофии мышц, сморщиванию суставной сумки, и в конечном итоге к формированию деформирующего артроза сустава. Именно поэтому, недостаточное внимание к восстановительному лечению в итоге может сказаться на качестве реабилитации спортсменов. В связи с этим проблема реабилитации голеностопного сустава, а также возвращение в профессиональный спорт у профессиональных спортсменов, является актуальной [1, 2, 3].

**Цель исследования** – обоснование теоретико-экспериментальных аспектов применения программы физической реабилитации, направленной на восстановление функции нижней конечности у профессиональных спортсменов, перенесших операцию на голеностопном суставе.

**Задачи исследования:** 1. Выявить теоретические предпосылки использования оптимальных средств физической реабилитации, направленных на восстановление функции нижней конечности у профессиональных спортсменов, перенесших операцию на голеностопном суставе; 2. Разработать и апробировать программу физической реабилитации, направленную на восстановление функции нижней конечности и возвращение на профессиональный уровень спортсменов, перенесших операцию на голеностопном суставе; 3. Экспериментально обосновать применение программы физической реабилитации, направленной на восстановление функции нижней конечности у профессиональных спортсменов, перенесших операцию на голеностопном суставе.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы; педагогический эксперимент; изучение функционального состояния ОДА: гониометрия, полидинамометрия; методы математической статистики.

Исследование проводилось на базе Республиканского научно-практического центра спорта Республики Беларусь с марта по июль 2023 года. На основании медицинской документации для выполнения цели и задач было отобрано 14 профессиональных спортсменов различных видов спорта, перенесших операцию на голеностопный сустав. В контрольную группу (КГ) были включены 7 человек, из них 5 представителей мужского пола и 2 – женского, которые занимались лечебной физической культурой, согласно плану. Экспериментальную группу (ЭГ) составили также 7 человек: 4 – мужского пола и 3 – женского, которые занимались согласно экспериментальной программе физической

реабилитации. В состав контрольной и экспериментальной группы входили спортсмены имеющие такие разряды как: КМС (2 спортсмена), МС (8 спортсменов) и МСМК (4 спортсмена).

Занятия лечебной физической культурой у контрольной и экспериментальной группы проводились 4 раза в неделю по 120 минут, а также занятия в бассейне 1 раз в неделю по 45 мин.

Содержание занятий в экспериментальной и контрольной группах приведены в таблице 1.

Таблица 1 – Содержание занятий в ЭГ и КГ

Экспериментальная группа	Контрольная группа
1. Занятия ЛФК: - экспериментальные комплексы - механотерапия - электростимуляция 2. Массаж 3. Самостоятельные занятия (экспериментальный комплекс) 4. Бассейн (по разработанному комплексу) 5. Кинезиотейпирование	1. Занятия ЛФК (классическая методика) 2. Массаж 3. Самостоятельные занятия 4. Бассейн (плавание произвольным стилем)

После применения экспериментальной программы физической реабилитации нами были получены результаты, представленные на рисунках 1, 2, 3, 4.



Рисунок 1 – Изменение показателей (в %) гониометрии (сгибание) в КГ и ЭГ после исследования



Рисунок 2 – Изменение показателей (в %) гониометрии (разгибание) в КГ и ЭГ после исследования

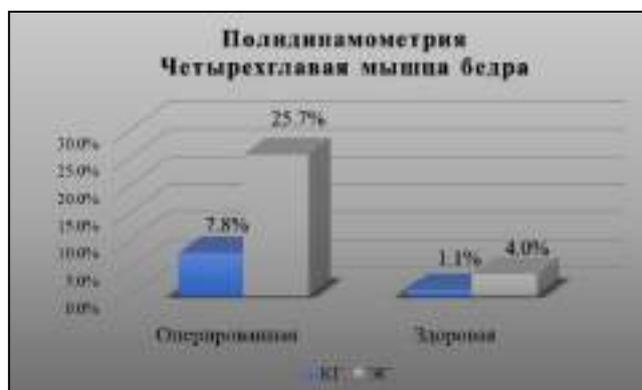


Рисунок 3 – Изменение показателей (в%) полидинамометрии 4-х главой мышцы бедра в КГ и ЭГ после исследования



Рисунок 4 – Изменение показателей (в%) полидинамометрии задней поверхности бедра в КГ и ЭГ после исследования

## Выводы

1. Теоретической предпосылкой разработки программы физической реабилитации, направленной на восстановление функции нижней конечности у профессиональных спортсменов, перенесших операцию на голеностопном суставе, является выявленное снижение физической подготовленности, обусловленное угасанием и разрушением условно-рефлекторных связей, и функциональными осложнениями, связанными с длительным отсутствием и невыполнением основного упражнения, что препятствует полноценному возвращению в профессиональный спорт. Выявлена зависимость между комплексным использованием эффективных и современных средств и форм физической реабилитации и сокращением периода восстановления. Чем они ближе подобраны к основному соревновательному упражнению, тем выше вероятность скорейшего возвращения в профессиональный спорт.

Это предполагает необходимость поиска новых средств восстановления функции нижней конечности.

2. Программа физической реабилитации, направленная на восстановление функции нижней конечности у профессиональных спортсменов, перенесших операцию на голеностопном суставе, содержит 3 этапа.

На первом этапе проводится изучение функционального состояния нижней конечности.

На втором этапе, с учетом полученных данных осуществляется дифференцированный подбор средств и форм физической реабилитации: специальных упражнений, механотерапии, электростимуляции, миофасциального релиза, плавания и кинезиотейпирования для решения задач на разных этапах:

- обучению опорной способности стоп, разработке движений, устранению отека и болевых ощущений.

- увеличению подвижности голеностопного сустава с целью возврата прежнего диапазона движений

- укреплению мышц нижних конечностей, работе над выносливостью мышц и координацией, возвращение к спортивной деятельности и выполнение специфических нагрузок (вид спорта).

На третьем этапе проводятся восстановительные мероприятия, основанные на применении дифференцированно подобранных средств и форм физической реабилитации.

3. Эффективность программы выражается в нормализации мышечного тонуса, повышении силовых показателей, выражается в восстановлении функционального состояния опорно-двигательного аппарата и возвращении на высокий профессиональный уровень. Ранее указанный состав и порядок объединения средств и форм физической реабилитации не применялся.

## Список литературы

1. Юмашев, Г.С. Оперативная травматология и реабилитация больных с повреждениями ОДА / Г.С. Юмашев, В.А. Епифанов. – М.: Медицина, 2003. – 384с.

2. Анализ уровня и структуры случаев спортивного травматизма в отдельных видах спорта/Ясюкевич А.С., Гулевич Н.П., Муха П.Г.// Текст научной статьи по специальности «Науки о здоровье» [Электронный ресурс]. – 2016. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-urovnya-i-struktury-slucaev-sportivnogo-travmatizma-v-otdelnyh-vidah-sporta>– Дата доступа: 29. 08.2023.

3. Медицинская реабилитация в спорте: руководство для врачей и студентов / Под общ. ред. В.Н. Сокрута, В.Н. Казакова. – Донецк: «Каштан», 2011. – 620 с.

## СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПРИ ПЕРЕЛОМЕ ПРЕДПЛЕЧЬЯ У ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА В ПОСТИММОБИЛИЗАЦИОННЫЙ ПЕРИОД

*Жандармова Е.А.*

*студент гр. 20261*

*Научный руководитель – к.б.н., доцент Тимченко Т.В.*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Актуальность.** Переломы костей предплечья – одна из наиболее частых локализаций травм костей конечностей. По данным разных авторов, среди всех повреждений скелета переломы костей предплечья составляют от 9,1 до 36,5%, причем до 86% встречаются в молодом работоспособном возрасте [2].

Наиболее частой травмой опорно-двигательной системы является перелом лучевой кости в типичном месте (ПЛКТМ). Он встречается в 10-33% от числа всех переломов и в 70-90% среди костей предплечья. ПЛКТМ относили к повреждениям опорно-двигательной системы с благоприятным исходом. Но в последнее время переломы лучевой кости в типичном месте оцениваются уже как комплексное повреждение с не всегда благоприятным исходом лечения [1].

**Цель исследования.** Разработать и экспериментально обосновать эффективность средств и методов физической реабилитации при переломе костей предплечья у женщин 45-50 лет в постиммобилизационном периоде.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Исследование проводилось на базе больницы ГАУЗ «Городская клиническая больница №7 имени М.Н. Садыкова» г. Казани, в отделении травматологии 2 (микрохирургия кисти). По выбранным средствам и методам занимались 20 пациентов с переломом лучевой кости в типичном месте в постиммобилизационном периоде женского пола, среднего возраста от 45 до 50 лет. Контрольная группа занималась по методике Э.Н. Вайнера, именно они являлись контрольной группой. Экспериментальная группа занималась по предложенным средствам и методам ЛФК. В основную часть входили упражнения на скольжение сухожилий, способствующие улучшению кровообращения в поврежденной конечности, устранению контрактур и мышечных атрофий [3]; активные движения в лучезапястном суставе, зеркальная терапия[4]. Все пациенты занимались 3 недели, продолжительность занятий составляла 40 минут.

Проанализировав результаты, можно сделать вывод, что прирост изучаемых показателей статистически значимый ( $p \leq 0,05$ ). Показатели приведения в лучезапястном суставе у пациентов экспериментальной группы в конце реабилитационных мероприятий достоверно выше контрольной на 11,8%. Показатели отведения в лучезапястном суставе у экспериментальной группы достоверно выше контрольной группы на 13,6%. Результаты измерения сгибания в лучезапястном суставе у экспериментальной группы выше на 8,49%, чем у контрольной. Показатели разгибания в лучезапястном суставе в экспериментальной группе выше на 5,5%, чем в контрольной группе. Результаты сгибания в локтевом суставе экспериментальной группы лучше на 10,6%. Показатель разгибания в локтевом суставе у экспериментальной группы выше, чем в контрольной, на 8,3%. Уровень показателей супинации в локтевом суставе у экспериментальной группы выше, чем в контрольной группе, на 4,86%. Показатель пронации в локтевом суставе у экспериментальной группы выше на 4,88%. Стоит отметить, что у экспериментальной группы результаты показателей объема предплечья меньше, это говорит о том, что отек спал больше на 8,1%, чем у контрольной группы. Результаты оценки двигательных функций верхних конечностей, которые показывают оценку расстройств бытовых навыков, с которыми сталкиваются пациенты, показал, что реабилитанты экспериментальной группы восстанавливаются быстрее на 8%, чем контрольная группа.

Таблица 1 – Изменение показателей тестирования реабилитантов контрольной и экспериментальной групп в процессе реабилитации

Показатели	Группы	Начало эксперимента	Конец эксперимента	Норма
Приведение лучезапястного сустава	КГ	23,3±1,0	24,6 0,9	40
	ЭГ	23,6±1,0	27,5±1,3	
	P	>0,05	< 0,05	
Отведение лучезапястного сустава	КГ	10,1±0,9	11,8±1,1	20
	ЭГ	10,3±0,8	13,4±0,7	
	P	>0,05	< 0,05	
Сгибание лучезапястного сустава	КГ	44,1±1,1	53,0±1,6	80
	ЭГ	44,0±1,6	57,5±0,9	
	P	< 0,05	< 0,05	
Разгибание лучезапястного сустава	КГ	39,9±1,1	45,8±1,2	70
	ЭГ	40,1±1,3	48,3±1,1	
	P	>0,05	< 0,05	
Сгибание локтевого сустава	КГ	88,3±1,5	78±1,7	40
	ЭГ	88,1±0,8	69,7±1,4	
	P	< 0,05	< 0,05	
Разгибание локтевого сустава	КГ	98,2 ±2,7	105,7±2,6	180
	ЭГ	98,4±2,3	114,5±2,1	
	P	>0,05	< 0,05	
Пронация локтевого сустава	КГ	48,4±0,9	57,6±0,8	90
	ЭГ	48,6±0,6	60,4±0,8	
	P	>0,05	< 0,05	
Супинация локтевого сустава	КГ	48,4±1,0	59,4±1,1	90
	ЭГ	48,6±1,1	62,3±0,9	
	P	>0,05	< 0,05	
Объем предплечья	КГ	30,1±0,8	27,0±1,0	29,5
	ЭГ	30,2±0,7	24,8±1,0	
	P	> 0,05	< 0,05	
Оценка двигательных функций верхних конечностей (опросник Dash)	КГ	59,3±8,0	45,1±6,2	0
	ЭГ	56,5±5,0	41,5±4,2	
	P	>0,05	<0,05	

**Выводы.** Данные проведенного исследования свидетельствуют о положительном воздействии подобранных нами методов и средств на состояние предплечья после перелома в типичном месте у женщин 45-50 лет. Включение в занятия лечебной физической культуры упражнений на скольжение сухожилий, активных движений в лучезапястном суставе и зеркальной терапии способствуют улучшению уровня функциональных возможностей поврежденной конечности.

### Список литературы

1. Ангарская, Е.Г. Особенности переломов лучевой кости в типичном месте / Е.Г. Ангарская, Б.Э. Мункожаргалов, Ю.Н. Благовещенский. – Текст: непосредственный // Байкальский медицинский журнал.-2008.-№3(78).-С.33-35.
2. Дажин, А.Ю. Медицинская реабилитация больных с диафизарными переломами костей предплечья на основе хирургических технологий / А. Ю. Дажин, Б.Ш. Минасов,

М.М. Валеев, С.А. Чистиченко. – Текст: непосредственный // Медицинский вестник Башкортостана. – 2012. – №2(7). – С. 30-34.

3. Овсянникова, А.Д. Реабилитация и тактика ведения пациентов после хирургического восстановления сухожилий сгибателей пальцев кисти/ А. Д. Овсянникова. – Текст: непосредственный // вопросы реконструктивной и пластической хирургии. – 2018. – №2(65). – С. 62-73.

4. Назаров, М.А. Зрительная обратная связь – зеркальная терапия в нейрореабилитации / М.А. Назаров, М.А. Пирадов, Л.А. Черникова. – Текст: непосредственный // Анналы клинической и экспериментальной неврологии. – 2012. – №4. – С. 36-41.

## ВОЗМОЖНОСТИ СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

**Жукова В.В.**

*студент гр. ОБФКДО-41*

*Научный руководитель – к.п.н., доцент Панкратович Т.М.*

*Оренбургский государственный*

*педагогический университет*

*Оренбург, Россия*

**Актуальность.** Среди многих социальных проблем, которые стоят перед государством в наше время, существует проблема социально-педагогического сопровождения детей-инвалидов как наиболее уязвимой части населения, требующей внимания и помощи со стороны социума. Если говорить о социально-педагогическом сопровождении в общем смысле, то это комплекс мероприятий диагностического, коррекционного характера, связанный с проектированием условий деятельности педагога. Современное общество переосмысливает свою философию и ценностные ориентиры государства приобретают новый этап повышения «ценности жизни» каждого человека в обществе. Далеко в прошлое ушла тенденция дробления общества на «полноценных» и неполноценных взрослеющих граждан и приоритетное положение «полноценных». Возможности социально-педагогического сопровождения детей-инвалидов в образовательной организации являются важной составляющей их успешной адаптации и развития. Социально-педагогическое сопровождение предполагает индивидуальный подход к каждому ребенку с учетом его особенностей и потребностей. Оно направлено на создание комфортной и инклюзивной образовательной среды для всех участников образовательного процесса.

Одной из возможностей социально-педагогического сопровождения детей-инвалидов является создание специальных условий для обучения. Адаптированные учебные материалы, специальное оборудование и технические средства позволяют детям-инвалидам получать знания и навыки в соответствии с их возможностями. Например, для детей с нарушениями слуха могут использоваться специальные аудио- и видеоматериалы, а для детей с нарушениями зрения – брайлевские алфавиты и устройства для чтения шрифта Брайля.

**Цель исследования** – раскрыть теоретико-методические основания возможности социально-педагогического сопровождения детей-инвалидов в образовательной организации.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Ряд ученых – М.М. Айшервуд [1], И.А. Липский [6], Р.В. Овчарова [9] – говорят о том, что термин сопровождение значит идти рядом с человеком, передвигающимся вперед, преодолевая проблемы. Этот термин применяется по отношению к уже взрослеющему человеку, которому необходима помощь в виде поддержки, содействия в преодолении образующихся трудностей в ходе самореализации, достижения жизненно важных целей.

Важным аспектом социально-педагогического сопровождения является работа с родителями детей-инвалидов. Педагогам и специалистам необходимо устанавливать доверительные отношения с родителями, обеспечивать информационную поддержку и консультации, помогать им в решении вопросов, связанных с образованием и развитием их ребенка. Родители могут получать рекомендации и советы по организации домашнего обучения и занятий с ребенком, а также участвовать в тренингах и семинарах по вопросам воспитания и развития детей-инвалидов.

О.В. Федорова выделяет общие образовательные условия социально-педагогического сопровождения детей-инвалидов:

- организация системы взаимодействия и поддержки образовательной организации со стороны «внешних» социальных партнеров, обучение по адаптированной образовательной программе;

- обеспечение комплексного психолого-педагогического сопровождения ребенка на протяжении всего времени его обучения (учитель, учитель-логопед, педагог-психолог, учитель-дефектолог, социальный педагог, тьютор);

- проведение учителем индивидуальных или групповых коррекционных занятий с целью устранения пробелов общего развития ребенка, а также его предшествующего обучения. Направленная подготовка к усвоению учебного материала (логопедом по устранению речевых нарушений; психологом по коррекции эмоционально-волевой сферы, инструктором по ЛФК и т.д.);

- создание соответствующего методического и информационного обеспечения, бесплатное предоставление учебников и учебных пособий в соответствии с программой;

- материально-техническое оснащение (кабинеты для коррекционных занятий с логопедом, психологом, дефектологом, психомоторной коррекции, спортивный зал, медицинский кабинет и пр.);

- организация медицинского обслуживания – сопровождение ребенка-инвалида медицинскими работниками, организация взаимодействия с родителями (профилактические и просветительские мероприятия); создание атмосферы эмоционального комфорта [11].

В своих работах Л.В. Мардахаев понятие социально-педагогического сопровождения рассматривает в узком и широком смысле. В широком смысле – это обеспечение более целесообразного общественного становления, социализации и общественного воспитания человека, его интенсивного самопроявления в жизни. Речь идет об одной из значимых регуляций общегосударственной работы по конструированию продуктивных и наиболее значимых (в рамках устремлений, способностей, возможностей и потребностей личности) условий для самореализации человека на его жизненном пути и активизации его участия в собственной гражданской позиции. В узком смысле – это социально-педагогическое содействие человеку в реальной ситуации возникших затруднений в жизненном становлении, которое выполняется лицом, берущим либо выполняющим функции общественного тьютора (сопровождающего) в такой ситуации [7].

М.Р. Битянова рассматривает социально-педагогическое сопровождение как комплекс превентивных, диагностических и коррекционно-развивающих мероприятий, направленных на проектирование и реализацию условий для успешного развития взрослеющего субъекта, перспектив его личностного роста [2].

Организация дополнительных занятий и мероприятий является еще одной возможностью социально-педагогического сопровождения детей-инвалидов. Это могут быть спортивные секции, творческие кружки, интегрированные мероприятия с другими образовательными учреждениями и т.д. Дополнительные занятия помогают детям-инвалидам развивать свои способности и таланты, а также участвовать в общественной жизни.

Социально-педагогическое сопровождение детей-инвалидов в образовательной организации предоставляет широкий спектр возможностей для их полноценного участия в образовательном процессе и общественной жизни. Оно способствует развитию и самореализации каждого ребенка, а также формированию толерантного и инклюзивного общества, где каждый человек имеет равные возможности и права.

Одной из форм инклюзии является интеграция детей-инвалидов в общий коллектив образовательной организации. Это предполагает их взаимодействие в общих занятиях, мероприятиях и играх со сверстниками без ограничений. Интеграция способствует развитию социальных навыков и умений у детей-инвалидов, а также формированию

толерантного отношения к различиям. Во всяком случае, у него появляются друзья, которые за него заступаются, пытаются сделать все, чтобы он чувствовал себя комфортно.

Для реализации принципа инклюзии необходимо проводить адаптацию образовательной среды, включая физическую и информационную доступность. Физическая доступность предполагает наличие специального оборудования и архитектурных решений для обеспечения комфортного передвижения детей-инвалидов по территории образовательной организации. Информационная доступность предполагает использование адаптированных учебных материалов и технических средств для обучения детей-инвалидов.

Одним из основных принципов социально-педагогического сопровождения детей-инвалидов является принцип инклюзии. Инклюзия предполагает создание условий для полноценного участия детей-инвалидов в образовательной среде вместе со сверстниками без ограничений. Она основана на уважении к правам каждого ребенка на получение качественного образования и развитие своих способностей.

Также необходимо отметить, что основой социально-педагогического сопровождения является дифференциация образовательного процесса. Дифференцированный подход предполагает учет индивидуальных особенностей и потребностей каждого ребенка-инвалида при планировании и проведении занятий. Педагоги и специалисты должны предоставлять детям-инвалидам дополнительную поддержку и помощь в овладении учебными материалами и навыками.

Задачи социально-педагогического сопровождения детей-инвалидов в образовательной организации по отношению к семье ребенка-инвалида: индивидуальные консультации по вопросам развития ребенка, формирование благоприятного микроклимата при проведении занятий на дому, а также совместная работа не только с учителями и психологами, но и с родителями других учеников.

При работе с детьми-инвалидами сотрудничество с коллегами приобретает особое значение, так как именно от него в большинстве случаев зависит позитивное отношение ребенка-инвалида к учебе. Особая роль принадлежит классному руководителю, так как от него зависит, будет ли ученик чувствовать себя полноценным учеником в классе, поможет организовать инклюзивное обучение, и положительное отношение одноклассников. Если ребенок-инвалид посещает обычную школу, то, как правило, дети относятся к нему дружелюбно.

Теоретический анализ работ по проблеме исследования (М.Р. Битянова [2], Е.И. Казакова [5], Р.В. Овчарова [9] и др.) позволяет выделить следующие основные функции социально-педагогического сопровождения детей-инвалидов в образовательной организации:

- восстановительная функция, предполагает восстановление тех положительных качеств, которые необходимы ребенку-инвалиду для успешного слияния с обществом;
- компенсирующая функция, формирует у ребенка-инвалида стремления ликвидировать тот или же другой дефект усилением деятельности в той области, которая ему больше нравится, где он скорее добивается успехов, где устремляется к самореализации;
- стимулирующая функция, происходит поддержание тех позитивных личных характерологических образований, что есть у детей-инвалидов, которые обеспечивают повышение социального статуса и принятия их среди сверстников и взрослых;
- корректирующая функция, корректирует те неблагоприятные характерологические конфигурации, что возникли у детей-инвалидов с происхождением акцентуаций характера;
- социализирующая функция, ориентирует на предоставление возможностей ребенку-инвалиду для общественного становления и общественного познания – формирования всевозможных навыков и умений, расширения сферы социально-психологической компетентности.

Также немаловажную роль социально-педагогического сопровождения играет работа с родителями детей-инвалидов. Педагоги и специалисты должны устанавливать доверительные отношения с родителями, обеспечивать информационную поддержку и консультации, помогать им в решении вопросов, связанных с образованием и развитием их ребенка. Родители могут получать рекомендации и советы по организации домашнего обучения и занятий с ребенком, а также участвовать в тренингах и семинарах по вопросам воспитания и развития детей-инвалидов. Ведь родители – это основа решения проблемы, потому что только они могут дать ребенку поддержку, которая может сыграть важный момент в его становлении. Порой восприятие мира и социума может зависеть от взаимоотношений в семье, поэтому социально-педагогическое сопровождение не исключение того, что поддержка со стороны семьи необходима.

Социально-педагогическое сопровождение также предполагает работу с коллективом образовательной организации. Педагоги и специалисты должны проводить профессиональные тренинги и семинары для учителей и других работников школы, чтобы повысить их осведомленность об особенностях работы с детьми-инвалидами и способствовать созданию инклюзивной атмосферы в школе. Коллектив должен быть готов к принятию и включению детей-инвалидов в образовательный процесс, а также к сотрудничеству с педагогами и специалистами по социально-педагогическому сопровождению. Также педагог оказывает серьезное влияние в психологическом плане. Ребенок не должен чувствовать себя ущемлено, он имеет полное право заниматься, как и все остальные дети. Поэтому именно преподаватель с помощью разных подходов доказывает то, что все дети имеют одинаковые права.

Рокотьянской Л.О. обоснованы две группы организационно-педагогических условий социально-педагогического сопровождения детей-инвалидов в образовательной организации: психолого-педагогические и организационно-функциональные [10].

Выводы. Таким образом, социально-педагогическое сопровождение детей-инвалидов – это вид специально организованной социально-педагогической деятельности в образовательной организации, которая заключается в выявлении, определении и решении проблем реализации и защиты прав. То есть, социально-педагогическое сопровождение детей-инвалидов в образовательной организации предоставляет широкий круг возможностей для их полноценного участия в образовательном процессе и общественной жизни. Оно способствует развитию и самореализации каждого ребенка, а также формированию толерантного и инклюзивного общества, где каждый человек имеет равные возможности и права.

### Список литературы

1. Айшервуд, М.М. Полноценная жизнь инвалида / М.М. Айшервуд. – М.: Педагогика, 2017. – 88 с.
2. Актуальные проблемы обучения и воспитания людей с особыми потребностями: сб. науч. трудов / под общ.ред. П.Н. Таланчука, А.Ф. Никулиной. – Киев: Ун-т «Украина», 2011. – 574 с.
3. Битянова, М.Р. Организация психологической работы в школе / М.Р. Битянова. – М.: Совершенство, 2016. – 298 с.
4. Дмитриева, В.Г. Социальный педагог в образовательном учреждении / В.Г. Дмитриева. – М.: Педагогическое общество России, 2017. – 126 с.
5. Казакова, Е.И. Система комплексного сопровождения ребенка: от концепции к практике / Е.И. Казакова. – СПб., 2018. – 567 с.
6. Липский, И.А. Педагогическое сопровождение развития личности: теоретические основания / И.А. Липский. – Волгоград: Перемена, 2014. – 621 с.
7. Мардахаев, Л.В. Социальная педагогика / Л.В. Мардахаев – М.: Гардарики, 2018. – 567 с.

8. Масленкова, Л.И. Педагогическая реабилитация и воспитание ребенка с особенностями в развитии / Л.И. Масленкова // Народное образование. – 2011. – № 7. – С. 22-29.
9. Овчарова, Р.В. Справочная книга социального педагога / Р.В. Овчарова. – М.: ТЦ Сфера, 2015. – 480 с.
10. Рокотянская, Л.О. Социально-педагогическое сопровождение профессионального становления обучающихся с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья / Л.О. Рокотянская // Гуманитарные науки. – 2016. – № 2 (34). – С. 23-32.
11. Федорова, О.В. Сопровождение детей – инвалидов в условиях образовательной организации [Электронный ресурс] / О.В. Федорова. – URL: <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/raznoe/2018/05/29/soprovozhdenie->

## МЕТОДИКА ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ 9-10 ЛЕТ С СИНДРОМОМ ДАУНА С ПРИМЕНЕНИЕМ СРЕДСТВ АРТ-ТЕРАПИИ

*Забирова Э.Р.*

*студент 20261 гр.*

*Научный руководитель – старший преподаватель Коваленко Н.Г.*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Актуальность.** По статическим данным в России за 2022 год впервые признанных инвалидами детей с врожденными аномалиями (пороками развития), деформациями и хромосомными нарушениями насчитывается 10378 человек.

Данный синдром является одним из самых распространенных генетических нарушений, требующий современных методов реабилитации. Арт-терапия – метод психологической работы, который использует возможности разных видов искусств для положительных достижений в развитии детей с диагнозом синдром Дауна [1].

Благодаря внедрению метода арт-терапии можно помочь детям с синдромом Дауна гармонизировать их жизнь, избавиться им от комплексов, страхов, а также подготовить к дальнейшей социальной жизни и улучшить их психофизическое состояние. Одним из методов арт-терапии является музыкальная терапия, развивающая слух, чувство ритма, память, эмоциональный интеллект, концентрацию внимания, коммуникативные навыки. Через прослушивание мелодии развивается слуховое внимание и восприятие. Через повторение движений под музыку развивается моторная память, а также навык имитации [2].

В нашей методике мы будем рассматривать СуандБим. С помощью саундБима ребенок с отклонениями может выразить себя и общаться через звук и музыку. Мотиватором, стимулирующим обучение и общение, является чувство независимости и контроля над тем, что происходит благодаря СаундБиму.

**Цель исследования:** теоретически разработать и экспериментально проверить эффективность методики психофизической реабилитации детей 9-10 лет с синдромом Дауна с применением средств арт-терапии.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Исследование проводилось на базе благотворительного фонда помощи детям с ограниченными возможностями здоровья «Сила в детях». Исследование проводилось на базе благотворительного фонда помощи детям с ограниченными возможностями здоровья «Сила в детях», по адресу Ягодинская, 35. Исследуемый контингент включает 7 детей младшего школьного возраста (9-10 лет) с синдромом Дауна. Педагогический эксперимент длился в течение 7 месяцев. Было проведено 7 занятий с использованием разработанной методики для каждого исследуемого пациента. Контингент для исследования набирался по мере поступления на реабилитационный курс. Экспериментальная группа состояла из 7 детей (4 девочки и 3 мальчика).

Перед началом проведения исследования оценивалось психофизическое состояние детей с синдромом Дауна посредством следующих тестов:

1. Приседания на стул в течение 30 сек.;
2. Подъем таза на фитболе;
3. Равновесие на одной ноге;
4. Подбрасывание мяча вверх и его ловля;
5. Тест, направленный на пространственное мышление;
6. Теппинг тест;
7. Теппинг тест с внешним шумом (музыкой);
8. Тест «Дорожки».

Таблица 1 – Результаты сравнительного анализа показателей эффективности методики физической реабилитации экспериментальной группы до и в ходе проведения эксперимента

№	Показатели	Группа	M±m	p
1	Приседания на стул за 30 с., количество	До	10,0±1,2	≤0,05
		Промежуточное	12,7±1,3	
2	Поднимание таза из положения, лежа на спине за 30 с., количество	До	8,6±1,0	≤0,05
		Промежуточное	10,7±1,5	
3	Равновесие на левой ноге, с.	До	5,6±1,5	≤0,05
		Промежуточное	7,1±1,3	
4	Равновесие на правой ноге, с.	До	5,9±0,9	≤0,05
		Промежуточное	7,9±1,5	
5	Подбрасывание мяча вверх и его ловля, количество	До	3,0±0,8	≤0,05
		Промежуточное	4,6±0,7	
6	Тест на пространственное мышление, баллы	До	4,4±1,0	≤0,05
		Промежуточное	5,4±1,0	
7	Теппинг тест, баллы	До	47,7±4,2	≤0,05
		Промежуточное	49,8±3,1	
8	Теппинг тест с внешним шумом (музыкой), баллы	До	39,7±2,6	≤0,05
		Промежуточное	43,5±2,9	
9	Тест «Дорожки», баллы	До	1,7±0,8	≤0,05
		Промежуточное	2,0±0,7	

*Примечание:* M – среднестатистическое значение; m – ошибка среднего арифметического значения; p – уровень значимости.

Анализ промежуточных результатов показал статистически значимый ( $p \leq 0,05$ ) прирост изучаемых показателей. Предложенная нами методика психофизической реабилитации детей 9-10 лет синдромом Дауна, дает возможность более эффективно воздействовать на центральную нервную систему и локомоторные способности детей синдромом Дауна: так у детей экспериментальной группы значительно возросли показатели приседаний на стул за 30 секунд – на 27% ( $p < 0,05$ ), подъемы таза из положения лежа на спине за 30 секунд – на 26 % ( $p < 0,05$ ), равновесие на правой ноге – на 33% ( $p < 0,05$ ) и левой ноге – на 26% ( $p < 0,05$ ), подбрасывание и ловля мяча – на 53% ( $p < 0,05$ ), тест на пространственное мышление – на 22% ( $p < 0,05$ ), теппинг тест – на 4% ( $p < 0,05$ ), теппинг тест с внешним шумом (музыкой) – на 9% ( $p < 0,05$ ), тест «Дорожки» – на 17% ( $p < 0,05$ ).

**Выводы.** Промежуточные данные проведенного исследования свидетельствуют о положительном воздействии разработанной нами методики на состояние психофизических функций детей с синдромом Дауна 9-10 лет. Включение в занятия адаптивной физической культуры упражнения на фитболах, сенсорной интеграции с применением средств арт-терапии: музыка терапии (Музыкальный луч СаундБим) и танцевальной терапии способствует улучшению центральной нервной системы, а также локомоторных способностей.

### Список литературы

1. Максимова, С.Ю. Коррекционные возможности музыкально-двигательного воспитания в процессе занятий адаптивной физической культурой детей дошкольного возраста с задержкой психического развития // Адаптивная физическая культура. – 2012. – № 2 (50). – С. 22-25. ISBN 956-601-7566-55-5. – Текст: непосредственный.

2. Медведева, Е.А., Воспитание детей с проблемами в развитии и коррекционная ритмика: учебное издание // Е.А. Медведева, Л.Н. Комисарова, Г.Р. Шишкина, О.Л. Сергеева. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 157 с. ISBN 978-5-534-10550-6. – Текст: непосредственный.

## МЕТОДИКА КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ СРЕДСТВАМИ АФК

*Зайцева А.В.*

*студент гр. 22261 М*

*Научный руководитель – к.б.н., доцент Тимченко Т.В.*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Актуальность.** В России ежегодно растет процент рождаемости детей с нарушением зрения. Статистические данные Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) составляют 218 тысяч, с различными отклонениями и заболеваниями. Зрение является важным фактором в жизни ребенка, так как обеспечивает более 80% информации о внешнем мире и выполнение большинства видов человеческой деятельности. Число детей с нарушениями зрения колеблется от 1% детской популяции [1,2].

К нарушениям опорно-двигательного аппарата детей с нарушением зрения относятся нарушения осанки и плоскостопие [4, 10]. Плоскостопие – это уплощение сводов стопы и полная потеря ее рессорных функций. В норме стопа имеет два свода – продольный (по внутреннему краю стопы) и поперечный (между основаниями пальцев). Различают 5 видов плоскостопия: врожденное, рахитическое, паралитическое, травматическое и статическое [3]. Нарушение осанки-это деформация позвоночника, который может быть изогнут во фронтальной (спереди-назад) или сагиттальной плоскостях (вбок). Виды нарушения осанки; сколиотическая осанка, сутулая спина, круглая спина, кругловогнутая спина, плоская спина, плоско-вогнутая спина [7,9].

В настоящее время для полноценного развития младших школьников важно проводить профилактику развития нарушений осанки и плоскостопия, своевременное их исправление [6].

Развитие этих детей невозможно без адаптивного физического воспитания, так как оно обеспечивает нужный уровень формирования и восстановления нарушений опорно-двигательного аппарата [5,8].

**Цель исследования.** Разработка и определение эффективности разработанной методики коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата у детей младшего школьного возраста с нарушением зрения средствами АФК.

**Материалы и методы исследования.** Для оценки эффективности коррекции нарушений ОДА у детей с нарушением зрения применялись различные методы исследования; наблюдения, физиологические измерения, анкетирование родителей, тесты оценки эффективности предложенной методики.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Эксперимент проводился в г. Казани в ГБОУ «Казанская школа №172 для детей с ограниченными возможностями здоровья» период с ноября 2022 г. по апрель 2024 г. Группу составили дети младшего школьного возраста с нарушением зрения в количестве 15 человек, имеющих плоскостопие и нарушение осанки. Занятия проходили 1 раз в неделю, во внеурочное время. Первичные результаты, полученные в начале эксперимента, побудили к разработке методики коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата у детей младшего школьного возраста с нарушением зрения и ее внедрения в процесс внеурочной деятельности.

Экспериментальная группа (n=15) занималась гимнастикой по разработанной методике с включением в основную часть занятий упражнений с инвентарем и оборудованием (гимнастические палки, сенсорные коврики, шведская стенка, гимнастическая (акробатическая) дорожка), а также подвижных игр с использованием гимнастической дорожки в конце основной части занятия. В занятия адаптивного

физического воспитания были включены специальные упражнения с использованием инвентаря, корригирующей гимнастики и гимнастики для глаз, дыхательные упражнения. Занятия проводились 1 раза в неделю по 40 минут, упражнения в методике чередовались между собой в различных исходных положениях; лежа на животе и спине, сидя, стоя, стоя в упоре на коленях. Было проведено 60 занятий.

Мы разработали комплекс упражнений с использованием гимнастической дорожки. Гимнастическая дорожка способствует укреплению сумочно-связочного аппарата, улучшению координации движений, а также улучшению кровообращения в области стоп, снижают мышечное напряжение мышц спины, благодаря дорожке ребенок ставит ноги по-разному, соответственно по-разному работают мышцы, а нервные окончания получают различные сигналы, при этом тренируется нервно-мышечная система. Во время занятий необходимо сохранять равновесие, что способствует включению в работу более глубоких мышц-стабилизаторов. Предложенные нами упражнения обеспечивают тренировку мышц, участвующих в поддержании свода стопы и формирование мышечного корсета, балансируют их работу, способствуют улучшению работы суставов, позволяют устранить болевые ощущения в мышцах и суставах ног, улучшить работу всего опорно-двигательного аппарата.

Представленные упражнения наиболее эффективно, по нашему мнению, влияют на коррекцию нарушений опорно-двигательного аппарата. Были включены упражнения для укрепления общего состояния организма (ОРУ), упражнения для повышения силы нижних конечностей, упражнения на профилактику и исправление плоскостопия и осанки упражнения на повышение работоспособности и сопротивляемости неблагоприятных факторов внешней среды.

В начале, середине и в конце педагогического эксперимента нами были проведены тестирования для определения показателей мышц голени и стопы, и оценка функционального состояния опорно-двигательного аппарата детей с нарушением зрения. Результаты тестирования представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Показатели тестирования экспериментальной группы детей с нарушением зрения

Показатели	Начало эксперимента	Середина эксперимента	Конец эксперимента	Норма
Высота свода стопы (Подометрический индекс), мм	26,17±0,9	28,14±1,2	30,2±1,9	29,1-31,0 мм
	$p < 0,05$			
Силовая выносливость мышц спины, с	92,50±4,20	96,4±3,16	109,75±2,73	1-1,5 мин
	$p < 0,05$			
Динамическая сила мышц стопы, раз	8,0±1,95	9,4±1,24	12,2±0,97	15 раз
	$p < 0,05$			
Физическая работоспособность (кгм/мин/кг)	9,5±0,10	11,3±0,18	14,0±0,20	5 мин, скорость вращения педалей – 60-75 оборотов в минуту

Примечание:  $p$  – достоверность различий в группе.

Из таблицы видно, что в тестах на определение подометрического индекса, динамической силы мышц стопы, силы мышц стопы есть достоверные изменения после проведенного эксперимента, что может говорить об эффективности разработанной нами методики коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата для детей младшего школьного возраста с нарушением зрения. Регулярные занятия по предложенной методике

отразились на показателях силовой выносливости мышц спины у детей младшего школьного возраста экспериментальной группы.

**Выводы.** Данные проведенного исследования свидетельствуют об эффективности разработанной нами методики коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата для детей младшего школьного возраста с нарушением зрения, имеющим нарушение осанки и плоскостопием. Проведенное исследование показало, что применение в занятиях адаптивного физического воспитания гимнастического инвентаря (гимнастические палки, сенсорные коврики, шведская стенка, гимнастическая (акробатическая) дорожка) для детей, имеющих нарушение зрения, и плоскостопие эффективно воздействует на состояние стоп и силу мышц голени и спины детей младшего школьного возраста с нарушением зрения.

### Список литературы

1. Аветисов, Э.С. Близорукость : монография / Э.С. Аветисов. – М. : Медицина, 2002. – 284 с.- ISBN 5-225-02764-4. – Текст: непосредственный.
2. Белецкая, В.И. Охрана зрения слабовидящих школьников: пособие для учителей / В.И. Белецкая, А.Н. Гнеушева. – М.: Просвещение, 1982. – 127 с.– ISBN 5-1470127- А : 0.00. – 1. – Текст: непосредственный.
3. Беленький, А.Г. Плоскостопие: проявление и диагностика / А.Г. Беленький. – Текст: непосредственный // Consiliummedicum. – 2005. № 8.- С.618-622.
4. Гриднева, В.В. Оценка развития двигательных навыков у детей 7-8 лет с депривацией зрения / В.В. Гриднева, А.Н. Налобина, М.В. Волова. – Текст: непосредственный // Адаптивная физическая культура. – 2017. – № 3. – С. 19- 23.
5. Красикова, И. С. Детский массаж и гимнастика для профилактики и лечения нарушений осанки, сколиозов и плоскостопия : воспитание правильной осанки, лечение нарушений осанки, профилактика и лечение сколиоза, профилактика и лечение плоскостопия / И. С. Красикова. – СПб: КОРОНА-Век, 2017. – 315 с. – ISBN 978-5-903383-08-5. –Текст непосредственный.
6. Крукович, Е. В. Состояние здоровья детей и определяющие его факторы : монография / Е. В. Крукович, Л. В. Транковская. – Владивосток : Медицина ДВ, 2018. – 216 с. – ISBN 978-5-98301-146-5. – Текст : непосредственный.
7. Меркулова, Р. А. Методика коррекции осанки с помощью физических упражнений : Учеб. пособие / Р.А. Меркулова. – М. : Изд-во МГТУ им. Н.Э. Баумана, 2016. – 20 с. – ISBN 5-7038-1842-7.- Текст: непосредственный.
8. Морозова, Е. Е. Здоровьесберегающая деятельность в системах образования и здравоохранения / Е. Е. Морозова, В. И. Морозов. – Саратов : Издательство Саратовского университета, 2016. – 149 с. – ISBN 978-5-292-04381-2. – Текст : непосредственный.
9. Ростомашвили, Л.Н. Физические упражнения для детей с нарушенным зрением: Методические рекомендации для учителей, воспитателей, родителей. / Л.Н. Ростомашвили. – Москва: Школьный вестник, 2002. – 102 с. – Текст: непосредственный.
10. Рыженко, В.И. Исправление осанки у детей : лечение: массаж, гимнастика, ванны : [справочник.]. – Москва : Оникс, 2018. – 188 с. – ISBN 978-5-488-01474-9. – Текст: непосредственный.

## ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СОВРЕМЕННОГО ПАРАЛИМПИЙСКОГО СПОРТА

*Зубкова А.В.*

*магистрант*

*Научный руководитель – к.б.н., доцент Ильичева О.В.*

*Московская государственная академия*

*физической культуры*

*р.п. Малаховка, Россия*

**Актуальность.** В настоящее время увеличивается число лиц с ограниченными возможностями, которые могут реализовать себя как спортсмены, однако, вопрос их участия и развития самих паралимпийских игр остается актуальным по сей день. Несмотря на то, что в России государство оказывает колоссальную поддержку в развитии паралимпийского спорта, есть как положительные, так и отрицательные черты.

**Цель исследования.** Определить перспективы развития современного паралимпийского спорта.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Современный паралимпийский спорт является одним из наиболее динамично развивающихся видов спорта. В последние годы он получил широкое признание и стал популярным как среди инвалидов, так и среди спортивной общественности в целом. По данным ВОЗ количество инвалидов в России составляет 17% населения. За последние годы число инвалидов, которые могут реализовать себя в спорте растет, мы видим, как спортсмены делают большие успехи – тем самым паралимпийский спорт выходит на новый уровень.

Адаптивный спорт – это вид физической культуры, который предназначен для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Паралимпийский спорт тем самым предоставляет шанс инвалидам проявить свои спортивные способности и достижения на международном уровне [2].

Роль паралимпийского спорта для инвалидов включает в себя несколько аспектов:

1. Физическое благополучие: адаптивный спорт является наиболее эффективным направлением комплексной реабилитации и абилитации инвалидов [2]. Участие в паралимпийском спорте помогает инвалидам развивать и поддерживать физическую активность, что положительно влияет на их общее здоровье и благополучие. Физические упражнения и тренировки помогают снизить уровень стресса, повысить общую физическую подготовку и улучшить координацию движений.

2. Психологическое благополучие: участие в паралимпийском спорте может сильно повлиять на самооценку и самопочтение инвалидов. Они могут почувствовать себя частью сообщества спортсменов, получить признание за свои спортивные достижения и развить чувство самоуважения, решительность, целеустремленность и научиться преодолевать трудности.

3. Инклюзия и социальная адаптация: паралимпийский спорт создает возможности для людей с инвалидностью активно участвовать в обществе и общаться с другими людьми, что помогает преодолеть ощущение изоляции и социальной отчужденности. Спортсмены с инвалидностью могут найти поддержку в своих командах и тренерском штабе, а также образовать долгосрочные дружеские отношения с другими спортсменами.

4. Вдохновение и образец: паралимпийские спортсмены служат вдохновляющими примерами для других людей с инвалидностью и показывают, что неважно, какие преграды или трудности существуют, возможности для достижений все равно есть. Их успехи свидетельствуют о том, что инвалидность не является помехой для достижения поставленных целей и мечтаний.

**Факторы, влияющие на успех паралимпийского спорта:**

1. Финансирование: уровень финансирования паралимпийского спорта является ключевым фактором его успеха. Чем больше деньги выделяются на поддержку

паралимпийцев, развитие инфраструктуры и проведение соревнований, тем больше возможностей у спортсменов для тренировок, участия в соревнованиях и повышения своего уровня. На финансирование паралимпийцев 2023-м году было выделено порядка 4 000 000 рублей.

2. Инфраструктура: наличие подходящей инфраструктуры для тренировок и соревнований является необходимым условием успеха паралимпийского спорта. Специальные спортивные объекты, оборудование и адаптированные площадки позволяют спортсменам с инвалидностью развивать свои навыки и демонстрировать свой потенциал.

3. Психологическая поддержка: успех паралимпийского спорта также зависит от наличия соответствующей психологической поддержки для спортсменов. Индивидуальные консультации, тренировки по управлению стрессом и мотивации помогают спортсменам преодолеть преграды и достичь высоких результатов.

4. Технические инновации: внедрение новых технологий и технических инноваций позволяет спортсменам с инвалидностью справляться с физическими ограничениями и улучшать свою производительность. Например, специальные протезы, коляски и другие адаптивные устройства позволяют спортсменам преодолевать трудности и достигать выдающихся результатов.

5. Продвижение и осведомленность: создание медицинских программ и мероприятий, повышение осведомленности об инвалидных видах спорта и достижениях паралимпийцев способствуют привлечению большего количества людей к этому виду спорта, культурному осознанию и поддержке паралимпийских спортсменов.

6. Взаимодействие с обществом.

**Существует несколько проблем, которые могут препятствовать развитию паралимпийского спорта:**

1. Ограниченный доступ к спортивной инфраструктуре: некоторые спортивные объекты не адаптированы для использования людьми с ограниченными возможностями. Недостаток специализированных объектов и оборудования распространен в основном в регионах, что может ограничить возможность людей с инвалидностью заниматься спортом.

2. Недостаток финансирования: развитие паралимпийского спорта требует значительных финансовых вложений на подготовку спортсменов, проведение соревнований и обеспечение необходимыми средствами адаптивного спортивного оборудования. Недостаток финансирования может сильно снизить развитие паралимпийского движения.

3. Социокультурные стереотипы: некоторые общества имеют негативные представления о людях с инвалидностью и сомневаются в их способностях участвовать в спорте на профессиональном уровне. Это может привести к отсутствию поддержки или финансирования со стороны общества и правительства.

4. Недостаток информации преграждает им возможность участвовать и развиваться в паралимпийском спорте.

5. Отсутствие поддержки на законодательном уровне: в некоторых странах отсутствуют законодательные акты или политики, которые обеспечивают равные права и возможности для людей с ограниченными возможностями в спорте. Это может привести к созданию преград и дискриминации в доступе к паралимпийскому спорту.

6. Ограничения в техническом прогрессе: некоторые виды спорта для людей с инвалидностью требуют специализированного оборудования. В некоторых случаях ограничения в техническом прогрессе могут ограничивать разработку новых и лучших адаптивных спортивных средств.

**Стратегии развития:**

1. Укрепление сотрудничества с правительственными и неправительственными организациями для привлечения дополнительных финансовых ресурсов и создания программ поддержки инвалидов.

2. Повышение осведомленности общества о паралимпийском спорте и позитивной роли, которую он играет в жизни инвалидов, через медиа, социальные сети и образовательные программы.

3. Укрепление международного сотрудничества, обмен опытом и передача знаний между странами для развития паралимпийского спорта на глобальном уровне.

### **Перспективы развития паралимпийского спорта:**

Паралимпийский спорт имеет все больше перспектив развития в будущем. Вот несколько факторов, которые влияют на его рост:

1. Большая поддержка общественности: в настоящее время общественное мнение о паралимпийском спорте становится все более положительным. Большая поддержка со стороны общества и СМИ способствует повышению интереса к паралимпийским соревнованиям и привлекает новых спортсменов.

2. Развитие инфраструктуры: многие страны вкладывают средства в развитие паралимпийской инфраструктуры, включая спортивные объекты и условия для тренировок и соревнований. Это делает паралимпийский спорт более доступным для атлетов с ограниченными возможностями.

3. Расширение видов спорта: каждые паралимпийские игры вносят изменения в программу соревнований, добавляя новые виды спорта и классификации. Это позволяет большему числу спортсменов принимать участие в паралимпиаде и способствует развитию разнообразных спортивных дисциплин.

4. Финансирование и спонсорская поддержка: с ростом популярности паралимпийского спорта растет и интерес со стороны спонсоров и инвесторов. Большое финансирование позволяет спортсменам более полно осуществлять тренировки и участие в соревнованиях, а также делает паралимпийский спорт более известным и привлекательным для молодых и перспективных спортсменов.

5. Инклюзивное образование и распространение информации: развитие инклюзивного образования и информационных технологий позволяет наиболее широко представить паралимпийский спорт в обществе. Возможность обучения атлетов с ограниченными возможностями, а также информационная поддержка паралимпийских соревнований помогает увеличить осведомленность и популярность этого вида спорта.

**Выводы.** Исходя из этих факторов, можно сделать вывод, что паралимпийский спорт будет продолжать развиваться, привлекать новых спортсменов и зрителей, а также получать все большую поддержку со стороны общества и инвесторов. В заключении перспективы развития современного паралимпийского спорта являются яркими и многообещающими. Увеличение числа участников, развитие технологий и оборудования, а также рост общественной поддержки способствуют прогрессу и позволяют спортсменам с ограниченными возможностями достигать новых высот.

### **Список литературы**

1. Оценка психологического потенциала у спортсменов паралимпийской сборной команды России по тхэквондо / С. А. Барченко, В. Д. Емельянов, Т. В. Красноперова, Д. А. Фоминов // Наука-2020. – 2016. – №2 (8). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/otsenka-psihologicheskogo-potentsiala-u-sportsmenov-paralimpiyskoj-sbornoy-komandy-rossii-po-thekvondo> (дата обращения: 27.03.2024).

2. Евсеев, С. П. Адаптивный спорт. Правовые, организационные и методические основы : методические рекомендации / С. П. Евсеев. – Москва : ФЦПСР, 2021. – 46 с.

3. Евсеев, С. П. Новые горизонты развития адаптивного спорта в России / С. П. Евсеев, О. Э. Евсеева // Адаптивная физическая культура. – 2014. – №2 (58). – С. 2-7.

4. Паралимпийское движение в России. – URL: <http://olimpic.su/paralimp/paralimp.html> (дата обращения: 15.01.2024).

## МЕХАНОТЕРАПИИ НА ИМИТАТОРЕ ОПОРНОЙ НАГРУЗКИ «КОРВИТ» ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ФУНКЦИЙ У ДЕТЕЙ С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ

*Игтисамова А.М.*

*студент гр. 22261М*

*Научный руководитель – к.п.н., доцент Касмакова Л.Е*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Актуальность.** Механотерапия на имитаторе опорной нагрузки «Корвит» для детей с дцп: эффективный метод восстановительного лечения.

Дети с детским церебральным параличом (ДЦП) часто нуждаются в комплексном лечении и реабилитации для улучшения своего здоровья и качества жизни. Одним из современных методов восстановительного лечения, который показывает высокую эффективность у детей с ДЦП, является механотерапия на имитаторе опорной нагрузки «Корвит».

ДЦП – это неврологическое заболевание, которое характеризуется нарушением двигательных функций из-за поражения центральной нервной системы. У детей с ДЦП часто наблюдаются проблемы с мышечным тонусом, координацией движений, суставами и позвоночником. Механотерапия на имитаторе опорной нагрузки «Корвит» может быть эффективным методом коррекции этих нарушений.

Имитатор опорной нагрузки «Корвит» позволяет проводить тренировки, направленные на укрепление мышц, улучшение координации движений, развитие подвижности суставов и уменьшение болевых ощущений у детей с ДЦП. Это устройство создает определенную нагрузку на мышцы и суставы, что способствует их развитию и улучшению функциональных возможностей.

Преимущества механотерапии на имитаторе опорной нагрузки «Корвит» для детей с ДЦП:

1. Индивидуальный подход. Устройство позволяет настраивать параметры тренировок в соответствии с физическими возможностями каждого ребенка.

2. Безопасность. Механотерапия на «Корвит» обеспечивает контролируемое и безопасное воздействие на организм детей.

3. Улучшение качества жизни. Регулярные тренировки на имитаторе опорной нагрузки способствуют улучшению двигательных функций, повышению самостоятельности и активности детей с ДЦП.

**Цель исследования.** Оценить эффективность применения механотерапии в целях улучшения двигательных функций у детей, с детским церебральным параличом.

**Методы и организация.** Исследование проводилось на базе реабилитационного центра «Сила в детях» г. Казань. В исследовании приняли участие 20 детей с диагнозом ДЦП (со спастической диплегией) в возрасте 10-11 лет. Степень нарушения интеллектуального развития оценивалась как легкая или средняя, дети были доступны контакту и могли выполнять задания инструктора.

Лечение детского церебрального паралича с применением устройства «Корвит» способствует восстановлению равновесия между мышцами-сгибателями и разгибателями, особенно в вертикальном положении, нормализации ходьбы и координации движений. Благодаря удобству использования устройства «Корвит», механотерапию можно проводить параллельно с другими методами реабилитации, такими как массаж или лечебная физкультура. Это позволяет создать более интенсивную и результативную индивидуальную программу реабилитации. Однако эффект от использования устройства накапливается, и

требуется определенное время для его закрепления. По нашему опыту, первые результаты обычно становятся заметными после примерно 5 занятий. Разумеется, время появления результатов может варьироваться в зависимости от диагноза и состояния пациента – иногда эффект от терапии проявляется ближе к концу курса, а иногда можно увидеть результаты уже после второго занятия.

Продолжительность курса лечения определяется на основе индивидуальных физиологических показателей пациента и составляет либо 12, либо 24 дня. Рекомендуется повторять курс через 2-3 месяца.

**Результаты и их обсуждение.** В исследовании было выделено две группы, где одна группа детей проходила механотерапию с помощью добавлением к стандартному курсу реабилитации прибор «Корвит», а другая – только стандартную реабилитацию. Измерения проводились до начала и после завершения курса реабилитации.

1. Тест Тимед Ап-энд-Го: данный тест измеряет время, затраченное на выполнение определенного двигательного задания, такого как ходьба на определенное расстояние или подъем по лестнице.

	До реабилитации (сек)	После реабилитации (сек)
1 группа (Корвит)	181	208
2 группа	182	195

Проанализировав результаты (среднее значение) и сравнивая времени выполнения теста между группами, значительно большее улучшение в группе, проходящей механотерапию с «Корвит», может свидетельствовать о эффективности данного метода реабилитации.

2. Тест Берга для оценки равновесия:

	До реабилитации	После реабилитации
1 группа (Корвит)	2 балла	3 балла
2 группа	2 балла	2 балла

Проанализировав результаты (среднее значение) и сравнивая результаты теста между группами, значительно большее улучшение в группе, проходящей механотерапию с «Корвит», может свидетельствовать о эффективности данного метода реабилитации.

В результате исследований можно констатировать, что наибольший прирост улучшений был зафиксирован именно в группе, в котором дети занимались на имитаторе опорной нагрузки «корвит».

В целом небольшие цифры прироста показателей объясняется тем, что наше исследование по времени занимало всего 3 недели, а за такой короткий срок добиться значимых результатов представляется очень сложной задачей.

**Вывод.** Таким образом, полученные данные свидетельствуют о том, что для коррекции двигательных функций использование механотерапии для детей с детским церебральным параличом способствует улучшению функционального состояния опорно-двигательного аппарата, которое проявляется в двигательной активности данной категории лиц.

На основе статистического анализа данных можно сделать выводы о эффективности прибора «Корвит» для детей с ДЦП и его влиянии на функциональное восстановление. Результаты исследования могут быть использованы для оптимизации реабилитационных программ и улучшения качества жизни детей с ДЦП.

### Список литературы

1. Гросс, Н.А. Физическая реабилитация детей с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата / Гросс Н.А. – М.: Советский спорт, 2000. -112 с. – ISBN 5-265-02229-5. – Текст: непосредственный.
2. Зельдин Л.М. Развитие движений при различных формах ДЦП. – М.: Теревинф, 2017. – 136 с.
3. Левченко, И. Ю. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата / И. Ю. Левченко, О. Г. Приходько. – М.: Academia, 2001. – 186 с. – ISBN 5-7695-0564-8 – Текст: не посредственный
4. Немкова С.А. Детский церебральный паралич. Современные технологии в комплексной диагностике и реабилитации когнитивных расстройств / С.А. Немкова [и др.]. – М.: Медпрактика-М, 2013. – 442 с.
5. Семаго, Н.Я. Новые подходы к построению коррекционной работы с детьми с различными видами отклоняющегося развития / А.П. Рылов. – М.: -2000. – 66-75. – ISBN 978-543-151-5521. – Текст: непосредственный

## ИННОВАЦИИ В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ: СТРАТЕГИИ ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

*Исагулова А. К.*

*магистрант*

*Научный руководитель – старший преподаватель Темиргалиева С.Е.*

*Павлодарский педагогический университет*

*имени Элжея Марғұлана,*

*Высшая школа гуманитарных наук*

*Павлодар, Казахстан*

**Аннотация.** В современном мире, где технологические и социокультурные изменения происходят с ускоренным темпом, важно развивать инновации в области адаптивной физической культуры, чтобы обеспечить безопасность жизнедеятельности населения. Данная статья обсуждает стратегии, направленные на достижение этой цели. Рассматриваются различные методы, включая использование современных технологий для улучшения диагностики и мониторинга физического состояния, разработку индивидуализированных программ тренировок и методик реабилитации, а также внедрение инновационных форм занятий, направленных на укрепление здоровья и профилактику травм. Особое внимание уделяется вопросам учета индивидуальных особенностей и потребностей каждого человека в процессе занятий, что способствует эффективной адаптации и повышению мотивации к занятиям физической культурой. В заключение подчеркивается важность постоянного обновления подходов к адаптивной физической культуре с учетом изменяющихся условий современного мира для обеспечения максимальной безопасности и благополучия населения.

**Актуальность.** В условиях быстрого развития технологий, увеличения нагрузок на организм человека и изменения социокультурной среды, вопросы безопасности жизнедеятельности и здоровья становятся все более актуальными. Адаптивная физическая культура выступает как ключевой инструмент в обеспечении физического и психологического благополучия населения. Необходимость постоянного внедрения инноваций в эту область обусловлена стремительными изменениями в образе жизни, требующими адаптации методов тренировок и подходов к занятиям физической активностью. Таким образом, исследование и разработка новых стратегий и методик в адаптивной физической культуре являются актуальными задачами, направленными на обеспечение безопасности и повышение качества жизни в современном мире.

**Цель данного исследования** заключается в изучении и анализе инновационных подходов в области адаптивной физической культуры с целью разработки эффективных стратегий обеспечения безопасности жизнедеятельности в современном мире. Основной задачей является выявление новых технологий, методик и программ тренировок, способствующих улучшению физического состояния, профилактике травм и повышению мотивации к занятиям физической активностью. При этом особое внимание уделяется индивидуализации подходов к тренировкам, учету особенностей и потребностей каждого человека, а также адаптации методик к изменяющимся условиям современного общества. Результаты исследования будут направлены на практическое применение в области здравоохранения, спорта и социальной сферы для повышения качества жизни и общественного благополучия.

### **Результаты исследования:**

1. Исследование выявило эффективность использования современных технологий, таких как носимые устройства для мониторинга состояния здоровья, в процессе адаптивной физической культуры. Эти технологии позволяют более точно контролировать физическую

активность, сердечный ритм, уровень стресса и другие показатели, что способствует более индивидуализированному подходу к тренировкам.

2. Разработка индивидуализированных программ тренировок и реабилитации на основе собранных данных обеспечивает оптимальную нагрузку и минимизирует риск получения травм.

3. Внедрение инновационных форм занятий, таких как виртуальная реальность и интерактивные тренажеры, активизирует участие и мотивацию к занятиям физической активностью, особенно среди молодежи.

**Обсуждение.** Результаты исследования подтверждают значимость инноваций в области адаптивной физической культуры для обеспечения безопасности и эффективности занятий. Использование современных технологий позволяет персонализировать подход к тренировкам, учитывая индивидуальные особенности каждого человека. Это не только повышает эффективность тренировок, но и снижает риск получения травм.

Внедрение инновационных форм занятий открывает новые возможности для привлечения различных групп населения к физической активности, что является ключевым фактором для поддержания здоровья в современном обществе. Такие подходы также способствуют социализации и обеспечению позитивного опыта от занятий, что важно для формирования устойчивых привычек здорового образа жизни.

**Выводы.** Результаты исследования подчеркивают значимость инноваций в адаптивной физической культуре для обеспечения безопасности и эффективности занятий, особенно в современном быстроменяющемся мире. Использование современных технологий позволяет индивидуализировать подход к тренировкам, что способствует достижению оптимальных результатов при минимальном риске для здоровья.

Внедрение инновационных форм занятий активизирует интерес и мотивацию к физической активности, что может способствовать формированию устойчивых привычек здорового образа жизни. Эти подходы могут быть особенно важны для привлечения различных групп населения, включая людей с ограниченными возможностями или сидячим образом жизни.

Основываясь на полученных результатах, можно сделать вывод о необходимости дальнейшего развития и внедрения инноваций в области адаптивной физической культуры. Это позволит улучшить качество жизни населения, снизить заболеваемость и уровень травматизма, а также сформировать здоровое общество, активно взаимодействующее с современной технологической средой.

### Список литературы

1. Armstrong, L. E., & VanHeest, J. L. (2002). Неизвестный механизм синдрома перетренированности: Подсказки от депрессии и психонейроиммунологии. Спортивная медицина, 32 (3), 185-209.
2. Baechle, T. R., & Earle, R. W. (2008). Основы силовых тренировок и кондиционирования. Человеческая кинетика.
3. Bompa, T.O., & Buzzichelli, C. (2018). Периодизация: Теория и методика обучения (6 изд.). Человеческая кинетика.
4. Kraemer, W.J., & Ratamess, N.A. (2004). Основы обучения резистентности: Прогрессирование и тренировка по рецепту. Медицина и наука в спорте и упражнениях, 36 (4), 674-688.
5. McGill, S. (2007). Расстройства поясницы: научно обоснованная профилактика и реабилитация. Человеческая кинетика.

## МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА С ДЕГЕНЕРАТИВНО- ДИСТРОФИЧЕСКИМ ЗАБОЛЕВАНИЕМ ПОЗВОНОЧНИКА В ВОССТАНОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

*Камалетдинова Э.И.*

*студент гр. 20261*

*Научный руководитель – старший преподаватель Озерова О.А.*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Актуальность.** Актуальность данной темы заключается в том, что количество людей с дегенеративно-дистрофическими заболеваниями позвоночника по данным ВОЗ приравнивается к 80%, из которых самым распространенным видом является остеохондроз. Это заболевание является наиболее частой причиной ограничения физической активности взрослого населения, из-за болевого синдрома, который за свою жизнь испытывает практически каждый человек [1].

Все больше пациентов обращаются в медицинские учреждения с жалобами на боли в спине. При достижении среднего возраста многие уже имеют разнообразные осложнения остеохондроза позвоночника [2].

Достижения в области профилактики остеохондроза позвоночника показывают, что с помощью комплексного подхода к физической реабилитации появляется возможность не только сопротивляться остеохондрозу, но и успешно его лечить.

**Целью исследования** является разработка и определение эффективности методики физической реабилитации женщин среднего возраста с остеохондрозом пояснично-крестцового отдела позвоночника в восстановительном периоде.

**Методика и организация исследования.** Исследование проводилось на базе ГАУЗ «Городской клинической больницы № 7» г. Казань. Под наблюдением находились 20 пациентов, женщины в возрасте 40-45 лет с остеохондрозом пояснично-крестцового отдела позвоночника в восстановительном периоде. Из них 10 человек составили экспериментальную группу (ЭГ), 10 контрольную группу (КГ). Контрольная группа занималась по методике при пояснично-крестцовом остеохондрозе В.А. Елифанова. Экспериментальная группа занималась по предложенной нами методике с включением в основную часть занятия упражнений с фитболом, пилатеса в сочетании с дыхательными упражнениями, общеразвивающие упражнения и упражнения на мфр-ролле. Курс физической реабилитации включал в себя 10 занятий в течении 2 недель, по 5 раз в неделю, продолжительность занятия составляла 40 минут.

Перед началом проведения исследования оценивалось функциональное и психологическое состояние пациента, с помощью следующих тестов:

- Психологическое тестирование САН
- Тест для определения силы мышц спины
- Тест Томаейра
- Тест для определения силы мышц брюшного пресса
- Ортостатическая проба

**Результаты исследования и их обсуждение.** Анализ результатов проведенного исследования показал, что все исследуемые показатели как в контрольной, так и в экспериментальной группах в начале курса реабилитации достоверных различий между собой не имеют, что говорит об однородности сравниваемых групп и возможности дальнейшего проведения наших исследований.

Сравнительный анализ результатов исследования в конце курса показал следующее:

- показатель силы мышц спины у пациентов экспериментальной группы стал достоверно выше контрольной на 9 %
- результаты в тесте Томайера в экспериментальной группе улучшились на 3 % по сравнению с контрольной группой.
- показатель силы мышц брюшного пресса в экспериментальной группе увеличился на 4,2% по сравнению с контрольной группой.
- в ортостатической пробе результаты экспериментальной группы улучшились на 7% по сравнению с контрольной группой.
- оперативная оценка САИ продемонстрировала улучшение показателей на 17 % в экспериментальной группе по сравнению с контрольной (табл.1).

Таблица 1 – Результаты сравнительного анализа показателей эффективности методики физической реабилитации экспериментальной группы до и в ходе проведения эксперимента

Показатели, ед. измерения		В начале курса реабилитации	В конце курса реабилитации	Норма
Тест для определения силы мышц спины	t = 1,07	34,7 ± 5,6	52,6 ± 3,7	90 сек
		p ≤ 0,05		
Тест Томайера	t = 1,03	15,1 ± 3	12,1 ± 2,9	0 см
		p ≤ 0,05		
Тест для определения силы мышц брюшного пресса	t = 2,8	7,4 ± 2,6	12,4 ± 2,8	15 раз
		p ≤ 0,05		
Ортостатическая проба	t = 1,3	16,5 ± 3,7	13,6 ± 2,9	12 уд/мин
		p ≤ 0,05		
Оперативная оценка самочувствия, активности и настроения (САИ)	t = 0,1	7,17 ± 1,3	11,5 ± 2,7	15 баллов
		p ≤ 0,05		

*Примечание:* X – среднестатистическое значение; – ошибка среднего арифметического значения; t – критерий Стьюдента; p – уровень значимости.

**Вывод.** Положительном воздействии разработанной нами методики на состояние позвоночника при пояснично-крестцовом остеохондрозе у женщин 40-45 лет. Включение в занятия лечебной физической культуры упражнений с фитболом, пилатеса в сочетании с дыхательными упражнениями, общеразвивающие упражнения и упражнения на мфр-ролле способствуют улучшению уровня функциональных возможностей позвоночного столба организма в целом. Полученные данные проведенного исследования свидетельствуют о

### Список литературы

1. Безрукова, О.В. Лечебная физкультура при остеохондрозе позвоночника: учебное пособие/ О.В. Безрукова, Г.И. Булнаева. – ГБОУ ВПО ИГМУ Минздрав России. – Иркутск: ИГМУ, 2013. – 58 с. – ISBN 5-8183-0277-6. – Текст: непосредственный.
2. Гершбург, М. И. Кинезиотерапии от боли в спине. Курс лечебной гимнастики для профилактики и лечения остеохондроза позвоночника / М. И. Гершбург, Г. А. Кузнецова. – М.: Эксмо, 2012. – 192 с. – ISBN: 978-5-699-52188-3. – Текст : непосредственный.

## АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ С НЕЙРОСЕНСОРНОЙ ТУГОУХОСТЬЮ

*Коновалова А.О.*

*студент группы 043*

*Научный руководитель – к.м.н., доцент Калюжин В.Г.*

*Белорусский государственный университет*

*физической культуры*

*Минск, Беларусь*

**Актуальность.** В настоящее время адаптивная физическая культура (АФК) рассматривается не просто как комплекс физических упражнений, а как целая система мероприятий, направленных на коррекцию физических у детей с особенностями психофизического развития. АФК обеспечивает общеукрепляющий, профилактический и реабилитационный эффект [1].

Патологический процесс в слуховой системе изменяет функцию вестибулярного аппарата, а вестибулярные нарушения в свою очередь влияют на формирование двигательной сферы. Это приводит к нарушениям координационных способностей, снижению двигательной активности ребенка, а, следовательно, оказывает влияние на качество жизни [2].

Для успешного обучения детей с нарушениями слуха в детском саду важную роль играет их двигательная активность в течение дня. Положительным образовательно-коррекционным элементом в условиях общеобразовательных учреждений является АФК, направленная на максимально возможное психоэмоциональное и физическое развитие детей с задержкой психофизического развития [3].

**Целью работы** является разработка коррекционно-развивающей программы (КРП) для развития ориентации в пространстве, статического и динамического равновесия у детей дошкольного возраста с нейросенсорной тугоухостью.

Представленная КРП состоит из 3 этапов развития физических качеств (статического, динамического равновесия и ориентации в пространстве). Каждый этап продолжительностью в 1 месяц содержит упражнения различного уровня сложности: от простых до сложных, а также эстафету или подвижную игру дыхательные упражнения.

Для ПЕРВОГО ЭТАПА (1-й месяц занятий) были подобраны следующие упражнения:

1. Упражнение для развития статического равновесия «Борцы». Выполняется детьми в парах. И.П.: стойка ноги врозь, руки вытянуты вперед, согнуты в локтях на 90°, ладони упираются в ладони партнера. По отмашке методиста дети толкают ладони партнера 6 раз, чередуя правую и левую руку.

2. Упражнение для развития динамического равновесия «Толкунчики». Выполняется детьми в парах. И.П.: стойка ноги врозь, руки впереди согнуты в локтях на 90 градусов, ладони упираются в ладони партнера. По отмашке методиста дети толкают ладони партнера, чередуя правую и левую руку, параллельно делают шаг одноименной ногой вперед. Партнер выполняет то же самое, делая шаг одноименной ногой назад. Всего выполняют 6 шагов (3 шага вперед и 3 шага назад).

3. Упражнение для развития ориентации в пространстве «Собачка». И.П.: упор на коленях на полу. Дети выполняют отведение согнутой на 90° ноги в сторону. Дети повторяют упражнение по 5 раз каждой ногой.

На ВТОРОМ ЭТАПЕ (2-й месяц занятий) детям было предложено выполнять следующие упражнения:

1. Упражнение для развития статического равновесия «Аист». И.П.: стойка на левой ноге, руки в стороны; 1) дети выносят вперед правую ногу; 2) дети возвращаются в И.П.; 3) дети выносят правую ногу в сторону; 4) дети возвращаются в И.П.; 5) дети выносят назад

правую ногу; 6) дети возвращаются в И.П.; 7) дети опускают ногу вниз; 8) дети возвращаются в И.П. Повторить то же самое левой ногой. Дети повторяют упражнение по 3 раза каждой ногой.

2. Упражнение для развития динамического равновесия «Рыцарь». Необходимые материалы: гимнастическая скамья длиной 4 метра. И.П.: стоя на одном колене, руки на поясе. По отмашке методиста дети встают на впереди стоящую ногу, сзади стоящую ногу выносят вперед и ставят на скамью, возвращаются в И.П., затем то же самое с другой ноги. Дети повторяют упражнение 3 раза каждой ногой.

3. Упражнение для развития ориентации в пространстве «Хромая собачка». И.П.: упор на коленях на полу. По отмашке методиста дети отводят правую руку и левую ногу в сторону, то же самое левой ногой и правой рукой. Повторить по 3 раза на каждую сторону.

На заключительном ТРЕТЬЕМ ЭТАПЕ (3-й месяц занятий) дети выполняли следующие упражнения:

1. Упражнение для развития статического равновесия «Перевернутая черепашка». И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища. По отмашке методиста дети обхватывают и подтягивают к себе правое колено, возвращаются в И.П., затем подтягивают к себе левое колено. Дети повторяют упражнение по 3 раза каждой ногой поочередно.

2. Упражнение для развития динамического равновесия «Восхождение на Эверест». Необходимые материалы: гимнастическая скамья длиной 4 метра. И.П.: стоя на одном колене, руки на поясе. По отмашке методиста дети встают на впереди стоящую ногу, сзади стоящую ногу выносят вперед и ставят на скамью, затем поднимаются и ставят вторую ногу на скамью, имитируя зашагивание на лестницу, после чего возвращаются в И.П., затем дети выполняют то же самое на другую ногу. Дети повторяют упражнение по 3 раза каждой ногой.

3. Упражнение для развития ориентации в пространстве «Водоворот». И.П.: стойка ноги врозь, руки на пояс. По отмашке методиста дети крутятся по часовой стрелке 3 раза, затем останавливаются и становятся на левую ногу. Затем дети выполняют то же самое против часовой стрелки и становятся на правую ногу. Дети повторяют упражнение по 3 раза.

**Результаты исследования и их обсуждение.** По результатам проведенного нами тестирования, можно сказать, что уровень развития равновесия и ориентации детей с нейросенсорной тугоухостью значительно ниже, чем у их здоровых сверстников. Это позволяет сделать вывод, что координационные способности детей с нарушением слуха требуют дополнительного развития.

Проведенные исследования показали, что занятия по разработанной нами программе с детьми экспериментальной группы привели к увеличению показателей динамического равновесия, о чем свидетельствовало статистически достоверно выраженное улучшение результатов тестирования от 15 до 27%, в то время как у детей контрольной группы положительные изменения были значительно меньше.

В ходе занятий по разработанной нами коррекционной программе у детей экспериментальной группы произошло достоверно выраженное улучшение показателей параметров тестирования ориентации в пространстве от 14 до 17%. В контрольной же группе улучшение было в пределах от 6 до 8%.

Показатели развития статического равновесия у детей экспериментальной группы после занятий по разработанной нами коррекционно-развивающей программе улучшились от 18 до 152%, в то время как изменения показателей в контрольной группе были на уровне 7-20%.

Все вышеперечисленные показатели свидетельствуют о положительном эффекте на развитие ориентации в пространстве, статического и динамического равновесия у детей с патологией слуха при применении разработанной нами программы.

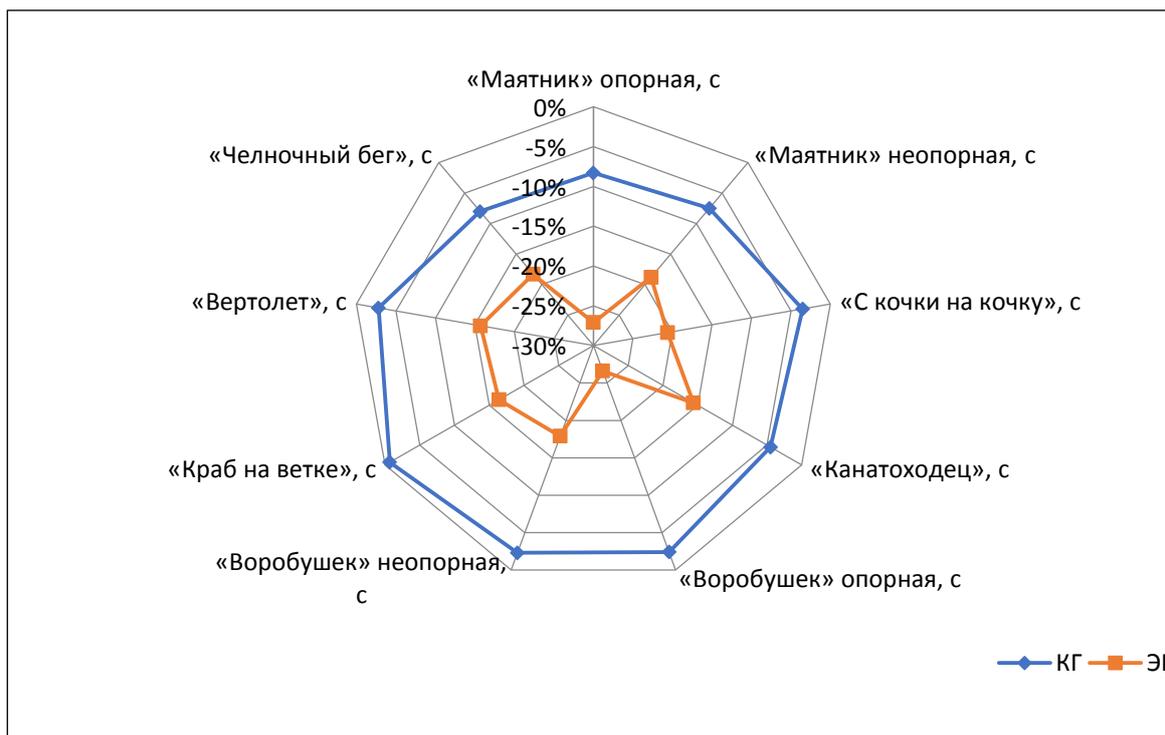


Рисунок 1 – Динамика изменения (в %) показателей ориентации в пространстве и равновесия у детей КГ после занятий по программе центра и у детей ЭГ после занятий по КРП

### Выводы:

1. В ходе исследования было доказано, что у детей дошкольного возраста с нейросенсорной тугоухостью выявлено существенное отставание в уровне развития показателей координационных способностей. Это однозначно диктует необходимость проведения с такими слабослышащими детьми дополнительных занятий по АФК с целью развития у них ориентации в пространстве, динамического и статического равновесия.

2. Нами была разработана адаптированная для возраста 5-6 лет коррекционно-развивающая программа по воспитанию координационных способностей на дополнительных занятиях по АФК у детей дошкольного возраста с нарушениями слуха, которая включала упражнения для развития ориентации в пространстве, статического и динамического равновесия, дыхательных упражнения, эстафеты, подвижных игры и упражнения для домашнего задания.

3. В результате применения предложенной нами коррекционно-развивающей программы в экспериментальной группе статистически достоверно улучшились показатели развития ориентации в пространстве, статического и динамического равновесия, что позволяет рекомендовать данную программу для использования у детей 5-6 лет с нейросенсорной тугоухостью на занятиях по адаптивной физической культуре.

### Список литературы

1. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учеб. пособие для вузов / Т. П. Бегидова. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 191 с. – ISBN 978-5-534-07190-0.
2. Королева, И. В. Дети с нарушениями слуха в условиях инклюзии: пособие для педагогов и воспитателей / И. В. Королева. – СПб. : КАРО, 2020. – 128 с. – ISBN 978-5-925-1482-7.
3. Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии : учебное пособие. – М. : Спорт-Академ-Пресс, 2002. – 140 с. – ISBN 978-5-534-12705-8

## АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ТЕСТИРОВАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ С НЕЙРОСЕНСОРНОЙ ТУГОУХОСТЬЮ

*Коновалова А.О.*

*студент гр. 043*

*Научный руководитель – к.м.н., доцент Калюжин В.Г.*

*Белорусский государственный университет*

*физической культуры*

*Минск, Беларусь*

**Актуальность.** Наиболее остро проблема социальной адаптации инвалидов по слуху стоит в детском дошкольном возрасте, когда у ребенка еще не сформированы навыки социально-группового общения, а слабый слух или его отсутствие делают социальную адаптацию крайне затруднительной [2]. Поэтому проблема исследования и компенсации нарушений слухового восприятия детей-инвалидов по слуху весьма актуальна и занимает особое место в сфере их медико-социально-педагогической реабилитации [3]. Для успешного обучения детей с нарушениями слуха в детском саду важную роль играет их двигательная активность в течение дня. Положительным образовательно-коррекционным элементом в условиях общеобразовательных учреждений являются дополнительные занятия по адаптивной физической культуре (АФК), которые направлены на развитие отстающих от возрастной нормы показателей ориентации и равновесия у детей с задержкой психофизического развития. Чтобы проследить положительный эффект от дополнительных занятий по АФК и в случае необходимости внести корректировки в коррекционно-развивающую программу, рекомендуется периодически проводить тестирование, направленное на оценку развиваемых качеств [1].

**Цель исследования.** Целью исследования является разработка тестов для оценки уровня развития статического и динамического равновесия, ориентации в пространстве у детей 5-6 лет с нейросенсорной тугоухостью (НСТ).

Уровень развития координационных способностей у детей с НСТ определяется по следующим тестам:

### Тесты для оценки уровня развития ДИНАМИЧЕСКОГО РАВНОВЕСИЯ

**Тест «С кочки на кочку».** Оборудование: 5 гимнастических обручей диаметром 55 см. Методика: 5 гимнастических обручей предварительно раскладываются по кругу. Ребенок должен пройти 2 круга, при этом наступая в обручи правой ногой, затем развернуться и сделать то же самое левой ногой. Оценка: оценивается время, за которое ребенок пройдет 2 круга правой ногой и 2 круга левой ногой в секундах.

**Тест «Канатоходец».** Оборудование: гимнастическая скамья длиной 4 м, высотой 30 см, шириной 24 см. Методика: И.П. – стойка на скамье, руки в стороны. По команде ребенок должен дойти до конца гимнастической скамьи и вернуться обратно спиной вперед. Оценка: оценивается время, за которое ребенок пройдет вперед и вернется обратно в секундах.

**Тест «Краб на ветке».** Оборудование: гимнастическая скамья длиной 4 м, высотой 30 см, шириной 24 см. Методика: И.П. – стойка на скамье правым боком, руки в стороны. По команде ребенок должен дойти до конца гимнастической скамьи приставным шагом правым боком, а вернуться приставным шагом левым боком. Всего ребенок выполняет 2 таких подхода. Оценка: оценивается время, за которое ребенок пройдет 2 раза по скамье вперед, назад.

**Тест «Вертолет».** Оборудование: детский ковер длиной 4 метра. Методика: И.П. – стойка на ковре, руки в стороны. По команде ребенок начинает идти вперед, при этом выполняя повороты головы вправо, делая шаг левой ногой и влево, делая шаг правой ногой на 90 градусов. Оценка: оценивается время, за которое ребенок преодолет дистанцию в секундах.

Тест «Воробушек опорный». Методика: И.П. – стойка на опорной ноге, не-опорная согнута в колене и поджата под себя, руки на поясе. По команде ребенок наклоняет корпус вперед и выполняет прыжки с продвижением по прямой линии 5 метров. Оценка: оценивается время, за которое ребенок пропрыгает 5 метров на опорной ноге в секундах.

Тест «Воробушек неопорный». Методика: И.П. – стойка на неопорной ноге, неопорная согнута в колене и поджата под себя, руки на поясе. По команде ребенок наклоняет корпус вперед и выполняет прыжки с продвижением по прямой линии 5 метров. Оценка: оценивается время, за которое ребенок пропрыгает на неопорной ноге 5 метров в секундах.

#### Тесты для оценки уровня развития ОРИЕНТАЦИИ В ПРОСТРАНСТВЕ

Тест «Стрела». Оборудование: 4 метра бумажного скотча шириной 4,5 см, повязка из плотной ткани. Методика: ограничиваем дистанцию двумя полосками бумажного скотча длиной 4 м. Сначала ребенок должен посмотреть на направление линии, затем ребенку закрываются глаза повязкой, после чего ребенок должен пройти по прямой линии. В конце дистанции подаем сигнал «стоп» и замеряем результат. Оценка: оценивается степень отклонения вправо или влево от линии в сантиметрах.

Тест «Челночный бег». Оборудование: 4 детских деревянных кубика длиной 4 см, шириной 4 см, высотой 4 см. Методика: кубики раскладываются на противоположной от ребенка стороне дистанции, длина дистанции составляет 4 м. По команде ребенок должен как можно быстрее добежать до кубика, взять его и так же быстро перенести на линию старта, таким образом ребенок должен перенести все 4 кубика, брать можно не больше 1 кубика за раз. Оценка: оценивается время, за которое ребенок преодолет дистанцию и перенесет все кубики на линию старта в секундах.

#### Тесты для определения уровня развития СТАТИЧЕСКОГО РАВНОВЕСИЯ

Тест «Кот Базилио». Методика: исходное положение – узкая стойка, руки вдоль туловища. По команде ребенок закрывает глаза, поднимается на носки, руки перед собой ладонями вниз. Оценка: оценивается время устойчивости в этом положении в секундах.

Тест «Фламинго опорная». Методика: по команде ребенок принимает стойку на опорной ноге, неопорную согнув сзади держит одноименной рукой, правая рука вверх. Оценка: оценивается время устойчивости в этой позе в секундах.

Тест «Фламинго неопорная». Методика: по команде ребенок принимает стойку на неопорной ноге, опорную ногу согнув сзади держит одноименной рукой, левая рука вверх. Оценка: оценивается время устойчивости в этой позе в секундах.

Тест «Маятник опорный». Методика: И.П. – о.с., руки на поясе. По команде ребенок переносит вес на опорную ногу, наклоняет корпус вперед, отводит таз и прямую неопорную ногу назад на 90 градусов, затем выносит ее вперед на 90 градусов. Всего ребенок должен выполнить 5 маятников за минимальное время, стараясь удержать равновесие. Оценка: оценивается время, за которое ребенок выполнит 5 маятников в секундах.

Тест «Маятник неопорный». Методика: И.П. – о.с., руки на поясе. По команде ребенок переносит вес на неопорную ногу, наклоняет корпус вперед, отводит таз и прямую опорную ногу назад на 90 градусов, затем выносит ее вперед на 90 градусов. Всего ребенок должен выполнить 5 маятников за минимальное время, стараясь удержать равновесие. Оценка: оценивается время, за которое ребенок выполнит 5 маятников в секундах.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Был проведен сравнительный анализ уровня развития динамического и статического равновесия, а также показателей ориентации в пространстве у дошкольников 5-6 лет с нейросенсорной тугоухостью и у детей без данной патологии того же возраста. У детей со снижением слуха отмечаются значительные отличия в уровне развития координационных способностей, по сравнению с их сверстниками без патологии слуха. Также наблюдается снижение всех количественных показателей тестирования, увеличение времени выполнения тестов и замедление скорости движений у дошкольников с нейросенсорной тугоухостью.

Данные, представленные на рисунке, показывают, что уровень развития ориентирования в пространстве у детей дошкольного возраста с нейросенсорной тугоухостью статистически достоверно ниже, чем у детей того же возраста, но без данной патологии.

Это позволяет сделать вывод, что ориентирование в пространстве, статическое и динамическое равновесие детей с нейросенсорной тугоухостью требует коррекции и дополнительного развития.

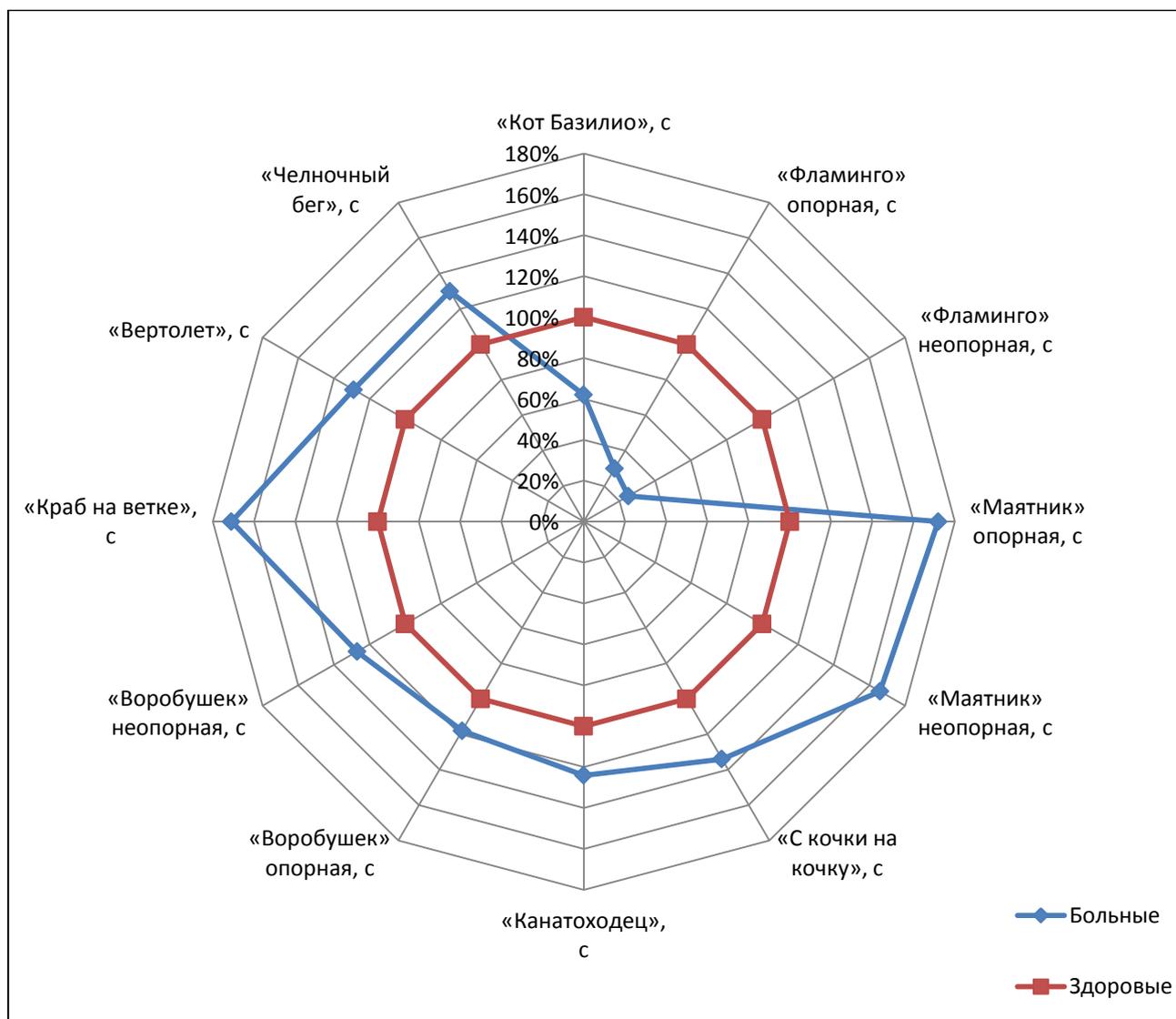


Рисунок 1 – Показатели (в %) уровня развития равновесия и ориентации в пространстве у здоровых детей без патологии слуха и у больных детей с НСТ

Полученные после проведения тестирования данные являются основополагающим элементом для составления коррекционно-развивающей программы по развитию координационных способностей у детей со снижением слуха дошкольного возраста.

**Выводы:**

1. Специально подобранные для оценки уровня развития координационных способностей у детей с патологией слуха тесты позволяют оценить эффективность занятий по АФК. Тесты для оценки уровня развития координационных способностей необходимо выполнять регулярно для того, чтобы определить их влияние на развитие ориентации в пространстве и равновесие у занимающихся дошкольников с нейросенсорной тугоухостью.

2. Результаты тестирования координационных способностей детей с нейросенсорной тугоухостью однозначно диктуют нам необходимость проведения дополнительных занятий по адаптивной физической культуре.

### Список литературы

1. Евсеев, С. П. Адаптивная физическая культура: учеб. пособие / С. П. Евсеев, Л. В. Шапкина. – М. : Советский спорт, 2000. – 240 с. – ISBN 978-5-907225-56-5.
2. Курдыбайло, С. Ф. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре: учеб. пособие / С. Ф. Курдыбайло, С. П. Евсеев, Г. В. Герасимова. – М. : «Советский спорт», 2004. – 184 с. – ISBN 5-85009-746-5.
3. Серкульская, Е. И. Организация адаптивного физического воспитания в условиях инклюзивного образования : учеб.-метод. пособие / Е. И. Серкульская, В. И. Приходько. – Минск : БГУФК, 2021. – 80 с. – ISBN 978-985-569-551-7.

## ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ СФЕРЫ ДЕТЕЙ-СИРОТ 7-8 ЛЕТ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ В СРАВНЕНИИ С НОРМАЛЬНО РАЗВИВАЮЩИМИСЯ СВЕРСТНИКАМИ

*Нербышев Д.Б.*

*магистрант*

*Научный руководитель – к.п.н., доцент Фоминых А.В.*

*Хакасский государственный университет*

*имени Н.Ф. Катанова*

*Абакан, Россия*

**Актуальность.** В обществе и специальной педагогике особое волнение наблюдается в отношении тенденции прироста количества детей, имеющих инвалидность с раннего возраста в виде недостаточного интеллектуального развития, это составляет не менее 7% от общей их численности. С точки зрения ученых подобная тенденция в предстоящие годы может сохраняться, причиной тому служат статистические данные об увеличении числа детей, рожденных с аномальными характеристиками, как правило, интеллектуальными дефектами. Указанные данные могут создавать существенные проблемы социального и экономического характера для государства и общества, поэтому существует необходимость образования необходимых условий, обеспечивающих возможность компенсировать или корректировать двигательные и психические отклонения у изучаемого контингента детей, с целью социализации в обществе [2, 3].

Одним из главных направлений социализации таких детей в обществе является специфическое направление под термином «адаптивная физическая культура», которое реализуется в рамках коррекционного педагогического процесса в специальных учебных заведениях профиля – школа-интернат. Педагогический процесс, осуществляемый в таких учреждениях, направлен на компенсацию или устранение двигательных и психических отклонений, повышение показателей развития физических способностей, функционального состояния и адаптационных возможностей организма [1].

Для качественного использования средств адаптивного физического воспитания с целью повышения показателей физической подготовленности, следует на первом этапе работы произвести изучение двигательной сферы детей изучаемого контингента, для определения уровня отставания от нормально развивающихся сверстников.

**Цель исследования:** в процессе тестирования, выявить уровень возрастного отставания в развитии двигательных способностей детей 7-8 лет с умственной отсталостью, в сравнении с показателями нормально развивающихся сверстников.

**Организация исследования.** Для реализации задач в качестве базовой учебной организации была определена Государственное казенное учреждение Республики Хакасия «Межрайонный социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних» и Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Абазинская средняя общеобразовательная школа №50». Выборка испытуемых состояла из школьников, обучающиеся в младших классах. Исследовались дети 7-8 лет, из которых 5 мальчиков и 4 девочки с интеллектуальной недостаточностью и нормально развивающихся 6 мальчиков и 4 девочки.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Анализ результатов, выявленных после проведенного тестирования, определил различного уровня отставания в каждом конкретном двигательном качестве у детей с умственной отсталостью, по отношению к результатам нормально развивающихся школьников с достоверностью различий в показателях  $p < 0,05$  (табл. 1-3).

Исследование двигательного качества под термином «Скорость» производилось на основе применения теста «Бег 30 метров с хода». После применения методов математической статистики были определены следующие информативные величины: у детей с умственной отсталостью результат соответствовал у мальчиков – 10,3 сек, у девочек

– 11,3 сек., у нормально развивающихся сверстников, соответственно – 8,6 сек и 9,4 сек., это соответствует различию, у мальчиков на 16,5%, у девочек на 16,8%.

Таблица 1 – Показатели развития двигательной сферы мальчиков 7-8 лет с умственной отсталостью и нормально развивающихся сверстников ( $X \pm \sigma$ )

Тесты	С умственной отсталостью	Нормально развивающиеся	Достоверн. различий
Скорость (бег 30 м с хода) сек.	10,3±0,2	8,6±0,2	p < 0,05
Скоростно-силовая способность (запрыгивание на гимн. скамейку за 10 сек) кол-во	4,9±0,3	6,1±0,2	p < 0,05
Сила (передвижение на животе по гимнаст. скамейке) сек.	10,4±0,3	8,2±0,2	p < 0,05
Гибкость (наклон туловища вперед на гимн. скамейке) см.	3,9±0,4	5,3±0,4	p < 0,05
Координация (челночный бег 3x10) сек.	11,8±0,3	10,5±0,4	p < 0,05
Выносливость (бег 500 м) мин. сек.	5,16±0,12	4,32±0,11	p < 0,05

Исследование двигательного качества под термином «Скоростно-силовая способность» производилось на основе применения теста «Запрыгивание на гимнастическую скамейку за 10 сек». У мальчиков с умственной отсталостью результат соответствовал – 4,9 раз, у девочек – 4,8 раза, у нормально развивающихся сверстников, соответственно – 6,1 раза и 5,9 раза, это соответствует различию, у мальчиков на 24,4%, у девочек на 22,9%.

Исследование двигательного качества под термином «Сила» производилось на основе применения теста «Передвижение на животе по гимнастической скамейке длиной 5 метров». После применения методов математической статистики были определены следующие информативные величины: у детей с умственной отсталостью результат соответствовал: у мальчиков – 10,4 сек, у девочек – 12,1 сек., у нормально развивающихся сверстников, соответственно – 8,2 сек и 9,3 сек., это соответствует различию, у мальчиков на 21,1%, у девочек на 23,1%.

Таблица 2 – Показатели развития двигательной сферы девочек 7-8 лет с умственной отсталостью и нормально развивающихся сверстниц ( $X \pm \sigma$ )

Тесты	С умственной отсталостью	Нормально развивающиеся	Достоверн. различий
Скорость (бег 30 м с хода) сек.	11,3±0,2	9,4±0,2	p < 0,05
Скоростно-силовая способность (запрыгивание на гимн. скамейку за 10 сек) кол-во	4,8±0,3	5,9±0,2	p < 0,05
Сила (передвижение на животе по гимнаст. скамейке) сек.	12,1±0,3	9,3±0,2	p < 0,05
Гибкость (наклон туловища вперед на гимн. скамейке) см.	4,6±0,4	5,9±0,3	p < 0,05
Координация (челночный бег 3x10) сек.	12,8±0,3	11,2±0,2	p < 0,05
Выносливость (бег 500 м) мин. сек.	5,27±0,14	4,41±0,11	p < 0,05

Исследование двигательного качества под термином «Гибкость» производилось на основе применения теста «Наклон туловища вперед, стоя поперек на гимнастической скамейке». У мальчиков с умственной отсталостью результат соответствовал – 3,9 см, у девочек – 4,6 см, у нормально развивающихся сверстников, соответственно – 5,3 см и 5,9 см, это соответствует различию, у мальчиков на 35,8%, у девочек на 28,2%.

Исследование двигательного качества под термином «Координация» производилось на основе применения теста «Челночный бег 3x10». После применения методов математической статистики, были определены следующие информативные величины: у детей с умственной отсталостью результат соответствовал: у мальчиков – 11,8 сек, у девочек – 12,8 сек., у нормально развивающихся сверстников, соответственно – 10,5 сек и 11,2 сек., это соответствует различию, у мальчиков на 11,0%, у девочек на 12,5%.

Таблица 2 – Показатели возрастного отставания в развитии двигательной сферы детей 7-8 лет с умственной отсталостью в сравнении с нормально развивающимися сверстниками

Тесты	Уровень отставания (%)	
	мальчики	девочки
Скорость	16,5	16,8
Скоростно-силовая способность	24,4	22,9
Сила	21,1	23,1
Гибкость	35,8	28,2
Координация	11,0	12,5
Выносливость	16,2	16,3

Исследование двигательного качества под термином «Выносливость» производилось на основе применения теста «Бег 500 метров». У мальчиков с умственной отсталостью результат соответствовал – 5 мин 16 сек., у девочек – 5 мин 27 сек, у нормально развивающихся сверстников, соответственно – 4 мин 32 сек и 4 мин 41 сек., это соответствует различию, у мальчиков на 16,2%, у девочек на 16,3%.

**Выводы.** Необходимо заключить, что полученные различия в результатах, определяющих показатели развития двигательных способностей детей 7-8 лет с умственной отсталостью от аналогичного контингента нормально развивающихся сверстников, позволили констатировать, что к первым необходимо срочное применение педагогического воздействия коррекционного типа, направленное на компенсацию или устранение рассматриваемого нарушения.

### Список литературы

1. Андреев, В.В. Компенсация возрастного отставания в развитии координационных способностей школьников 13-14 лет с депривацией слуха, на основе элементов футбола / В.В. Андреев, О.М. Сагалакова // Адаптивная физическая культура. 2020. Т. 84. № 4. – С. 27-29.
2. Шипицына, Л.М. Реабилитация детей с проблемами в интеллектуальном и физическом развитии /Л.М. Шипицына, Е.С. Иванов, Л.А. Данилова, И.А. Смирнов. СПб.: Образование, 2015. – 80 с.
3. Методические особенности преподавания физической культуры в условиях инклюзивного образования: учебное пособие / А.И. Морозов, В.В. Андреев. – Казань. – 2022. – 96 с.

## МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА С ПЛЕЧЕЛОПАТОЧНЫМ ПЕРИАРТРИТОМ В ВОССТАНОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

*Ожогин А.О.*

*студент гр. 20261*

*Научный руководитель – к.п.н., доцент Касмакова Л.Е.*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Актуальность.** Самой распространенной формой периартрита является плечелопаточный. Распространенность данного заболевания варьируется по исследованиям ряда авторов от 15 до 20% от всех количеств обращений в медицинские учреждения за первичной амбулаторной помощью к ортопедам. Но большая доля обращений приходится на лица женского пола (53-56%) [1].

Плечелопаточный периартрит регистрируется у мужчин и женщин 45-65 лет, то есть также трудоспособного возраста. Характерным заболеванием является у определенной категории работников, у которых выполнение профессиональных обязанностей связано с неправильной позой тела, у спортсменов. Однако у занимающихся спортом проявление болезни отмечается в более раннем возрасте [2].

Плечелопаточный периартрит считается одним из частых заболеваний плечевого сустава.

Данное заболевание является одной из медико-социальных проблем, проявлением которого является значительное нарушение функции верхней конечности, болевые ощущения в области плечевого сустава, ключицы и лопатки [3].

**Целью исследования** является определение эффективности методики физической реабилитации у женщин зрелого возраста при плечелопаточном периартрите в восстановительном периоде.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Исследование проводилось на базе ГАУЗ «Городская клиническая больница № 7». В эксперименте приняли участие 20 женщин в возрасте 45-55 лет с плечелопаточным периартритом в восстановительном периоде. Из них 10 человек составили экспериментальную группу, остальные 10 – контрольную. Контрольная группа занималась по методике лечебной физической культуры применяемой в ГАУЗ «Городская клиническая больница № 7» города Казани. Экспериментальная группа занималась по разработанной методике лечебной физической культуры в соответствии с разработанной методикой, в которую были включены в программу основной части выполнение специальных упражнений и тренировка на многофункциональном тренажере по С.М. Бубновскому. Курс физической реабилитации длился на протяжении трех недель, продолжительность занятия составляла 45 минут.

Перед началом проведения исследования оценивалось общее состояние плечевого сустава реабилитантов контрольной и экспериментальной групп.

Анализ итоговых результатов показал статистически значимый ( $p \leq 0,05$ ) прирост изучаемых показателей. По данным проведенного исследования выявлено более эффективное влияние примененных средств в курсе реабилитационных мероприятий на показатели функционального состояния реабилитантов экспериментальной группы, включая: среднее значение показателя разгибания в плечевом суставе в экспериментальной группе выше по сравнению с данными в контрольной группе на 27,8% ( $p < 0,05$ ), сгибания в плечевом суставе на 16,7% ( $p < 0,05$ ), ротации руки (супинация) на 15,9% ( $p < 0,05$ ), ротации руки (пронация) на 14,8% ( $p < 0,05$ ), динамометрии кисти на 24,4% ( $p < 0,05$ ), оценка качества жизни по «Опроснику DASH неспособностей верхних конечностей» на 25,2% ( $p < 0,05$ ).

Таблица 1 – Результаты сравнительного анализа показателей экспериментальной и контрольной группы за период эксперимента.

Показатели	Группа	Начало эксперимента	Конец эксперимента	Норма
Разгибание в плечевом суставе, град.	КГ	36,7 ± 0,80	49,4 ± 1,42	80 град.
	ЭГ	35,2 ± 0,65	68,5 ± 1,22	
	p	>0,05	<0,05	
Сгибание в плечевом суставе, град.	КГ	113,9 ± 2,24	141,3 ± 3,34	180 град.
	ЭГ	112,6 ± 2,38	169,7 ± 1,98	
	p	>0,05	<0,05	
Ротация руки (супинация), град.	КГ	37,3±1,24	43,6±1,59	60 град.
	ЭГ	36,8±1,05	51,9±1,33	
	p	>0,05	<0,05	
Ротация руки (пронация), град.	КГ	18,7 ± 1,01	22,3 ± 1,32	30 град.
	ЭГ	18,5 ± 0,97	26,2 ± 0,94	
	p	>0,05	<0,05	
Динамометрия, кг	КГ	17,4 ± 0,94	19,5 ± 1,17	30 кг
	ЭГ	17,6 ± 1,09	25,8 ± 1,05	
	p	>0,05	>0,05	
«Опросник DASH неспособностей верхних конечностей»	КГ	41,9 ± 1,75	32,2 ± 2,31	0 баллов
	ЭГ	42,5 ± 1,51	25,7 ± 2,50	
	p	>0,05	<0,05	

*Примечание:* КГ – контрольная группа; ЭГ – экспериментальная группа; p – достоверность различий между группами

**Выводы.** Таким образом, по данным сравнительного анализа показателей функционального состояния реабилитантов контрольной и экспериментальной группы установлено, что применение в курсе физической реабилитации у женщин зрелого возраста при плечелопаточном периартрите в восстановительном периоде специальных упражнений и тренировки на многофункциональном тренажере по С. М. Бубновскому способствовало более высокому приросту показателей в экспериментальной группе, а вместе с тем все показатели в конце эксперимента достоверно выше в данной группе, чем аналогичные результаты в контрольной группе.

### Список литературы

1. Бабаева, А.Р. Периартикулярные поражения как актуальная проблема общей врачебной практики: современные возможности диагностики и повышения эффективности лечения / А.Р. Бабаева, А.А. Ансарова, Е.В. Калинина. – Текст : электронный // Медицинский алфавит. – 2021. – № 33. – С. 7-14 // eLibrary.Ru : научная электронная библиотека. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=47564871>

2. Буйлова, Т.В. Плечелопаточный болевой синдром у пациентов, занимающихся физической культурой и спортом: современные аспекты реабилитации / Т.В. Буйлова, В.А. Балчугов, Е.А. Северова. – Текст : электронный // Вестник восстановительной медицины. – 2020. – № 96 (2). – С. 24-28 / КиберЛенинка : Научная электронная библиотека. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/plechelopatochnyy-bolevoy-sindrom-u-patsientov-zanimayuschih-sya-fizicheskoy-kulturoy-i-sportom-sovremennye-aspekty-reabilitatsii> (дата обращения: 30.10.2023).

3. Котенко, К.В. Заболевания и повреждения плечевого сустава / К.В. Котенко, В.А. Елифанов, А.В. Елифанов. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2017. – 384 с. – ISBN 978-5-9704-4278-4. – Текст.

## МЕТОДИКА КОРРЕКЦИИ ГИПЕРЛОРДОЗА ПОЯСНИЧНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА ДОШКОЛЬНИКОВ С ЗАДЕРЖКОЙ РЕЧЕВОГО РАЗВИТИЯ

*Попов И.А.*

*студент гр. 20261*

*Научный руководитель – к.п.н., доцент Касмакова Л. Е.*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Актуальность.** Проблема профилактики и коррекции отклонений в состоянии здоровья детей дошкольного возраста приобрела особую актуальность в настоящее время. По данным статистики Всемирного здравоохранения на сегодняшний день практически здоровые дети составляют лишь 1-4% от всего детского населения. Количество детей с нарушениями осанки за последние 30 лет увеличилось в 3 раза, что составляет 60-80%. В среднем, четыре ребенка из пяти имеют видимые деформации опорно-двигательного аппарата. В России же более, чем у 50% детей дошкольного возраста отмечаются отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата. Во многом это связано с нехваткой двигательной активности.

Нарушения осанки требуют серьезного и своевременного вмешательства в коррекции повреждений опорно-двигательного аппарата (ОДА). Гиперлордоз является одной из тяжелых, трудно корректируемых и часто встречающихся заболеваний ОДА, приводящих к нарушению осанки. В первую очередь, гиперлордоз вызывается функционально-компенсаторным дисбалансом мышц. Травмы, длительное сидение, ношение сумки или другие асимметричные постоянные нагрузки у детей и подростков являются достаточными условиями для развития мышечно-функционального дисбаланса, приводящего к торсии таза.

Увеличение числа лиц с гиперлордозом ведет к разработке различных реабилитационных программ по коррекции данной патологии. Одной из таковых является предложенная нами методика коррекции гиперлордоза поясничного отдела позвоночника детей дошкольного возраста с использованием кинезиотерапевтической установки «Экзарта».

**Целью исследования** является: разработка и определение эффективности методики коррекции гиперлордоза дошкольников (5-6 лет) с задержкой речевого развития с использованием кинезиотерапевтической установки «Экзарта».

Задачи:

1. Способствовать улучшению мышечного тонуса
2. Осуществлять общеукрепляющее воздействие на организм
3. Выработать общую и силовую выносливость мышц туловища
4. Улучшать психоэмоциональное состояние.

Для исследования мы выбрали следующие методы: словесный, практический, повторный, непрерывный, равномерного выполнения.

Средства: кинезиотерапевтическая установка «Экзарта», перкуссионный массажер, специальные упражнения на кинезиотерапевтической установке «Экзарта», иппотренажер.

Особенность методики заключается в использовании кинезиотерапевтической установки «Экзарта», так как позволяет эффективно работать со слабыми и неактивными мышцами, активируя систему глубоких стабилизирующих мышц, фиксирующих позвоночник и таз, с последующим подключением поверхностных двигательных мышц. Таким образом, происходит обучение тела правильному алгоритму движений.

Сравнительный педагогический эксперимент проводился для выявления эффективности разработанной нами методики коррекции гиперлордоза для детей дошкольного возраста.

Исходя из полученных данных, сравнительный анализ показал, что данные 1 и 4 среза в тесте №1 результаты показали нам, что в 1 срезе результат 50% от нормы, в 4 срезе составляет 100% от нормы, исходя из полученных данных можно выявить, что прирост за составил 50% между 4 срезом и 1 срезом что означает о увеличении силы мышц живота и разгибателей тазобедренного сустава.

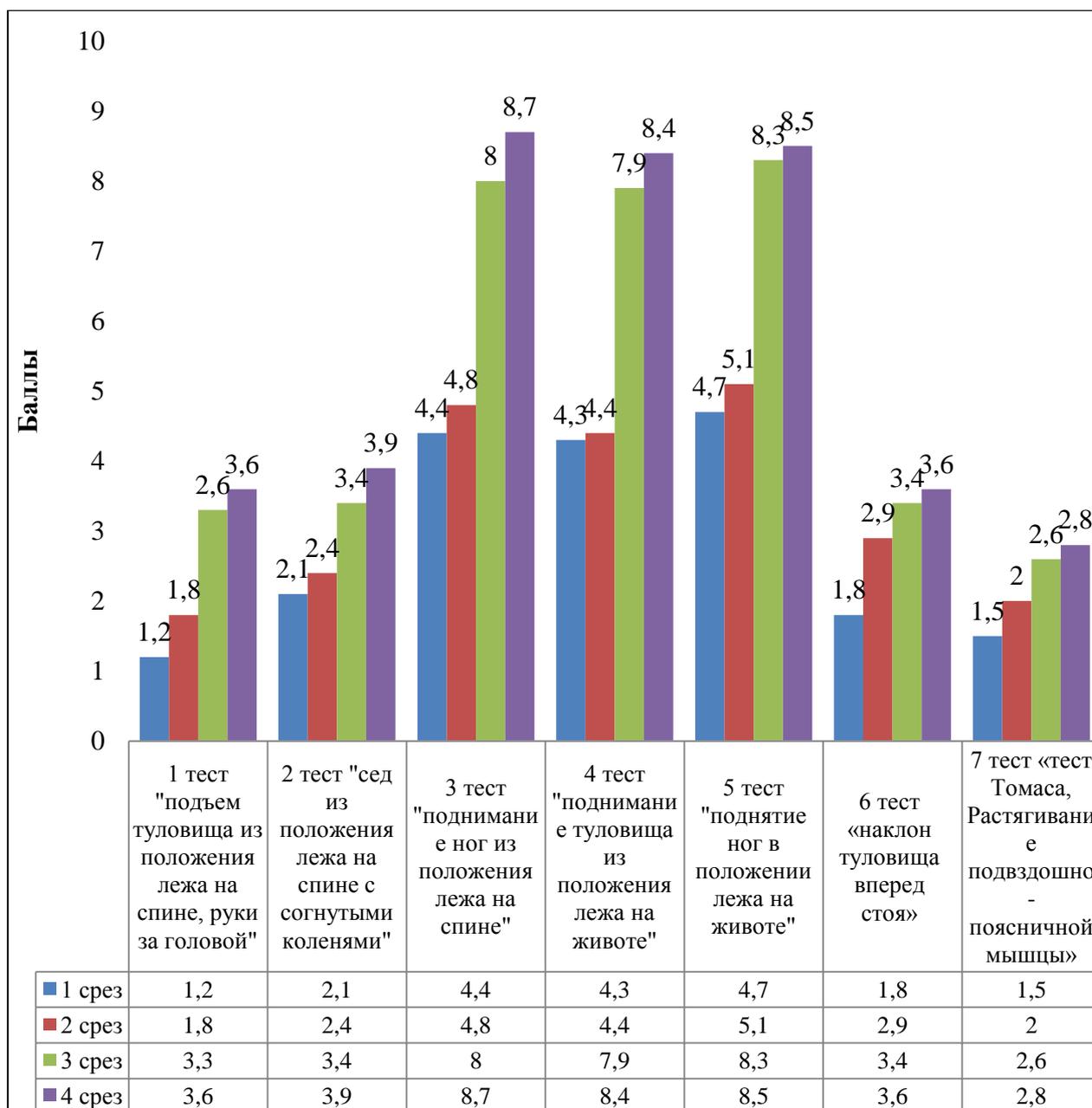


Рисунок 1 – Результаты сравнительного анализа исследуемых показателей физического состояния мышц дошкольников, страдающих гиперлордозом поясничного отдела позвоночника

В тесте №2 – показаны результаты 43% от нормы в 1 срезе, а в 4 срезе 93% от нормы, исходя из полученных данных можно выявить, что прирост составил 50% между 4 срезом и 1 срезом, тем самым означает об увеличении силы брюшного пресса, прямой мышцы живота.

В тесте №3 – результат составил в 1 срезе 44% от нормы, а в 4 срезе 90% от нормы, исходя из полученных данных можно выявить, что прирост за весь педагогический эксперимент в данном тесте составил 46% между 4 срезом и 1 срезом, тем самым можно определить, что увеличена сила мышц-сгибателей тазобедренного сустава.

В тесте №4 – от нормы в 1 срезе 43% и 93% от нормы в 4 срезе, исходя из полученных данных можно выявить, что прирост за весь педагогический эксперимент в данном тесте составил 50% между 4 срезом и 1 срезом, тем самым увеличили силу мышц спины поясничного отдела, большой поясничной.

В тесте №5 – от нормы в 1 срезе результат составил 41%, а в 4 срезе результат показан 85% от нормы, исходя из полученных данных можно выявить, что прирост за весь педагогический эксперимент в данном тесте составил 44% между 4 срезом и 1 срезом, что означает укрепление мышц разгибателей тазобедренного сустава (большой ягодичной)

В тесте №6 – результат 1 среза 46% от нормы и 90% в 4 срезе, исходя из полученных данных, можно выявить, что прирост за весь педагогический эксперимент в данном тесте составил 44% между 4 срезом и 1 срезом, что определяет увеличение гибкости в поясничном отделе позвоночника, большой поясничной мышцы.

В тесте №7 – результат 1 среза 50% от норм, а в 4 срезе составил 100% от нормы. Исходя из полученных данных, можно выявить, что прирост за весь педагогический эксперимент в данном тесте составил 50% между 4 срезом и 1 срезом, что определяет об увеличении гибкости подвздошно-поясничной мышцы.

Тем самым при проведении данной методики удалось увеличить силу и гибкость мышц, прибавить амплитуду движения, и улучшить качество жизни детей, имеющих гиперлордоз поясничного отдела позвоночника. Окончательные результаты указывают на увеличение показателей физического состояния детей в процессе занятий лечебной физической культуры, соответственно, доказываемая эффективность применяемой методики.

### Список литературы

1. Биомеханика крестцово-подвздошного сустава: анатомия, функция, биомеханика, половой диморфизм и причины боли: сайт – URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32123652/> (дата обращения: 28.03.2022). – Текст: электронный.
2. Классификация отклонений опорно-двигательного аппарата и система градации тяжести различных видов нарушений осанки // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. – Краснодар: КубГАФК, 2002. – Том 5. – С. 165-168 (соавт. Попов Ю. Д.).
3. Коррекция крушений осанки у детей 6-8 лет // Физическая культура, спорт – наука и практика. – Краснодар: Северо-Кавказский научно-методический журнал, 2004.- №1-4. – С. 71-77 (соавт. Попов Ю.Д.).
4. Совершенствование методики коррекции признаков нарушений осанки у детей 6-7 лет // Актуальные вопросы спортивной медицины, лечебной физической культуры, физиотерапии и курортологии. – М., 2005. – №3 (16). – С. 16.
5. Томас. В. Майерс. Анатомические поезда: миофасциальные меридианы для мануальных терапевтов / Учебник. – М: Эксмо, 2020. – 273 с.

## МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ МУЖЧИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА С ТРАВМОЙ АХИЛЛОВА СУХОЖИЛИЯ В ВОССТАНОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

*Попова Э.П.*

*студент гр. 20261*

*Научный руководитель – к.б.н., доцент Тимченко Т.В.*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Актуальность** данной темы заключается в том, что травмы дистального отдела голени является одним из самых распространенных повреждений опорно-двигательного аппарата, которое составляет 47% всех разрывов мышц и сухожилий человека происходят в ахилловом сухожилии [1]. В большинстве случаев разрыв данного сухожилия происходит во время занятия спортом.

Наиболее часто встречается у людей в возрасте от 30 до 50 лет. Как правило, это связано по мере ослабления тканей, так как с возрастом они становятся ослабленные и подтверждены травмам. Но в большинстве случаев разрыв данного сухожилия происходит во время занятия спортом [3].

Повреждение ахиллова сухожилия может привести к частичному или полному разрыву подкожного слоя. Проблема восстановления утраченных функций опорно-двигательного аппарата продолжают исследоваться, несмотря на высокую частоту разрывов ахиллова сухожилия и эффективность оперативного лечения. Это свидетельствует о необходимости разработки новых подходов к решению проблемы реабилитации [2].

**Цель исследования.** Разработка и определение эффективности методики физической реабилитации у мужчин среднего возраста после разрыва ахиллова сухожилия в восстановительном периоде.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Исследование проводилось на базе ГАУЗ Городская клиническая больница № 7, поликлиника № 3, Иннополис. В эксперименте принимали участие 14 мужчин 45-59 лет после разрывов ахиллова сухожилия и поступивших в дневной стационар медицинского центра по истечению 8-12 недель. Было сформулировано 2 группы по 7 человек в контрольную и экспериментальную группы. Контрольная группа занималась по методике физической 30 реабилитации, разработанной и утвержденной на базе медицинского центра ГАУЗ «ГКБ №7 Поликлиника №3 г.Иннополис». Экспериментальная группа занималась по разработанной нами методике лечебной физической культуры, которая включает в основной части специальные упражнений на улучшение подвижности голеностопного сустава и активизацию мышц стопы и голени с использованием инвентаря (фитнес-ленты, теннисный мяч) и без, а также упражнений на лестнице тренажере DST 8000, упражнения на беговой дорожке, упражнений на балансировочных подушках и платформах BOSU в сочетании со стретчингом

Перед началом проведения исследования оценивалось общее состояние коленного сустава посредством следующих тестов: Y Balance Test (оценка динамического равновесия). Силовая выносливость мышц стопы (оценка силовой выносливости мышц). Гониометрия (измерение параметров сгибания и разгибания в голеностопном суставе). Динамическая сила мышц стопы (оценка динамической силы мышц). 12-ти минутный тест Купера (оценка общей физической работоспособности).

Нами доказано, что включение в занятие мужчин среднего возраста после разрыва ахиллова сухожилия в восстановительном периоде тренировки на лестнице тренажере, беговой дорожке, упражнений на нестабильных платформах, а также специальных

упражнений с использованием инвентаря (фитнес-ленты, теннисный мяч) и без с обязательным включением стретчинга позволили повысить эффективность занятия лечебной физической культуры, что выражается в улучшении амплитуды движения в голеностопном суставе и восстановлении функциональных возможностей поврежденной конечности: уровень Y Balance теста в экспериментальной группе выше контрольной на 1% ( $p < 0,05$ ); показатель подвижность голеностопного сустава (сгибание) на 8,9% ( $p < 0,05$ ); подвижность голеностопного сустава (разгибание) на 2,6% ( $p < 0,05$ ); силовая выносливость мышц стопы на 19% ( $p < 0,05$ ); динамическая сила мышц стопы на 11% ( $p < 0,05$ ); общая работоспособность на 10,5% ( $p < 0,05$ ).

Таблица 1 – Изменение функционального состояния пациентов контрольной и экспериментальной группы в процессе реабилитации ( $X \pm \sigma$ )

<i>Показатели</i>	<i>Группы</i>	<i>Начало эксперимента</i>	<i>Конец эксперимента</i>	<i>Норма</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
Динамическое равновесие (Y Balance Test), %	КГ	60,1±8,3	71,6±11,6	100
	ЭГ	56,9±6,9	72,3±17,7	
	p	> 0,05	<0,05	
Подвижность голеностопного сустава (сгибание), угл.гр.	КГ	45,6±10,1	62,1±6,4	70-74
	ЭГ	45,1±7,5	67,6±5,2	
	p	> 0,05	<0,05	
Подвижность голеностопного сустава (разгибание), угл.гр.	КГ	112±5,2	130±9,7	121-150
	ЭГ	113,6±6,1	133,4±11,2	
	p	> 0,05	<0,05	
Общая физическая работоспособность, км	КГ	1,5±0,2	1,9±2,6	1,8
	ЭГ	1,6±5,5	2,1±0,3	
	p	> 0,05	<0,05	
Силовая выносливость мышц стопы, сек	КГ	17,3±1,5	22,6±5,6	30
	ЭГ	16,4±2,0	26,9±5,5	
	p	> 0,05	<0,05	
Динамическая сила мышц стопы, кол-ва раз	КГ	12,4±1,8	16,3±2,6	20
	ЭГ	12,3±1,9	18,1±1,3	
	p	> 0,05	<0,05	

*Примечание:* КГ – контрольная группа; ЭГ – экспериментальная группа; p – достоверность различий между группами.

**Выводы.** Таким образом, в результате проведенного нами исследования и сравнительного анализа показателей испытуемых контрольной и экспериментальной групп, нами было выявлено, что использование разработанной нами методики физической реабилитации мужчин среднего возраста после травм ахиллова сухожилия в восстановительном периоде достоверно улучшает клинические и функциональные показатели оперированной конечности, что свидетельствует о ее эффективности.

### Список литературы

1. Попков Е. В. Методы лечения свежих разрывов ахиллова сухожилия. Достоинства и недостатки / Е. В. Попков, В. Д. Фирстов – Текст: непосредственный/ Бюллетень медицинских интернет-конференций. – 2017. – Т. 7. – №. 6. – С. 1242-1242.
2. Сапего, А. В. Физическая реабилитация: учебное пособие / А. В. Сапего, О. Л. Тарасова, И. А. Полковников. – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2014. – 210 с. – ISBN 978-5-8353-1652-6. – Текст: непосредственный.

3. Разрыв ахиллова сухожилия: сайт – Текст: электронный. – 4ortopeda: – URL: <https://4ortopeda.ru/services/skoraya-pomoshch/razryv-akhillova-sukhozhiilya/> (дата обращения 09.11.2023).

## МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ МУЖЧИН МОЛОДОГО ВОЗРАСТА С ОСКОЛОЧНЫМИ РАНЕНИЯМИ НИЖНЕЙ КОНЕЧНОСТИ В ПОЗДНЕМ ПОСЛЕОПЕРАЦИОННОМ ПЕРИОДЕ

*Садыкова Д.И.*

*студент 20261 гр.*

*Научный руководитель – старший преподаватель Богданова А.Х.*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Актуальность:** Согласно данным Всемирной организации здравоохранения на 2022-2023 год, вследствие травм погибают более 6 миллионов человек ежегодно. Летальность при политравме составляет 18,8-36%, более половины из них погибают еще до поступления в медицинское учреждение и оказания первой медицинской помощи. Ранения, полученные во время ведения боевых действий, отличаются степенью разрушения и загрязнения тканей, и не имеют ничего общего с тем, что наблюдается при травмах мирного времени [1].

Согласно сведениям литературы Всемирной организации здравоохранения в структуре боевых травм 2 место по механизму занимают осколочные ранения (29%). Наиболее частой локализацией повреждений стали конечности (59%). В настоящее время вопросы совершенствования реабилитации и восстановления функций поврежденной голени после осколочных ранений мужчин молодого возраста остается актуальной [2].

Реабилитация в поздний послеоперационный период при осколочных ранениях является важным фактором для повышения эффективности восстановления и уменьшения его сроков лечения. Система восстановительного лечения совместно с комплексными процедурами массажа, физиотерапии и ЛФК поможет в более быстром восстановлении и возвращении к активному образу жизни [3].

Цель исследования. Разработка, теоретическое и экспериментальное обоснование методики физической реабилитации после перенесения осколочного ранения голени у мужчин молодого возраста.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Исследование проводилось на базе ГАУЗ Республиканская клиническая больница МЗ РТ. В эксперименте принимали участие 10 мужчин 19-35 лет после осколочных ранений в позднем физической культуры, которая включает в основной части упражнения на степ-платформе послеоперационном периоде. Было сформулировано 2 группы по 5 человек в контрольную и экспериментальную группы. Контрольная группа занималась по методике физической реабилитации, разработанной и утвержденной на базе ГАУЗ Республиканская клиническая больница МЗ РТ. Экспериментальная группа занималась по разработанной нами методике лечебной для повышения функциональных возможностей нервно-мышечного аппарата поврежденной конечности, улучшения подвижности голеностопного сустава и укрепления мышц голени, а также упражнения с использованием фитнес-резинки в сочетании со стрейчингом.

Перед началом проведения исследования оценивалось общее состояние коленного и голеностопного суставов посредством следующих тестов:

1. Сгибание коленного сустава
2. RWC170
3. Определение силы икроножных мышц
4. Подошвенное сгибание
5. Тыльное сгибание

Нами доказано, что включение в занятие мужчин молодого возраста после осколочного ранения в позднем восстановительном периоде упражнений по степ-аэробике на степ-платформе, а также упражнений на стрейчинг с использованием фитнес-резинки позволили повысить эффективность занятия лечебной физической культуры, что

выражается в повышении функциональных возможностей нервно-мышечного аппарата поврежденной конечности, улучшения подвижности голеностопного сустава и укрепления мышц голени: показатель подвижности коленного сустава (сгибание) в экспериментальной группе выше контрольной на 15% ( $p < 0,05$ ); показатель PWC170 на 11% ( $p < 0,05$ ); подвижность голеностопного сустава (подошвенное сгибание) на 6% ( $p < 0,05$ ); подвижность голеностопного сустава (тыльное сгибание) на 14% ( $p < 0,05$ ); статическая сила мышц голени на 2% ( $p < 0,05$ ).

Таблица 1 – Изменение функционального состояния пациентов контрольной и экспериментальной группы в процессе реабилитации ( $X \pm \sigma$ )

<i>Показатели</i>	<i>Группы</i>	<i>Начало эксперимента</i>	<i>Конец эксперимента</i>	<i>Норма</i>
Сгибание	КГ	60,8 ± 6,4	104,2 ± 1,7	140
	ЭГ	71,6 ± 3,6	115,5 ± 9	
	p	>0,05	<0,05	
PWC170	КГ	87,8±8,91	109,3±2,64	125-180 Вт
	ЭГ	86±9,2	123,8±4,87	
	p	>0,05	<0,05	
Сила икроножной мышцы	КГ	20 ± 6,07	30,3 ± 4,6	60
	ЭГ	29,4 ± 13,2	45,8 ± 9,9	
	p	>0,05	<0,05	
Подошвенное сгибание	КГ	24 ± 6,1	30±4,9	45
	ЭГ	25 ± 6,6	34±8,1	
	p	>0,05	<0,05	
Тыльное сгибание	КГ	13 ± 5	16,1±3,2	30
	ЭГ	12,5 ± 5	21,5 ± 1,5	
	p	>0,05	<0,05	

*Примечание:* КГ – контрольная группа; ЭГ – экспериментальная группа; p – достоверность различий между группами.

**Выводы.** Таким образом, в результате проведенного нами исследования и сравнительного анализа показателей испытуемых контрольной и экспериментальной групп, нами было выявлено, что использование разработанной нами методики физической реабилитации мужчин молодого возраста с осколочными ранениями в позднем послеоперационном периоде достоверно улучшает функциональные возможности поврежденной конечности, что свидетельствует о ее эффективности.

### Список литературы

1. А.Е. Дорохов, С.Р. Акперова, С.Г. Просветов Анализ характера травм и ранений, полученных в ходе специальной военной операции
2. Бельских А.Н., Самохвалов И.М. (ред.) Указания по военнополевой хирургии. М.: Главное военно-медицинское управление МО РФ; 2013.
3. Есауленко, И. Э. Рационализация управления медицинской помощью военнослужащим ЧФ РФ на основе прогностического моделирования и интегральных оценок эффективности / И. Э. Есауленко, И. Н. Мазуров, К. А. Терганов // Научно-медицинский вестник Центрального Черноземья. – 2006. – № 23. – С. 57-61.

## ОБЪЕМ И ИНТЕНСИВНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ СТУДЕНТОВ ВУЗА

*Сайчик В.С.*

*студент 33 группы*

*Научный руководитель – старший преподаватель Милашук Н.С.*

*Брестский государственный университет*

*имени А.С. Пушкина*

*Брест, Беларусь*

**Актуальность.** Различные научные исследования убедительно подтвердили, что недостаток физической активности играет важную роль в повышении кровяного давления и возникает как фактор риска развития таких заболеваний, так и сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, остеопороза и другие. Всего 30 минут умеренной физической активности 3-5 раз в неделю могут снизить вероятность заболеть. Чтобы бороться с гиподинамией, вам следует заставить себя включить в свой распорядок дня физические нагрузки, такие как утренняя зарядка, активные игры на свежем воздухе и домашние упражнения. Всемирная организация здравоохранения утверждает, что школьникам следует уделять не менее 60 минут физической активности в день, от умеренной до высокой интенсивности, с учетом времени суток для занятий [1].

Хороший уровень физической нагрузки индивидуален для каждого компонента. Каждый организм адаптируется к физической активности по-разному. Важно понимать, что чрезмерная или недостаточная активность не приносит пользы и не приводит к улучшению состояния здоровья. Существует несколько основных принципов для точного определения срока беременности. Важно разумно подходить к тренировкам и организовывать свое время, чтобы должным образом укрепить мышцы и избежать травм. Один из основных принципов – постепенность. Новичкам следует начинать с небольших объемов. Вы можете сразу же навредить себе, если попытаетесь выполнять упражнения с большим весом или пробежать длинную дистанцию, к которой тело еще не готово. Еще один принцип – последовательность. Фактическое выполнение некоторых упражнений является основой различных видов спорта. Невежество и незнание основных принципов являются причинами ущерба. Регулярность и последовательность также являются важными принципами. Если тренироваться непрерывно только одну неделю, а затем оставить занятия на месяц, не будет никакого эффекта. Организм становится сильнее и выносливее только при регулярных нагрузках. Соблюдая эти три принципа, можно достичь отличных результатов и укрепить свое тело. [3].

Однако физическая активность помогает скорректировать фигуру, снимает стресс, улучшает настроение, положительно влияет на мышцы и органы, а также способствует нормализации сна. Стоит отметить, что негативное воздействие зависит от самого человека и от соблюдения правил техники безопасности. [2]

С помощью регулярных физических упражнений вы можете повысить свою выносливость и укрепить мышцы. Одними из самых популярных профилактических и оздоровительных упражнений являются бег, ходьба и плавание.

Физическое воспитание оказывает непосредственное влияние на развитие здоровья, поскольку регулярные тренировки могут помочь укрепить мышцы, стимулировать все тело и улучшить кровообращение. Известно, что физические упражнения являются основой здорового образа жизни, а их форма и метод указывают на характер активной двигательной активности. Физические упражнения имеют множество характеристик и могут выполняться в специально оборудованных местах, во время отдыха, во время путешествия и даже при выполнении основных задач. Физическая активность включает в себя активные движения тела, выполняемые скелетными мышцами с использованием внутренней энергии. То есть

физические упражнения можно выполнять в специально оборудованном месте и в разное время, а также в разных местах, в том числе на основной работе [2].

Изучая ресурсы, становится ясно, что организационные характеристики студенческого спорта можно разделить на несколько аспектов. К ним относятся: доступность и возможность заниматься спортом во время обязательных занятий физкультурой, возможность заниматься спортом в свободное время в университетских спортивных классах и командах, а также систематическое участие в студенческих спортивных соревнованиях. Эта система предоставляет возможность каждому здоровому студенту познакомиться с различными видами спорта и выбрать подходящий для себя. Учебная программа по физическому воспитанию предоставляет студентам свободу выбора вида спорта. [4].

На основе поставленной цели и анализа источников был проведен опрос среди студентов.

**Цель:** определить популярность занятием спортом вне учебного времени среди студентов.

**Метод:** опрос будет проводиться на базе Брестского государственного университета имени А.С. Пушкина средний возраст респондентов 19-21 год, в опросе примут участие 46 человек, выборка сделана случайным образом. Они ответят на 5 вопроса, связанных с физической активностью в вузе и благодаря этим вопросам, можно выяснить на сколько люди активно ведут свой образ жизни вне учебного времени.

Как мы видим из первого вопроса: «Занимаются ли они спортом во внеклассное время? (занятия, спортзалы, бег) учащиеся, которые ответили «да», потому что они, наряду с другими, уже занимались на занятиях, их число стало меньше, чем тех, кто ответил «нет», на местах было 46 человек из 27, таким образом, можно сделать вывод, что люди не практикуются, как раньше, и сейчас их так мало, как физических нагрузок вне дома.

Второй вопрос звучит так: «Вы мотивированы и заинтересованы в занятиях спортом во внеклассное время?» Положительно ответили только 15 человек, но, к сожалению, 31 человек сказали, что не намерены заниматься спортом вне учебного времени.

На третий вопрос «Каких факторов Вам не хватает для того, чтобы чаще заниматься физической активностью?» большая часть респондентов 29 чел. ответили, что у них недостаточно материальных средств, чтобы оплачивать занятия физической культуры, 10 чел. сказали, что у них мало времени и они не смогут выделить даже часа, на занятия физические упражнения, остальные 7 респондентов ответили, что у них отсутствует мотивация после учебы заниматься физической активностью.

На третий вопрос: «Каких факторов вам не хватает, чтобы чаще заниматься физической активностью? «Больше всего респондентов – 29 человек. Они ответили, что у них недостаточно материальных ресурсов для оплаты занятий физкультурой. 10 человек сказали, что у них мало времени и они не смогут посвятить один час физическим упражнениям, а остальные 7 респондентов ответили, что у них нет мотивации заниматься физической активностью.

На четвертый вопрос «Какую роль для Вас играет физическая активность?» почти половина опрошенных, а именно 21 человек ответили, что для них физическая активность «просто занятие, эти люди относятся к занятиям нейтрально и положительно, 15 чел. ответили, что «занятия ничего не значат» и можно расценивать как пассивный ответ на этот вопрос и только 4 человека утвердили, что «чувствуют бодрость» и занимаются физической активностью и вне учебного времени.

На пятый вопрос «Вопрос: занимались ли раньше какой-либо физической активностью» 29 респондентов ответили «да» и только 17 чел. «нет» это весьма хороший результат, так как у людей раньше был интерес к физической активности в свободное время, а, следовательно, людей можно замотивировать и повысить актуальность физической активности вне учебного времени.

**Вывод.** Анализируя мнения участников опроса, можно сделать вывод, что большинство респондентов редко занимаются физическими упражнениями вне учебного времени, что отрицательно сказывается на их физическом состоянии и серьезно влияет на мышцы и кровообращение. Редкое участие в физической активности может сказаться на слабости тела, постоянной усталости и общем дискомфорте, поскольку малоподвижный образ жизни расслабляет мышцы. Поэтому я решила провести опрос и спросила своих друзей, насколько актуальна тема физической активности вне времени учебы. Я получил неутешительный ответ и понял, что люди на самом деле не занимаются физической активностью в свободное время, полагаясь на то, что свободного времени почти нет и не хватает возможностей, интересов и мотивации. Среди некоторых факторов, защищающих и укрепляющих здоровье, ведущая роль принадлежит физической культуре, разнообразными средствами повышения двигательной активности.

В период обучения в Вузе необходимо заниматься физической активностью дополнительно, так как она способствует улучшению физического состояния человека, появление новых интересов и понижение уровня стресса во время учебного процесса, а также благоприятно влияет на весь организм человека. Вовремя вне учебного процесса физкультура помогает быть более продуктивным. В общем внеурочная физкультура может быть направлена просто на оздоровление и укрепление организма.

### Список литературы

1. Абрамова О.В., Черкасов С.Н., Сопова И.Л. Зависимость уровня физической активности студентов вузов от иерархии их жизненных потребностей. – 2021. – Образовательный вестник «Сознание». С. 1-2.

2. Гурбан С.С., Жиембаев А.Ш., Зейбель В.И. Физическая активность и учебный процесс вуза. – 2021. – Национальная ассоциация ученых. – С. 2-4.

3. Долгополов В.А. Физическое развитие студентов в вузах с разным уровнем двигательной активности – 2018 – Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Наука и социум» С. 2-3.

4. Колпакова Е. М. Двигательная активность и ее влияние на здоровье человека // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2018. С.8-11

## МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА С ОСТЕОХОНДРОЗОМ ШЕЙНО-ГРУДНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА

*Слабодич Е.А.  
студент 20261гр.*

*Научный руководитель – к.м.н., доцент Максимов И.Л.  
Поволжский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма  
Казань, Россия*

**Актуальность.** Остеохондроз позвоночника – одно из наиболее распространенных хронических заболеваний человека. Оно характеризуется возникновением болезненного процесса в межпозвоночных дисках, а затем распространяется на соседние позвонки. Остеохондроз диагностируется практически у 90% населения и является основной причиной длительных спинных болей, которые могут распространяться в ногу. При этом остеохондроз пояснично-крестцового отдела позвоночника обнаруживается в 50% случаев, шейного – в более 25% случаев, грудного – в 12%, а крестцового – в 13% [1].

Неврологические проявления остеохондроза позвоночника часто приводят к временной или постоянной утрате работоспособности [2].

Физическая культура играет важную роль в предотвращении остеохондроза позвоночника, а лечебная физическая культура имеет большое значение в лечении пациентов с этим заболеванием. Выбор комплекса лечебных мер основан на индивидуальном подходе к тактике лечения, учитывая стадию заболевания, интенсивность болевого синдрома, характер и степень неврологических расстройств, а также причины нарушения трудоспособности. Последние данные об эффективности лечения и профилактики остеохондроза позвоночника показали, что комплексный подход к физической реабилитации может успешно привести к его излечению [3].

**Цель исследования:** определение эффективности методики физической реабилитации женщин зрелого возраста с остеохондрозом шейно-грудного отдела позвоночника в подострый период.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Исследование проводилось на базе стационарного отделения Городской больницы №7 г. Казань. В эксперименте участвовали 20 женщин в возрасте 35-55 лет с остеохондрозом шейно-грудного отдела позвоночника в подострый период. Из них 10 человек составили экспериментальную группу, 10 – контрольную группу. Контрольная группа занималась лечебной физической культурой по методике разработанной и утвержденной на базе ГАУЗ «Городская клиническая больница №7». Экспериментальная группа занималась лечебной физической культурой по разработанной нами методике с включением в основную часть занятия упражнений с элементами хатха-йоги в сочетании с эластичными лентами. Пациенты как контрольной, так и экспериментальной групп находились под наблюдением в течение 6 недель, занятия проводились малогрупповым методом по 30 минут. Было проведено 18 сеансов в течение трех недель.

Перед началом проведения исследования оценивалось состояние шейно-грудного отдела позвоночника посредством следующих тестов:

1. Проба Отта (оценка подвижности грудного отдела позвоночника).
2. Функционально-мышечные тесты (оценка силы мышц-разгибателей шейного и грудного отделов позвоночника).
3. Измерения силовой выносливости мышц спины.
4. Определение показателя сгибания шейного отдела позвоночника.
5. Определение показателя ротации шейного отдела позвоночника.

Таблица 1 – Изменение функционального состояния пациентов контрольной и экспериментальной группы в процессе реабилитации ( $X \pm \sigma$ )

Показатели	Группы	Начало эксперимента	Конец эксперимента	Норма
Проба Отта, см	КГ	$30,8 \pm 1,03$	$33,7 \pm 0,90$	34-35
	ЭГ	$30,4 \pm 1,43$	$34 \pm 1,05$	
	p	$> 0,05$	$< 0,05$	
Определение показателя сгибания шейного отдела позвоночника	КГ	$24,9 \pm 6,10$	$36,9 \pm 6,61$	45
	ЭГ	$23,9 \pm 4,98$	$38,6 \pm 5,06$	
	p	$> 0,05$	$< 0,05$	
Измерение силовой выносливости мышц спины, сек	КГ	$33,1 \pm 6,37$	$46,6 \pm 6,36$	60
	ЭГ	$35 \pm 5,46$	$51,1 \pm 8,14$	
	p	$> 0,05$	$< 0,05$	
Определение показателя ротации шейного отдела позвоночника	КГ	$38,6 \pm 8,46$	$53 \pm 8,43$	60-75
	ЭГ	$40,4 \pm 6,47$	$56,5 \pm 10,01$	
	p	$> 0,05$	$< 0,05$	
Функционально-мышечные тесты, сек	КГ	$20,2 \pm 3,55$	$30,6 \pm 3,69$	30-35
	ЭГ	$19,7 \pm 3,13$	$31,5 \pm 2,95$	
	p	$> 0,05$	$< 0,05$	

*Примечание:* КГ – контрольная группа; ЭГ – экспериментальная группа; p – достоверность различий между группами.

Нами доказано, что включение в занятие женщин зрелого возраста с остеохондрозом шейно-грудного отдела позвоночника упражнений с элементами хатха-йоги в сочетании с использованием эластичных лент позволили повысить эффективность занятия лечебной физической культуры, что выражается в увеличении подвижности в шейном и грудном отделах позвоночника и развитием силовой выносливости мышц спины: проба Отта в экспериментальной группе выше контрольной на 2% ( $p < 0,05$ ); определение показателя сгибания шейного отдела позвоночника на 6% ( $p < 0,05$ ); измерение силовой выносливости мышц спины на 3% ( $p < 0,05$ ); определение показателя ротации шейного отдела позвоночника на 1% ( $p < 0,05$ ); функционально-мышечные тесты на 4% ( $p < 0,05$ ).

**Выводы.** Таким образом, в результате проведенного нами исследования и сравнительного анализа показателей испытуемых контрольной и экспериментальной групп, нами было выявлено, что использование разработанной нами методики физической реабилитации женщин зрелого возраста с остеохондрозом шейно-грудного отдела позвоночника достоверно улучшает функциональные возможности шейно-грудного отдела позвоночника, что свидетельствует о ее эффективности.

### Список литературы

1. Всероссийская организация здравоохранения [Электронный ресурс]: банк данных. – Москва. – URL <http://www.who.int/ru/> (дата обращения 24.01.2022). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей. – Текст: электронный.
2. Епифанов, В.А. Остеохондроз позвоночника (диагностика, лечение, профилактика) / В.А. Епифанов, А.В. Епифанов – Москва: Медпрессинформ, 2008. – 3-е изд. – 272 с. – ISBN 5-901712-45-5. – Текст: непосредственный.
3. Никифоров, А.С. Частная неврология / А.С. Никифоров, Е.И. Гусев. – Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2008. – 444 с. – ISBN 978-5-9704-2660-9. – Текст: непосредственный.

## МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ МУЖЧИН МОЛОДОГО ВОЗРАСТА ПОСЛЕ ОСКОЛОЧНЫХ РАНЕНИЙ ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ НА РАННЕМ ВОССТАНОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

*Стопычев И.А.*

*студент гр. 20261*

*Научный руководитель – к.п.н., доцент Касмакова Л.Е.*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Актуальность.** В настоящее время в ходе Специальной военной операции определен процент военнослужащих неизбежно получает ранения разного вида, локализации и степени тяжести. По неофициальным данным в России несколько десятков тысяч военнослужащих имеют ранения, полученные на линии фронта. Если обратиться к статистике Министерства обороны Российской Федерации о самых распространенных ранениях на СВО, то можно увидеть, что 70 процентов приходится на минно-взрывные ранения, 10% – на заболевания, 10% – пулевые огнестрельные ранения, оставшиеся 10% – травмы [2]. Так же следует отметить, что в литературе военно-полевой хирургии приводится статистика локализации повреждений, где более 50% занимают ранения верхних и нижних конечностей. Данное утверждение формируется на основе анализа нескольких войн и вооруженных конфликтов [1]. При правильном подходе к физической реабилитации мужчин молодого возраста после осколочных ранений верхних конечностей можно свести к минимуму нарушения функций пораженной верхней конечности, что впоследствии приведет к отсутствию ограничений жизнедеятельности в будущем.

**Целью исследования** является определение эффективности методики физической реабилитации мужчин молодого возраста после осколочных ранений верхних конечностей на раннем восстановительном периоде.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Исследование проводилось на базе ГАУЗ Республиканская клиническая больница МЗ РТ, город Казань. В эксперименте приняли участие 6 мужчин в возрасте 25 – 45 лет с осколочными ранениями верхних конечностей на раннем восстановительном периоде. Все шестеро входили в экспериментальную группу, которая занималась по методике, используемой инструкторами ЛФК в ГАУЗ Республиканская клиническая больница, с добавлением в основной части специальных изометрических упражнений для пораженной конечности, общеукрепляющих упражнений для верхних конечностей и лечения положением. Курс физической реабилитации включал в себя 15 занятий в течение 3 недель по 5 раза в неделю, продолжительность занятия составляла 50 минут.

Перед началом проведения исследования оценивалось состояние пораженной верхней конечности и психологическое состояние пациента посредством следующих тестов:

1. Гониометрия (сгибание плечевого сустава)
2. Гониометрия (разгибание плечевого сустава)
3. Гониометрия (отведение плечевого сустава)
4. Оценка мышечной силы (кисти)
5. Нумерологическая оценочная шкала боли
6. Психологическое тестирование САН

Результаты сгибания плечевого сустава во 2 срезе улучшились на 11% по сравнению с 1 срезом. В 3 срезе результаты улучшились на 16% по сравнению со 2. В 4 срезе результаты улучшились на 27% по сравнению с 3. По результатам сравнительного анализа

можно отметить, что результаты в начале курса реабилитации составляют 32% от нормы, результаты в конце курса реабилитации составляют 54% от нормы.

Таблица 1 – Динамика исследуемых показателей за период эксперимента

Тесты	Норма	$x \pm q$				$t$				
		1 срез	2 срез	3 срез	4 срез	$p$				
						1 и 2 срез	2 и 3 срез	3 и 4 срез	4 и 1 срез	
Сгибание плечевого сустава, угл/гр	180°	58,8±7,5	65,3±9	76,3±11,3	97,2±11,9	4,1 ≤0,05	4,2 ≤0,05	6,2 ≤0,05	5,4 ≤0,05	
Разгибание плечевого сустава, угл/гр	45°	22±2,4	24±2,7	27,5±3	30±3,3	3,9 ≤0,05	7 ≤0,05	4,04 ≤0,05	6,5 ≤0,05	
Отведение плечевого сустава, угл/гр	180°	55,2±7,3	62,2±8,3	73±11	93,6±12,2	5,4 ≤0,05	4 ≤0,05	5,9 ≤0,05	4,9 ≤0,05	
Оценка мышечной силы, баллы	5	1,5±0,3	1,8±0,4	2,3±0,3	2,8±0,3	9,5 ≤0,05	13 ≤0,05	12,5 ≤0,05	4 ≤0,05	
Нумерологическая оценочная шкала боли, баллы	0	5,3±0,6	5±0,5	4±0,7	2,9±0,6	14 ≤0,05	11,5 ≤0,05	12 ≤0,05	4,5 ≤0,05	
Психологическое тестирование САН, баллы	Самочувствие	5-5,5	2,6±0,3	3,1±0,3	4±0,3	4,5±0,4	10,5 ≤0,05	8 ≤0,05	8,5 ≤0,05	3 ≤0,05
	Активность		2±0,2	2,7±0,3	3,5±0,3	4,2±0,4	8,5 ≤0,05	9 ≤0,05	10,5 ≤0,05	2,5 ≤0,05
	Настроение		3,3±0,2	3,7±0,2	4,4±0,3	5±0,2	9 ≤0,05	6 ≤0,05	4,5 ≤0,05	1,5 ≤0,05

Примечание:  $x$  – среднестатистическое значение;  $q$  – ошибка среднего арифметического значения;  $t$  – критерий Стьюдента; критерий Манна – Уитни;  $p$  – уровень значимости.

Результаты разгибания плечевого сустава во 2 срезе улучшились на 9% по сравнению с 1 срезом. В 3 срезе результаты улучшились на 14% по сравнению со 2. В 4 срезе результаты улучшились на 9% по сравнению с 3. По результатам сравнительного анализа можно отметить, что результаты в начале курса реабилитации составляют 48% от нормы, результаты в конце курса реабилитации составляют 66% от нормы.

Результаты отведения плечевого сустава во 2 срезе улучшились на 12% по сравнению с 1 срезом. В 3 срезе результаты улучшились на 17% по сравнению со 2. В 4 срезе результаты улучшились на 27% по сравнению с 3. По результатам сравнительного анализа можно отметить, что результаты в начале курса реабилитации составляют 30% от нормы, результаты в конце курса реабилитации составляют 52% от нормы.

Результаты оценки мышечной силы во 2 срезе улучшились на 20% по сравнению с 1 срезом. В 3 срезе результаты улучшились на 27% по сравнению со 2. В 4 срезе результаты улучшились на 21% по сравнению с 3. По результатам сравнительного анализа можно отметить, что результаты в начале курса реабилитации составляют 30% от нормы, результаты в конце курса реабилитации составляют 56% от нормы.

Результаты нумерологической оценочной шкалы боли во 2 срезе улучшились на 6% по сравнению с 1 срезом. В 3 срезе результаты улучшились на 20% по сравнению со 2. В 4 срезе результаты улучшились на 27,5% по сравнению с 3. По результатам сравнительного анализа можно отметить, что результаты в начале курса реабилитации составляют 47% от нормы, результаты в конце курса реабилитации составляют 71% от нормы.

Результаты психологического тестирования САН (самочувствие) во 2 срезе улучшились на 19% по сравнению с 1 срезом. В 3 срезе результаты улучшились на 29% по сравнению со 2. В 4 срезе результаты улучшились на 12,5% по сравнению с 3.

По результатам сравнительного анализа можно отметить, что результаты в начале курса реабилитации составляют 47% от нормы, результаты в конце курса реабилитации составляют 81% от нормы.

Результаты психологического тестирования САН (активность) во 2 срезе улучшились на 35% по сравнению с 1 срезом. В 3 срезе результаты улучшились на 29% по сравнению со 2. В 4 срезе результаты улучшились на 20% по сравнению с 3. По результатам сравнительного анализа можно отметить, что результаты в начале курса реабилитации составляют 36% от нормы, результаты в конце курса реабилитации составляют 76% от нормы.

Результаты психологического тестирования САН (настроение) во 2 срезе улучшились на 12% по сравнению с 1 срезом. В 3 срезе результаты улучшились на 18% по сравнению со 2. В 4 срезе результаты улучшились на 13% по сравнению с 3. По результатам сравнительного анализа можно отметить, что результаты в начале курса реабилитации составляют 60% от нормы, результаты в конце курса реабилитации составляют 90% от нормы.

**Выводы.** Данные проведенного исследования свидетельствуют о положительном воздействии разработанной нами методики на состояние пораженной верхней конечности после осколочных ранений у мужчин молодого возраста. Включение в методику специальных изометрических упражнений для пораженной конечности, общеукрепляющих упражнений для верхних конечностей и лечения положением способствует улучшению уровня функциональных возможностей пораженной верхней конечности.

#### Список литературы

1. Военно-полевая хирургия. Национальное руководство / под ред. И. М. Самохвалова. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2024. – 1056 с. – ISBN 978-5-9704-8036-6. – Текст: непосредственный.
2. Дорохов А.Е. Анализ характера травм и ранений, полученных в ходе специальной военной операции. 2023. Стат.сб. / А.Е. Дорохов, С.Р. Акперова, С.Г. Просветов – М., 2023. – 3 с. – Текст: непосредственный.

## СПОРТ КАК СРЕДСТВО РЕАБИЛИТАЦИИ ДЛЯ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

*Темирова М.Е.*

*студент гр. А-202*

*Научный руководитель – Темиргалиева С.Е.*

*Торайгыров университет*

*Павлодар, Казахстан*

**Аннотация:** данная статья рассматривает роль спорта в психологической реабилитации людей с ограниченными возможностями. Обсуждаются основные принципы и преимущества спортивной активности для данной категории лиц, включая повышение самооценки, социальную интеграцию и физическое восстановление. Анализируются методы и программы спортивной реабилитации, а также их влияние на психологическое благополучие и самореализацию индивидов.

**Актуальность.** Спорт – это основной фундамент для развития физического и психологического состояния. Особенно это касается людей с ограниченными возможностями, так как это физическая и психологическая поддержка. В свете этого, исследования, посвященные роли спорта в психологической реабилитации таких людей, являются крайне актуальными.

**Цель данного исследования** заключается в изучении важности спорта в качестве эффективного средства психологической реабилитации для людей, которые имеют ограниченные возможности. Мы также планируем проанализировать, как спорт влияет на психическое здоровье и общее благополучие этих людей.

Физическое восстановление, психологический прогресс и социальное развитие – всему этому способствует спорт. Особенно эффективно он применяется в рамках реабилитации и поддержки людей, сталкивающихся с инвалидностью разного плана (физического либо психологического). Важно отметить, что спорт освоил новые методологии и подстроился под нужды людей с ограниченными возможностями. По данным Всемирной организации здравоохранения в 2004 году на психические, неврологические расстройства, связанные с употреблением психоактивных веществ, приходилось 13% общего глобального процента болезней. Одна только депрессия составляет 4,3% глобального процента болезней и является одной из крупнейших единственных причин инвалидности во всем мире.

Люди с тяжелыми психосоциальными нарушениями (например, шизофренией, большими депрессивными и биполярными расстройствами) имеют на 20 лет более короткую продолжительность жизни из-за хронических соматических сопутствующих заболеваний, таких как диабет, избыточный вес, ожирение, сердечно-сосудистые и дисметаболические заболевания, а также из-за долгосрочных последствий побочных эффектов антипсихотических препаратов. Люди, страдающие от серьезных психосоциальных нарушений, как правило, ведут куда более малоподвижный образ жизни в сравнении с здоровыми людьми, что сопровождается низким уровнем физической активности. Это в свою очередь увеличивает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и в конечном счете может стать причиной сокращения продолжительности их жизни. Важно отметить, что исследования показывают, что недостаток физической активности и сидячий образ жизни сами по себе являются факторами риска преждевременной смертности, но при этом их воздействие на жизнь таких людей может быть изменено. На основании собранных данных о лечении симптомов депрессии было принято решение о включении физических упражнений и физической активности в рекомендации, выданные Национальным институтом здоровья и клинического совершенства и Американской психиатрической ассоциацией. Рекомендации NICE рекомендуют регулярные программы физической активности 3 раза в неделю по 45-60

минут в течение 12 недель для людей со стойкими подпороговыми депрессивными симптомами или легкой и умеренной депрессией. Рекомендации АРА предполагают, что люди с депрессией любой степени тяжести и без каких-либо сопутствующих медицинских противопоказаний в отношении физической активности и физических упражнений должны включать их в качестве дополнительного лечения.

Спорт является отличным средством борьбы с физической и психической инвалидностью. Это подтверждают многочисленные факты, которые свидетельствуют о тесной взаимосвязи физического и психического состояния человека. Практика доказывает, что для людей с ограниченными возможностями физические упражнения играют ключевую роль в их адаптации и развитии.

В отличие от здоровых людей, которые могут рассматривать физическую активность как простую потребность, для индивидов с ограничениями она становится необходимостью. Спорт помогает людям с ограниченными возможностями не только укрепление мышц и повышение гибкости, но и улучшение общего самочувствия. Физические упражнения имеют потенциал исправить стойкие дефекты в двигательной системе и содействовать развитию различных навыков и способностей. Например, через специальные тренировки и занятия у детей с нарушениями речи улучшается артикуляция, а интеллектуально отстающие дети достигают прогресса в выполнении сложных гимнастических упражнений. Также незрячие люди приобретают уверенность в пространственной ориентации, а дети с тяжелыми последствиями церебрального паралича начинают ходить и развивать речь после занятий плаванием. Помимо физической активности, спортивные занятия имеют положительный эффект на эмоциональное состояние людей с ограниченными возможностями. Они снижают уровень стресса, улучшают настроение, помогают справиться с депрессией и тревожностью. Спорт стимулирует выработку эндорфинов – гормонов счастья, которые поднимают настроение и улучшают общее самочувствие.

Реабилитация играет ключевую роль в интеграции инвалидов в общество. Она направлена на восстановление социальных и личностных характеристик, включая физические возможности. Уже давно известно, что физическая активность является важным аспектом реабилитации, помогая инвалидам развивать свои двигательные навыки и улучшать здоровье. Участие в спортивных мероприятиях помогает людям с ограниченными возможностями преодолевать страхи и комплексы, связанные с их состоянием. В процессе тренировок и соревнований они осознают свои собственные способности и силу духа, что способствует повышению самооценки и уверенности. Одним из значимых моментов является эмоциональная поддержка, которую они получают в процессе занятий спортом. Часто люди с ограниченными возможностями испытывают чувство изоляции и непонимания со стороны окружающих. Спортивные команды и группы становятся для людей с ограниченными возможностями не только местом для физической активности, но и средой для общения, поддержки и взаимопомощи. Кроме того, спортивные достижения становятся мощным источником мотивации и уверенности в себе. Когда человек видит, что он способен добиваться успехов в спорте, это влияет на его самооценку и веру в свои силы не только на спортивной площадке, но и в повседневной жизни. Специалисты в области реабилитации помогают инвалидам преодолеть эмоциональные и психологические трудности, связанные с ограничениями и стигматизацией. Они создают условия для развития самоуважения, уверенности и позитивного самосознания. Таким образом, реабилитация через физическую активность и участие в спортивных мероприятиях имеет огромное значение для интеграции инвалидов в общество. Она помогает им не только развивать свои физические возможности, но и преодолевать страхи и комплексы, обретать новую поддержку, дружбу и чувство принадлежности к обществу. Реабилитация – это ключевой фактор, позволяющий инвалидам полноценно жить и действовать в обществе.

Несмотря на то, что некоторые виды спорта могут быть недоступны из-за особенностей здоровья, современные достижения в медицине, такие как ортопедия и технологии изготовления протезов, открывают новые возможности. Теперь реабилитация через спорт становится доступной не только для людей с легкими нарушениями, но и для ампутантов, а также тех, кто столкнулся с тяжелыми последствиями ДЦП. Также, спорт открывает перед людьми с ограниченными возможностями новые возможности для самореализации и социальной интеграции. Успехи в спорте могут стать источником гордости и уверенности в себе, а также открыть двери к новым возможностям в образовании, карьере и общественной деятельности.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Исследования доказывают, что занятия спортом оказывают положительное воздействие на психологическое состояние людей с ограниченными возможностями. Такая активность способствует улучшению самооценки, помогая людям с инвалидностью преодолеть чувство беспомощности и негативное отношение к себе. Впервые очередь активность улучшает настроение, в результате, такие люди становятся активнее, увереннее и счастливее, что сказывается на их общем благополучии и качестве жизни. Поэтому, развитие спорта для людей с ограниченными возможностями является важным и ценным вкладом в их поддержку и интеграцию в общество.

**Вывод.** Спорт является эффективным средством психологической реабилитации для людей с ограниченными возможностями. Участие в спортивных мероприятиях способствует улучшению психического здоровья, повышению самооценки, развитию социальных навыков и улучшению общего благополучия.

#### Список литературы

1. Дмитриева О. Д. Толерантность, мотивы и мотивация социального поведения // Актуальные проблемы психологического знания – 2011. – №2. – С. 88-92.
2. Дубровский В. И. Реабилитация инвалидов-спортсменов // Спортивная медицина: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., доп. – М.: Владос, 2002. – С. 411-417.
3. Martin Ginis, K. A., Latimer, A. E., & Hicks, A. L. (2008). Psychological well-being in adults with spinal cord injury: The role of sport participation. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 25(3), 177-193.
4. Edmonds, W. A., & Sinclair, R. J. (2010). Sport and physical activity participation and perceived barriers to engagement for individuals with disabilities. *The Psychological Record*, 0(1), 3-21.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ НА КОЛЯСКАХ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

*Туракалина Н.А.*

*студент гр. 20261*

*Научный руководитель – старший преподаватель Фролова Е.В.*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Актуальность.** В связи с меняющейся политикой государства в сторону активной интеграции и социальной адаптации инвалидов в общество, увеличивается интерес к их личностным особенностям. Повышение качества жизни человека с инвалидностью является важнейшей государственной задачей, что выдвигает на передний план науки такой феномен, как адаптивный спорт [1].

Интерес к проблеме психологической подготовки в спорте существовал всегда, а успех в спортивной деятельности во многом зависит от умения спортсмена преодолевать критические и стрессовые спортивные ситуации, особенно экстремальные ситуации официальных соревнований [2].

Паралимпийский спорт – это не только гонка за медалями и достижением новых мировых рекордов, но и физическая реабилитация и социальная адаптация. В Российской Федерации по состоянию на 1 января 2024 года адаптивной физической культурой и спортом занимаются 1 759,5 тыс. инвалидов, что составляет 25,1 % от их общего числа, не имеющих противопоказаний к занятиям спортом (7 002,8 тыс. инвалидов и лиц с ОВЗ). В Республике Татарстан 68,8 тыс. лиц с инвалидностью или 37,9% от лиц данной категории. Показатель детского адаптивного спорта составляет около 80% на федеральном и региональном уровнях [3].

**Целью исследования** является разработка и определение эффективности методики психологической подготовки в соревновательный период у фехтовальщиков на коляске.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В эксперименте принимали участия, занимающиеся фехтованием на колясках сборной РФ среди юниоров и юниорок (16-22 года). На базе ГАУ РСШОР по фехтованию г. Казани и на выездном мероприятии в ФГБУ ТЦСКР «Озеро круглое». Применялись 3 раза в неделю по 30 минут во время основной и заключительной частей тренировки, также дополнительно в течение 4 месяцев.

Нами проведены тесты в предсоревновательный период и соревновательный период. Тест Элерса: оценивались два показателя: оценка мотивации к достижению успеха и оценка мотивации к избеганию неудач. Тест Спилбергера – Ханина: нами оценивался уровень ситуативной и личностной тревожности. Тест Шуберта: оценивалась склонность к риску.

Таким образом, проведенное исследование показало, что применение методики психологической подготовки спортсменов по фехтованию на колясках на основе индивидуальных бесед, боев по заданию, аутогенных тренировок и дыхательных упражнений позволяет более эффективно воздействовать на психологическую подготовку и соревновательную деятельность спортсменов по фехтованию на колясках.

Результат первичного тестирования на определение мотивации к достижению успеха у спортсменов в начале эксперимента, при уровне значимости  $p \leq 0.05$ , достоверно ниже, чем после проведение методики на 50%. Мотивация к избеганию неудач у спортсменов по паралимпийскому фехтованию в начале эксперимента, при уровне значимости  $p \leq 0.05$ , достоверно выше, чем после проведение методики на 47,9%; в тесте Спилберга – Ханина ситуативная тревожность – на 30,76%; тест на личностную тревожность – на 37,2%. Результат первичного тестирования на определение оценки склонности к риску, тест Шуберта у спортсменов в начале эксперимента, при уровне значимости  $p \leq 0.05$ , достоверно ниже, чем после проведение методики на 50%.

Таблица 1 – Результаты сравнительного анализа показателей эффективности методики психологической подготовки экспериментальной группы в предсоревновательный и соревновательный периоды (1-4 срезы)

Показатель	Начало эксперимента	2 срез M±m	P1	3 срез M±m	P2	4 срез M±m	P3	P4
Тест Элерса (мотивация успеха) балл	11±2,16	13,1±2,62	p≤0.05	17±2,34	p≤0.05	22±2,44	p≤0.05	p≤0.05
Тест Элерса (мотивация к избеганию неудач) балл	24±3,36	21,8±3,19	p≤0.05	16,2±2,7	p≤0.05	12,5±3,21	p≤0.05	p≤0.05
Тест Спилберга-Ханина (ситуативная тревожность) балл	52±6,18	48±5,34	p≤0.05	42±5,52	p≤0.05	36±5,54	p≤0.05	p≤0.05
Тест Спилберга-Ханина (личностная тревожность) балл	55,1±5,04	44,8±5,61	p≤0.05	39,5±5,78	p≤0.05	34,6±5,76	p≤0.05	p≤0.05
Тест Шуберга балл	-4±24,56	-3±20,55	p≤0.05	-2±15,21	p≤0.05	-2±11,37	p≤0.05	p≤0.05

*Примечание:* М – среднестатистическое значение; m – ошибка среднего арифметического значения; P – уровень значимости.

**Выводы.** Данные проведенного исследования свидетельствуют о положительном воздействии разработанной нами методики психологической подготовки спортсменов по фехтованию на колясках. Включение в тренировочный процесс индивидуальная беседы, бои по заданию, аутогенные тренировки и дыхательные упражнения способствуют более эффективно воздействовать на психологическую подготовку и соревновательную деятельность спортсменов по фехтованию на колясках

### Список литературы

1. Алексеев, А. В. Себя преодолеть / А.В. Алексеев. – М., 1978. – 144 с. Текст : непосредственный.
2. Загайнов, Р.М. Ради чего? Записки спортивного психолога / Р.М. Загайнов. – Москва : Совершенно секретно. – 2005. – 256 с.
3. Министерство спорта России: официальный сайт. – URL: <https://www.minsport.gov.ru/documents/1496/> (дата обращения: 15.03.2024). – Текст: электронный.

## МЕТОДИКА ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА ОСНОВЕ ЕДИНОБОРСТВ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ

*Утехина А.В.*

*студент гр. 22261М*

*Научный руководитель – к.культ.н Ракова М.С.*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Актуальность.** По данным Министерства здравоохранения Республики Татарстан, численность лиц с РАС и ДМН в Татарстане на 1 февраля 2022 года насчитывается 85 500 тысяч человек, из них детей в возрасте от 0 до 17 лет – 15 742 человек [1].

Нарушение интеллекта – это одна из наиболее многочисленных категорий детей, отклоняющихся в своем развитии от нормы.

В настоящее время у детей с нарушением интеллекта наблюдаются самые разнообразные нарушения развития, которые необходимо учитывать в построении занятий по адаптивному физическому воспитанию.

Известно, что для здоровых людей двигательная активность – обычная и ежедневная потребность, то двигательная активность для лиц с ограниченными возможностями здоровья существенно снижается, и физические упражнения для них становятся жизненно необходимыми [2].

В результате болезни разрушается целостность и естественность функционирования организма, с другой стороны – вызывают у инвалида комплексы психической неполноценности, характеризующиеся тревогой, потерей уверенности в себе, пассивностью, или, наоборот, агрессивностью.

В целях реабилитации и социальной адаптации используется несколько десятков видов спорта: легкая атлетика, спортивные игры, плавание, лыжный спорт и др. Все большую популярность завоевывают единоборства.

Единоборства представляют собой инновационный подход, который объединяет физические упражнения с элементами боевых искусств. Данная методика помогает детям с нарушением интеллектуального развития улучшить свои физические навыки, координационные движения, улучшить равновесие и гибкость, а также повысить уверенность в себе.

Физические упражнения, участие в спортивных мероприятиях восстанавливают психическое равновесие, способствуют профилактике сопутствующих заболеваний, возвращают веру в собственные силы, дают возможность вернуться к активной жизни.

**Цель исследования:** разработать методику повышения уровня физической подготовки на основе единоборств для детей с интеллектуальными нарушениями.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В мировой практике создаются и реализуются различные программы по приобщению лиц с отклонениями в состоянии здоровья к занятиям единоборствами, одним из таких программ является Специальное Олимпийское движение, где включен не только тренировочный процесс, но и регулярная соревновательная деятельность. На данных занятиях главным объектом тренера является ребенок с нарушением интеллекта, где специалисты отмечают не только важность правильного подбора специальных упражнений, но и правильность подбора принципов. В разработанной нами методике мы выделили основные принципы работы с детьми с нарушением интеллектуального развития

На основе проведенного анализа научно-методической литературы и результатов констатирующего эксперимента нами была разработана методика, направленная на повышение уровня физической подготовленности детей с интеллектуальными

нарушениями на основе единоборств. В таблице 2 представлена структура методики повышения уровня физической подготовки детей с нарушением интеллектуального развития.

Таблица 1 – Принципы работы с детьми с нарушением интеллектуального развития

Принцип	Описание
Индивидуализация программы	Учитывался уровень физических и когнитивных способностей каждого ребенка, чтобы создать программу, соответствующую его потребностям
Безопасность	Важно обеспечить безопасные условия для занятий, особенно при использовании элементов единоборств. Необходимо выбирать подходящие упражнения и контролировать процесс обучения
Постепенное увеличение нагрузки	Все начинается с простых упражнений и постепенно задания и упражнения увеличиваются, чтобы дети могли постепенно развивать свои навыки
Позитивное подкрепление	Поощрение детей за усилия и достижения, чтобы поддержать их мотивацию и самооценку
Сотрудничество и коммуникация	Работа в группе и партнерство могут способствовать развитию социальных навыков детей
Эмоциональная поддержка	Обеспечение психологической поддержки детям, помогая им справляться с эмоциями и стрессом во время занятий
Игровой подход	Использовались игры и развлекательные элементы, чтобы сделать занятия более интересными и привлекательными для детей

Таблица 2 – Структура методики повышения уровня физической подготовки детей с нарушением интеллектуального развития

Методика адаптивного физического воспитания детей с нарушением интеллектуального развития с применением элементов единоборств	
Цель	Способствовать повышению уровня физической подготовки детей с интеллектуальными нарушениями на основе единоборств
Задачи	1. Способствовать развитию перемещения тела в пространстве 2. Способствовать развитию вестибулярной устойчивости 3. Способствовать развитию ощущения тела в пространстве
Средства	- Игры на развитие координации - Дыхательные упражнения - Игры, эстафеты с элементами единоборств
Форма организации занятий	внеурочная
Методы	- Наглядный метод - Метод строго регламентированного упражнения - Игровой метод - Соревновательный метод

Используя выше изложенную методику, будет повышен уровень физической подготовки детей с нарушением интеллектуального развития, а также повысится степень уверенность в себе.

**Вывод.** В ходе исследования нами была разработана методика по адаптивному физическому воспитанию детей с нарушением интеллектуального развития с применением элементов единоборств. Так же были выявлены основные принципы работы с детьми с

нарушением интеллектуального развития, так как принципы являются основой для организации и проведение занятий по единоборствам.

### Список литературы

1. Уполномоченный по правам ребенка в республике Татарстан: официальный сайт. – URL: <https://rtdety.tatarstan.ru/proekt-kontseptsii-mentalnoe-zdorove-rt.htm> (дата обращения 19.03.2024). Текст: электронный.
2. Оринчук, В.А. История паралимпийского движения: учебное пособие / В.А. Оринчук; под ред. М.В. Курникова, Ю.А. Бахарев. – Нижний Новгород: Нижегородский госуниверситет, 2017. – 202 с. – Текст непосредственный.

## МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ МУЖЧИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА ПОСЛЕ ИШЕМИЧЕСКОГО ИНСУЛЬТА НА ВОССТАНОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

*Ухина С.В.*

*студент гр. 20261*

*Научный руководитель – к.м.н., доцент Максимов И.Л.*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Актуальность.** Ишемический инсульт является одним из наиболее распространенных неврологических заболеваний, вызванных нарушением кровоснабжения мозга. Он составляет 80% от общего числа, и является одной из наиболее частой причиной инвалидности [1].

По данным статистики только 10-13% людей, которые перенесли инсульт, полностью выздоравливают, остальные – умирают или остаются инвалидами той или иной степени. Также 31% перенесших ишемический инсульт нуждаются в посторонней помощи за собой, а 20% – не могут самостоятельно ходить [1].

Физическая реабилитация после инсульта имеет огромное значение, не только восстанавливает работоспособность человека, но и призвана снизить риск рецидива заболевания. В среднем у 50% выживших после инсульта, в последующие 5 лет наступает повтор заболевания; в первый год вероятность 10%, после на каждый год процент повышается на 5-8% [2,3].

Последствия инсульта могут значительно ограничить качество жизни пациента, особенно в зрелом возрасте. Физическая реабилитация после инсульта играет важную роль в восстановительном этапе функций организма и в улучшении общего состояния пациента [3].

**Цель исследования:** определение эффективности экспериментальной группы методикой физической реабилитации мужчин зрелого возраста, перенесшие ишемический инсульт, на восстановительном периоде.

**Результаты исследования и их обсуждения.** Исследование проводилось на базе амбулаторного отделения Нижнекамской центральной районной многопрофильной больницы, поликлинике № 2. В эксперименте участвовали 20 мужчин 50-55 лет, перенесшие ишемический инсульт в восстановительном периоде (21 день после заболевания). Из них 10 человек составили экспериментальную группу, 10 контрольную группу. В целом педагогический эксперимент продолжался 3 недели. В обеих группах были проведены 15 занятий лечебной физической культуры (ЛФК). Занятия проводились по 40 минут.

Перед началом проведения исследования оценивалось общее состояние реабилитанта после перенесенного ишемического инсульта следующими тестами:

1. Тест для руки Френчай (насколько рука приспособлена к бытовой жизни)
2. Индекс Ходьбы Хвужера (общая мобильность больного)
3. Индекс мобильности Ривермид (тест для измерения ходьбы и в целом мобильности)
4. Тест 6-й ходьбы (определение физической работоспособности, органов дыхания)
5. Шкала баланс Борга (определение уровня нагрузки)

Нами доказано, что включение в занятие мужчин перенесшие ишемический инсульт с элементами занятия «зеркальной» терапии в сочетании специальных упражнений с сопротивлением, ОРУ, ДУ, направленные на: поддержание устойчивой реакции вегетативной нервной системы на дозированную нагрузку, укрепление дыхательной и сердечно-сосудистой системы, улучшение кровотока в пораженных конечностях, нормализацию мышечного тонуса, стимулирование активных движений, повышение

толерантности к физическим нагрузкам, улучшение сенсорного обеспечения двигательных актов (вербальный, визуальный, тактильный контроль), совершенствования двигательных функций у мужчин 50-55 лет перенесших ишемический инсульт в раннем восстановительном периоде способствует более эффективному воздействию на физическое и психоэмоциональное состояние реабилитантов.

Таблица 1 – Изменение функционального состояния реабилитантов контрольной и экспериментальной группы в процессе реабилитации ( $X \pm \sigma$ )

Показатели	Группы	Начало эксперимента	Конец эксперимента	Норма
Тест для руки Френчай	КГ	2,2 ± 0,8	3,2 ± 0,63	5 баллов
	ЭГ	1,9 ± 0,74	4,5 ± 0,5	
	p	> 0,05	< 0,05	
Индекс Ходьбы Хвизера	КГ	3,9 ± 0,74	3,2 ± 0,63	0 баллов
	ЭГ	3,6 ± 1,07	1,1 ± 0,57	
	p	> 0,05	< 0,05	
Индекс мобильности Ривермид	КГ	11,5 ± 1,08	12,6 ± 0,70	15 баллов
	ЭГ	11,4 ± 1,26	14,2 ± 0,63	
	p	> 0,05	< 0,05	
Тест 6-й ходьбы	КГ	3,6 ± 0,84	4 ± 0,67	6 минут
	ЭГ	5,8 ± 0,42	5,8 ± 0,42	
	p	> 0,05	< 0,05	
Шкала баланс Борга	КГ	26,1 ± 4,56	28,9 ± 3,96	56 баллов
	ЭГ	24 ± 4,47	45,2 ± 4,13	
	p	> 0,05	< 0,05	

*Примечание:* КГ – контрольная группа; ЭГ – экспериментальная группа; p – достоверность различий между группами.

**Выводы.** Таким образом, в результате проведенного нами исследования и сравнительного анализа показателей испытуемых контрольной и экспериментальной групп, нами было выявлено, что использование разработанной методики физической реабилитации мужчин пожилого возраста перенесшие ишемический инсульт на восстановительном периоде достоверно улучшает функциональные возможности как физические, так и психоэмоциональные, что свидетельствует о ее эффективности.

### Список литературы

1. Всероссийская организация здравоохранения [Электронный ресурс]: банк данных. – Москва. – URL <http://www.who.int/ru/> (дата обращения 24.01.2022). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей. – Текст: электронный.
2. Кулишова, Т. В. Эффективность ранней реабилитации больных с ишемическим инсультом / Т. В. Кулишова, О. В. Шинкоренко. – Текст : электронный // Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры. – 2014. – Т. 91. – № 6 (<https://elibrary.ru/item.asp?id=23046484>)
3. Латышева, В. Я. Реабилитация двигательной активности пациентов в постинсультном периоде: практическое руководство для врачей: учебное пособие / В.Я. Латышева, Д.А. Чечетин, Н.М. Ядченко, О.А. Иванцов, В.В. Федоров, А.С. Барбарович, А.Е. Филюстин, Н.М. Иванова. – Гомель : ГУ «РНПЦ РМиЭЧ», 2015 – 78 с. – Текст : непосредственный

## ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДА СЕНСОРНОЙ ИНТЕГРАЦИИ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ С РАССТРОЙСТВОМ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА

*Хазиахметова Э.Р.*

*студент гр. 23221М*

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

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Актуальность.** В связи с тем, что на сегодняшний день тенденция увеличения количества детей с расстройством аутистического спектра (далее – РАС), к сожалению, возрастает, актуально искать и применять соответствующие методы работы, связанные с определенной спецификой развития детей данной категории. Данный вопрос имеет существенное значение и роль среди научного сообщества, так как общество вынесло запрос о решении данной проблемы. Одна из главных и характерных особенностей в развитии ребенка с РАС является нарушение сенсорной сферы, при котором, важно отметить, ощущение и восприятие остаются в стабильном и положении, но подвергаются искажению интерпретация восприятия внешнего сигнала: присутствует гиперчувствительность или гипочувствительность, ребенок с РАС испытывает дискомфорт, но не понимает причину данного состояния и не может сказать об этом взрослому. Симптомы нарушения сенсорной интеграции – это совокупность последствий нестабильной и неэффективной работы мозговой сферы по обработке сенсорных стимулов поступающих из окружающей среды. К основным симптомам нарушения сенсорной обработки относят следующие [1]:

- гиперчувствительность или гипочувствительность к прикосновениям, звукам, зрительным установкам или стимулам, движениям (вестибулярная система);
- высокий или очень низкий уровень активности;
- неуклюжесть, неловкость в движениях, избирательность движений, повышенной количество однотипных движений;
- импульсивность, сниженный самоконтроль;
- нарушение сна, высокая избирательность к пище, однообразию;
- трудность перехода от одного вида активности к другому;
- задержка речи, нарушение моторных навыков;
- трудности в обучении новому.

Любой сенсорный канал задействован в пониженной чувствительности к стимуляции, либо, наоборот, в повышенной. Дисфункция сенсорной сферы ребенка с РАС связана с нарушением модуляции, которая происходит в центральной нервной системе. Дети с РАС, испытывающие нарушения в сенсорной интеграции чаще реагируют на ощущения и специфические стимулы, дети данной категории используют самостимуляцию или аутостимминг, чтобы компенсировать не полученные ощущения из вне или же избежать возможности перевозбуждения нервной системы. Аутостимминг характеризуется бесцельным движением, которое может стать преградой и ограничением для полноценного выполнения действий и движений в жизнедеятельности. К данным видам поведения ребенка с РАС относятся: бесцельный бег на месте или по кругу, прыжки, агрессия, самоповреждающее поведение, а также различные стереотипные двигательные действия.

Важно помнить, что у ребенка с РАС способность целостно воспринимать окружающую действительность снижена, следовательно, возможность адаптации к миру сильно ограничена. Длительная и большая сенсорная перегрузка нервного аппарата может привести к «остановке» работы сенсорной сферы и возможно ребенок с РАС перестанет воспринимать и ощущать окружающую его информацию. Также важно знать сенсорную картину или сенсорный профиль ребенка с РАС, чтобы выявить определенные нарушения в той или иной сенсорной системе и построить дальнейший план занятий (тренировок), выделяют следующие сенсорные системы: вестибулярная, тактильная, проприоцептивная, зрительная, обонятельная, слуховая и вкусовая.

**Цель исследования:** оценить эффективность метода сенсорной интеграции в работе с детьми с расстройством аутистического спектра.

Исследование проходило в городе Казань, на базе центра «Новая планета» в период с октября по декабрь 2023 года. На первом этапе данного исследования было проведено первичное диагностирование всех сенсорных систем детей с РАС. Также на первом этапе были проведены контрольные тесты на определение уровня физических качеств, были взяты следующие упражнения: прыжки на скакалке, отжимания, подъем туловища из положения лежа на спине за 30 секунд, для оценки изменения морфофункциональных особенностей были взяты следующие физиологические пробы: динамометрия, модификация Оппенгейма, пробы по исследованию проприоцептивных рефлексов. Далее был проведен тренировочный курс по сенсорной интеграции с применением специализированных упражнений, занятия проводились три раза в неделю по 30 минут. Всего в исследовании приняло участие 22 ребенка с РАС, в возрасте 12-14 лет, 9 юношей и 13 девушек. До тренировочного процесса проводился анализ сенсорных систем, что позволило выявить особенности нарушения у каждого ребенка с РАС: гиперчувствительность или гипочувствительность к сенсорным стимулам, а также наличие аутостиммингов. Полученные данные позволяют построить тренировочный процесс таким образом, чтобы максимально проработать все нарушенные сенсорные каналы восприятия.

Тренировочный процесс включал в себя упражнения, направленные на развитие вестибулярного аппарата (упражнение на сенсорной платформе, трубе, яйце, обычном и сенсорном гамаке), проприоцептивной системы (утяжеленное одеяло, упражнения в сенсорном тоннеле, батуте, доске), тактильной системы (массаж, сенсорные дорожки, дорожки препятствия). Весь тренировочный процесс был выстроен на основе принципа педагогического воздействия – индивидуализации, так как нарушения у каждого ребенка отличались [2].

**Результаты исследования и их обсуждение.** В результате применения данного инструментария был отмечен прирост положительных характеристик в физических качествах и физиологических пробах у детей с РАС после применения метода сенсорной интеграции: подъем туловища из положения лежа на спине за 30 секунд увеличился (с 15 раз до 17 у юношей и с 10 раз до 11 у девушек), прыжки на скакалке ( у мальчиков с 5 раз до 7 и с 10 раз до 13 у девушек), отжимания (с 8 раз до 11 у юношей и с 3 раз до 5 у девушек), динамометрия (правая рука с 8, 2 до 9, 2, левая рука с 7, 4 до 8, 5 у юношей и правая рука с 6, 5 до 7, 4, левая рука с 5, 7 до 6, 6 у девушек), модификация Оппенгейма (у юношей и у девушек улучшились показатели вестибулярного аппарата, отсутствовали компоненты нистагма и падения), пробы проприоцептивных рефлексов (юноши и девушки с гиперчувствительностью менее раздраженно воспринимали сигналы рефлексогенных зон, юноши и девушки с гипочувствительностью начали получать сигналы от легких прикосновений). Показатели контрольно-испытательных тестов на детях с РАС до и после эксперимента, представлены в таблице.

Таблица – Показатели контрольно-испытательных тестов до и после эксперимента, ( $\bar{x} \pm m$ )

Контрольные задания (функциональные пробы)	Пол		
	Юноши	Девушки	
Подъем туловища за 30 секунд из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	До	15 ± 1,5	5 ± 0,5
	После	17 ± 2	7 ± 1,5
	Т-критерий	5,5*	3
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	До	8 ± 2,5	3 ± 1,5
	После	11 ± 4	5 ± 2,5
	Т-критерий	2,5	2
Прыжки на скакалке	До	5 ± 4,5	10 ± 3,5
	После	7 ± 6,5	13 ± 5
	Т-критерий	6,5*	5
Динамометрия	До	п.р. 8,2 ± 4 л.р. 7,4±6	п.р. 6,5 ± 3,5 л.р. 5,7± 5,5
	После	п.р. 9,2 ± 6 л.р. 8,5±8	п.р. 7,4 ± 5 л.р. 6,6±8,5
	Т-критерий	6,5	6

Примечание: Т-критерий Вилкоксона.\* – достоверность различий при  $p < 0,05$  ( $T_{кр} = 5$ ), \*\* – достоверность различий при  $p < 0,01$  ( $T_{кр} = 1$ ).

**Выводы.** Таким образом, результаты эксперимента подтверждают эффективность метода сенсорной интеграции в работе с детьми с РАС. Благодаря проделанной работе и тренировочному процессу у детей значительно улучшились показатели физических качеств, управления положением собственного тела в пространстве, снизился уровень аутистиммингов, значительно улучшилась двигательная координация, внимание, а также эмоциональное состояние.

### **Список литературы**

1. Каргин, С. Т. Использование приемов сенсорной интеграции в коррекционной работе с детьми с ООП / С. Т. Каргин, Т. К. Сагадиева, В. В. Боброва // Вестник Карагандинского университета. Серия: Педагогика. – 2022. – № 1(105). – С. 130-139 (дата обращения: 9.03.2024).

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, 06 апреля 2023 года. Том 1. – Казань: Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2023. – С. 85-87 (дата обращения: 9.03.2024).

## МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ЛИЦ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА, ПЕРЕНЕСШИХ ПНЕВМОНИЮ, НА СТАЦИОНАРНОМ ЭТАПЕ

*Хазиева Г.А.*

*студент 20261 гр.*

*Научный руководитель – к.психол.н., доцент Сумина Н.Е.*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Актуальность.** Информация о заболеваемости пневмониями по всему миру довольно тревожная. Она занимает ведущие позиции среди болезней органов дыхания. Согласно статистике Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), пневмония занимает 4-е место в списке смерти от инфекционных болезней [5]. В 2011-2019 годах в России ежегодно регистрировалось порядка 580 тыс. случаев внебольничной пневмонии в год. В 2020 году было зарегистрировано 2 млн. 724 тыс. случаев.

Пневмония среди людей старшего возраста является распространенным заболеванием. Так как пневмонии у них часто сочетаются с различными фоновыми заболеваниями и протекают в сложных переплетениях друг с другом [4].

Лечебная физкультура при пневмонии является важным компонентом комплексной терапии и не должна игнорироваться. Под воздействием физических упражнений улучшается кровообращение и обмен веществ в легких, способствуя быстрому выздоровлению [1]. Такая физическая активность помогает предотвратить ослабление мышц и ограничение подвижности, которые могут возникнуть во время заболевания. Людям данной категории лечебная физкультура особенно важна, чтобы быстрее восстановить физическую форму, повысить качество жизни и вернуться к активной и полноценной жизни.

**Целью исследования** является повышение функциональных возможностей дыхательной системы и социально психологических адаптаций женщин старшего возраста, перенесших пневмонию на стационарном этапе.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Исследование проводилось на базе ГАУЗ «Городская клиническая больница №7» им. М.Н. Садыковой. В эксперименте участвовали 16 женщин старшего возраста, перенесших пневмонию на стационарном этапе. Из них 8 человек составили экспериментальную группу, остальные 8 человек контрольную группу. Контрольная группа занималась по методике С.Н. Попова.

Экспериментальная группа занималась по разработанной нами методике физической реабилитации на стационарном этапе свободно двигательного режима. Особенностью физической реабилитации в экспериментальной группе являлось то, что в основной части применялись общеразвивающие и дренажные дыхательные упражнения, тренажер «Орторент Вело», а также звуковая гимнастика с применением предметов. Курс физической реабилитации длился в течение трех недель, продолжительность занятия составляла 30 минут.

Задачи методики:

1. Нормализация функции аппарата внешнего дыхания;
2. Способствование наиболее полному отхождению мокроты;
3. Улучшение функции сердечно-сосудистой системы;
4. Повышение устойчивости к физическим нагрузкам;
5. Восстановление психоэмоционального состояния пациента.

В начале основной части применялись общеразвивающие упражнения и дренажные дыхательные упражнения. Эти упражнения повышают общий тонус организма к физическим нагрузкам и способствуют наиболее полному отхождению мокроты.

В середине основной части, чтобы достигнуть пика нагрузки, использовалось тренажер «Орторент Вело». Оно улучшает функции сердечно-сосудистой системы, повышают устойчивость к физическим нагрузкам.

В конце основной части применение звуковой гимнастики в нашей методике занимает важное место. Она хорошо снимает бронхоспазм, мягко и физиологично тренирует дыхательную мускулатуру, способствует отхождению мокроты. А сочетание звуковой гимнастики с предметами (гимнастическая палка, малый мяч), положительно влияет на психоэмоциональное состояние реабилитантов.

Таблица 1 – Изменение функциональных возможностей реабилитантов контрольной и экспериментальной групп в процессе реабилитации ( $X \pm \sigma$ )

Показатели	Группы	Начало эксперимента	Конец эксперимента	Норма
ЖЕЛ, мл	КГ	2089 ± 78,6	2328,1 ± 45,6	2500-4000 мл
	ЭГ	2090,5 ± 94,7	2441,1 ± 52,2	
	P	>0,05	<0,05	
Эккурсия грудной клетки, см	КГ	2,3 ± 0,3	3,8 ± 0,3	3-6 см
	ЭГ	2,5 ± 0,4	4,4 ± 0,2	
	P	>0,05	<0,05	
Частота дыхания, движ. в мин	КГ	25,8 ± 1,2	22,6 ± 0,9	16-18 движ. в мин
	ЭГ	23,8 ± 1,4	20 ± 0,8	
	P	>0,05	0,05	
ЧСС после 30 сек ходьбы, с	КГ	326 ± 16,2	291 ± 9,9	240 сек
	ЭГ	309 ± 20,1	261 ± 14	
	P	>0,05	≤0,05	
Сатурация, %	КГ	92 ± 1,2	96 ± 0,5	95-98%
	ЭГ	92 ± 1,4	97,1 ± 0,6	
	P	>0,05	<0,05	
Методика САН	КГ	8,7 ± 0,8	12,7 ± 0,7	15-16,5 баллов
	ЭГ	8,8 ± 0,9	14,2 ± 0,5	
	P	>0,05	<0,05	

*Примечание:* КГ – контрольная группа; ЭГ – экспериментальная группа; p – достоверность различий между группами

Исследование показало, что разработанная нами экспериментальная методика привела к достоверному улучшению следующих показателей: жизненная емкость легких у реабилитантов экспериментальной группы к концу курса реабилитации достоверно увеличилась по сравнению с контрольной на 6% ( $p < 0,05$ ), показатели экскурсии грудной клетки на 11% ( $p < 0,05$ ), показатели частоты дыхания на 5% ( $p < 0,05$ ), показатели частоты сердечных сокращений (ЧСС) после 30 сек ходьбы на 6% ( $p \leq 0,05$ ), показатели сатурации на 1,5% ( $p < 0,05$ ), результаты методики САН на 15% ( $p < 0,05$ ).

**Вывод.** Предложенная нами экспериментальная методика с применением общеразвивающих и специальных дренажных упражнений, тренажером «Орторент Вело», звуковая гимнастика с применением предметов, для женщин старшего возраста, перенесших пневмонию на стационарном этапе позволила повысить эффективность реабилитации, что послужило повышению функциональных возможностей дыхательной системы и социально психологических адаптаций.

### Список литературы

1. Бодрова, Р.А. Возможности физической реабилитации при пневмонии / Р.А. Бодрова, В.Р. Кирьянова, М.Б. Цыкунов, А.М. Делян, И.Ф. Садыков, А.И. Савина, Э.Р. Хусаинова. – Текст: непосредственный // Вестник восстановительной медицины. – 2020. – №3, – С. 31-39.
2. Казанцева, Т.С. Оценка эффективности реабилитационных мероприятий при заболевании внебольничной пневмонии / Т. С. Казанцева, Г. П. Быстрова // Наука и образование: современные тенденции. – 2017. – № 1. – С. 58-62. – ISBN: 2412-0537. – Текст: электронный // Научная электронная библиотека «eLibrary»: [сайт]. – URL: <http://elibrary.ru> (дата обращения 27.02.2024). – Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Попов, С.Н. Физическая реабилитация : учебное пособие / С.Н. Попов, О.В. Козырева, М.М. Малашенко, И.А. Жук, М.Б. Цыкунов, М.И. Гершбург, Т.С. Гарасева, М.Г. Михайлова, Н.Л. Иванова, Н.Н. Ларионова, А.Н. Лобов, П.В. Давыдов. – М: «Академия», 2016. – 252 с. – ISBN 978-5-4468-3158-6. – Текст: непосредственный.
4. Рыжкова, О.В. Пневмония: учебное пособие / О.В. Рыжкова. – Иркутск: ИГМУ, 2022. – 64 с. – ISBN [не указан].– Текст: непосредственный.
5. Статистический анализ и клинико-патофизиологическая характеристика внебольничных пневмоний: сайт. – Москва, 2020 -- URL: <https://publish2020.scienceforum.ru/ru/article/view?id=66> (дата обращения: 20.02.2024). – Текст: электронный.

## МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ МУЖЧИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА ПРИ ВЫВИХЕ ПЛЕЧА В ПОСТИММОБИЛИЗАЦИОННОМ ПЕРИОДЕ

*Хамитова З.К.*

*студент гр. 20261*

*Научный руководитель – д.пед.н., профессор Артеменко Е.П.*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Актуальность.** Уровень травматизма крупных суставов верхних конечностей действительно растет в настоящее время. Согласно статистике Росстата 34,9% на 100 000 человек населения в 2022 году получило травму верхних конечностей, 7% из которых приходится на травму плеча и плечевого пояса [2]. Среди них вывихи плеча составляют примерно 50-60% от общего числа вывихов крупных суставов [3]. У мужчин вывихи плеча встречаются в 4-5 раз чаще, чем у женщин, и чаще всего наблюдается у людей среднего возраста (45-59 лет) [1]. Это объясняется тем, что представители мужского пола обычно более физически активны, занимаются производственной работой [4].

Большинство движений в жизни человек выполняет именно верхними конечностями, и чтобы в краткие сроки восстановить функции плечевого сустава нужно выполнять необходимые действия, в частности реабилитационные мероприятия. Для ускорения процесса реабилитации все чаще внедряются различные механотерапевтические оборудования. Однако не все методики физической реабилитации адаптированы под различные тренажеры и аппараты.

Правильная реабилитация в постиммобилизационный период имеет огромное значение, так как непоследовательные действия могут привести к осложнениям и инвалидности.

**Целью исследования** является определение эффективности методики физической реабилитации для мужчин среднего возраста при вывихе плеча в постиммобилизационном периоде.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Исследование проводилось на базе ГАУЗ «Городская клиническая больница №7 им. М.Н.Садыкова» г. Казани в отделении амбулаторной реабилитации. В эксперименте приняли участие 16 мужчин в возрасте 50-55 лет после вывиха плечевого сустава в постиммобилизационном периоде. Из них 8 человек составили экспериментальную группу, остальные 8 контрольную. Контрольная группа занималась по методике физической реабилитации, предложенной А.В. Епифановым. Экспериментальная группа занималась по разработанной методике с включением в основную часть занятия упражнений с применением резинового эспандера в сочетании с тренажером для верхнего плечевого пояса 3М-664С, общеукрепляющих и дыхательных упражнений. Курс физической реабилитации длился на протяжении двух недель, продолжительность занятия составляла 45 минут.

Перед началом проведения исследования оценивалось общее состояние плечевого сустава и организм посредством следующих тестов:

1. Гониометрия (измерение параметров отведения, сгибания и разгибания в плечевом суставе).

2. Кистевая динамометрия (измерения силы сжатия кисти, оценка мышечной силы).

3. Проба Руфье (оценка работоспособности сердца после физических нагрузок).

4. Тест на определение степени развития мышц плеча (оценка силы мышц плеча).

Таким образом, проведенное исследование показало, что применение в занятиях лечебной физической культуры упражнений с применением резинового эспандера в сочетании с тренажером для верхнего плечевого пояса 3М-664С, общеукрепляющих и

дыхательных упражнений в реабилитации мужчин 50-55 лет при вывихе плеча в постиммобилизационном периоде позволяет более эффективно воздействовать на функциональное состояние пациентов: так отведение в плечевом суставе у пациентов экспериментальной группы к концу курса реабилитации достоверно выше контрольной на 6,2%, сгибание в плечевом суставе на 5,3%, разгибание в плечевом суставе на 14,4%, поворота плеча внутрь (пронация) выше на 7,8%, супинация на 9,4%, данные кистевой динамометрии выше на 9,3%, проба Руфье лучше на 20,3 %, степень развития мышц плеча на 35,1%.

Таблица 1 – Восстановление функциональных возможностей пациентов контрольной и экспериментальной групп в процессе реабилитации ( $X \pm \sigma$ )

Показатели, ед. измерения	Группы	Начало эксперимента	Конец эксперимента	Норма
Отведение плечевого сустава, угл. гр.	КГ	100,88 ± 2,0	117,00 ± 2,0	180 угл/гр.
	ЭГ	101,00 ± 2,0	124,25 ± 1,4	
	p	p > 0,05	p < 0,05	
Сгибание плечевого сустава, угл. гр.	КГ	101,25 ± 2,0	118,75 ± 1,3	180 угл/гр.
	ЭГ	101,63 ± 1,6	125,00 ± 0,8	
	p	p > 0,05	p < 0,05	
Разгибание плечевого сустава, угл. гр.	КГ	20,13 ± 1,2	26,13 ± 1,5	45 угл/гр.
	ЭГ	19,88 ± 1,2	29,88 ± 0,8	
	p	p > 0,05	p < 0,05	
Поворот плеча внутрь (пронация)	КГ	50,25 ± 2,5	57,63 ± 3,1	90 угл/гр.
	ЭГ	50,88 ± 1,9	62,13 ± 1,1	
	p	p > 0,05	p < 0,05	
Поворот плеча кнаружи (супинация)	КГ	51,00 ± 2,3	57,50 ± 1,9	90 угл/гр.
	ЭГ	51,88 ± 2,0	62,88 ± 1,1	
	p	p > 0,05	p < 0,05	
Кистевая динамометрия, кг	КГ	26,88 ± 2,4	31,00 ± 1,4	39-50 кг
	ЭГ	26,63 ± 2,3	33,88 ± 1,1	
	p	p > 0,05	p < 0,05	
Проба Руфье	КГ	7,50 ± 0,9	5,63 ± 0,4	<3
	ЭГ	7,75 ± 0,9	4,68 ± 0,3	
	p	p > 0,05	p < 0,05	
Степень развития мышц плеча, %	КГ	7,63 ± 1,1	9,25 ± 0,5	15%
	ЭГ	8,00 ± 0,9	12,50 ± 0,8	
	p	p > 0,05	p < 0,05	

Примечание: КГ – контрольная группа; ЭГ – экспериментальная группа; p – достоверность различий между группами.

**Выводы.** Данные проведенного исследования свидетельствуют о положительном воздействии разработанной нами методики на состояние мужчин в возрасте 50-55 лет после вывиха плечевого сустава в постиммобилизационном периоде. Включение в занятия лечебной физической культуры упражнений с применением резинового эспандера в сочетании с тренажером для верхнего плечевого пояса ЗМ-664С, общеукрепляющих и дыхательных упражнений способствуют увеличению амплитуды движений в плечевом суставе и повышению функциональных возможностей нервно-мышечного аппарата.

### Список литературы

1. Андреева, Т.М. Травматизм, ортопедическая заболеваемость, состояние травматологоортопедической помощи населению России в 2015 году / Т. М. Андреева, Е. В. Огрызко, М. М. Попова; под ред. С. П. Миронова. – М., 2014. – 134 с. – Текст: непосредственный.
2. Окладников, С. М. Здоровоохранение в России. 2023: статистический сборник / С. М. Окладников, С. Ю. Никитин. – М.: Росстат, 2023. – 179 с. – Текст: непосредственный.
3. Паршиков, М. В. Оценка состояния мягкотканых компонентов плечевого сустава после первичного травматического вывиха плеча: динамика изменений через 1, 3, 6 и 12 месяцев на основании УЗИ, КТ и МРТ / М. В. Паршиков, И. М. Ужахов, Н. В. Ярыгин // Медико-фармацевтический журнал Пульс. – 2022. – Т. 24, № 4. – С. 121-130.
4. Шматов, С.В. Клиническая анатомия вывихов суставов конечностей: учебное пособие / С. В. Шматов, В. Ф. Байтингер. – Томск: Сибирский государственный медицинский университет, 2018. – 182 с. – Текст: непосредственный.

## МЕТОДИКА КОРРЕКЦИИ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА 3-5 ЛЕТ С ЗАДЕРЖКОЙ РАЗВИТИЯ РЕЧИ С ПРИМЕНЕНИЕМ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ПРОГРАММЫ FIT-5

*Шайхиева Д.Р.*

*студент гр. 20261*

*Научный руководитель – старший преподаватель Коваленко Н.Г.  
Поволжский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма  
Казань, Россия*

**Актуальность.** В настоящее время детей с задержкой речевого развития становится больше. Дети, которые не говорят к 3, а тем более к 5 годам, даже, если у них сохранен физический слух и интеллект, они имеют выраженные в разной степени формы личностной эмоциональной дезадаптации в общении, нарушения эмоционально-поведенческого реагирования и др. Задержка речевого развития чаще встречается у мальчиков, чем у девочек. И сейчас детей с этим диагнозом не уменьшается, а, к сожалению, быстро растет [1].

Поэтому необходимо как можно раньше включить в работу с ребенком, у которого есть отклонения в речевом развитии, специалистов, которые смогут помочь в конкретном случае, ведь каждому нужен индивидуальный подход. Это позволит эффективнее проводить работу по исправлению нарушений речевого развития детей младшего дошкольного возраста. Важно помнить, что использование физических упражнений и гигиенических факторов являются главными средствами коррекции речи, так как речь и моторные функции у человека возникают и развиваются в тесном взаимодействии [2, 3].

А внедрить в жизнь ребенка спорт, поможет одна из программ Специальной Олимпиады «FIT-5 Хорошая физическая форма». Программа «FIT-5» Специальной Олимпиады направлена на достижение хорошей физической формы и на оздоровление организма. Она научит ребенка соблюдать регулярные тренировки, следить за правильным питанием, соблюдать водный баланс и отдыхать.

**Цель исследования.** Теоретически разработать и экспериментально проверить эффективность методики психофизической реабилитации детей 3-5 лет с задержкой речевого развития, разработанной на основе тренировочной программы FIT-5.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Исследование проводилось на базе благотворительного фонда помощи детям с ограниченными возможностями здоровья «Сила в детях», по адресу Ягодинская 35. Исследуемый контингент включает 8 детей младшего дошкольного возраста (3-5 лет) с задержкой речевого развития, а именно с дизартрией. Педагогический эксперимент длился в течении 8 месяцев. Было проведено 7 занятий с использованием разработанной методики для каждого исследуемого пациента. Контингент для исследования набирался по мере поступления на реабилитационный курс. Экспериментальная группа состояла из 8 детей (4 девочек и 4 мальчиков).

В экспериментальной группе дети занимались по разработанной методике с введением в основную часть комплекса упражнений с применением тренировочной программы FIT 5. Пациенты получали 14 занятий по адаптивной физической культуре за два курса реабилитации. Пациенты экспериментальной группы за первый курс реабилитации получали 7 занятий по каждому из направлений: лечебная физическая культура, массаж, адаптивная физическая культура (упражнения по разработанной программе), социально-педагогические услуги (психолог, дефектолог, логопед). Длительность одного курса составлял 21 день после чего, по разработанной, но адаптированной для домашних условий программе дети продолжали занятия 3 раза в неделю в течение 4-х месяцев (обратная связь осуществлялась по «WhatsApp» через родителей), затем пациенты экспериментальной группы возвращались на второй курс

реабилитации и так же получали 7 занятий по каждому из вышеперечисленных направлений. Продолжительность занятия составляла 30 минут.

Для оценки физических и психических качеств детей, проводились следующие тесты:

1. «Ловля мяча». Данный тест оценивает качество ловкости, работу мозжечка, пространственное мышление, развитие крупной моторики и восприятие собственных движений.

2. «Равновесие на одной ноге». Тест используется для оценки координации, работы вестибулярного аппарата и мозжечка.

3. «Приседания на стул за 30 сек.» Тест на определение силовой выносливости ягодичной мышцы, передней поверхности бедра и мышц стабилизаторов туловища.

4. «Ходьба на носках». Тест на оценку ходьбы и равновесия.

5. Тест на когнитивное развитие. Оценка зрительного и пространственного восприятия, слухового восприятия, оценка импрессивной речи, оценка экспрессивной речи, оценка памяти и интеллекта.

Таблица 1 – Изменение функциональных и психологических способностей реабилитантов экспериментальной группы в процессе реабилитации ( $X \pm m$ )

№	Показатель	ЭГ	$X \pm m$	P
1	Ловля мяча, баллы	До эксп.	$4,6 \pm 0,7$	$p < 0,05$
		После эксп.	$6,6 \pm 0,5$	
2	Равновесие на левой ноге, с.	До эксп.	$4,6 \pm 0,7$	$p < 0,05$
		После эксп.	$6,1 \pm 0,5$	
3	Равновесие на правой ноге, с.	До эксп.	$5 \pm 0,7$	$p < 0,05$
		После эксп.	$6,2 \pm 0,9$	
4	Приседания на стул за 30 сек, количество	До эксп.	$7,9 \pm 0,8$	$p < 0,05$
		После эксп.	$9,1 \pm 0,6$	
5	Ходьба на носках, м	До эксп.	$4,6 \pm 0,5$	$p < 0,05$
		После эксп.	$6,1 \pm 0,7$	
6	Тест на когнитивное развитие, баллы	До эксп.	$1 \pm 0,2$	$p < 0,05$
		После эксп.	$1,3 \pm 0,2$	

*Примечание:* X – среднестатистическое значение; m – ошибка среднего арифметического значения; t – критерий Стьюдента; p – уровень значимости.

Анализ промежуточных результатов показал статистически значимый ( $p < 0,05$ ) прирост изучаемых показателей. К концу курса реабилитации показатель теста ловли мяча достоверно улучшился на 30,3 % ( $p < 0,05$ ) по сравнению с исходными данными. Показатель удержания равновесия на левой ноге к концу курса реабилитации достоверно улучшился на 24,6% ( $p < 0,05$ ) по сравнению с исходными данными. Значение равновесия на правой ноге у реабилитантов к концу курса реабилитации достоверно улучшился на 19,36% ( $p < 0,05$ ) по сравнению с исходными данными. Показатель приседания на стул за 30 сек. к концу курса реабилитации достоверно улучшился на 13% ( $p < 0,05$ ) по сравнению с исходными данными. Значение теста ходьбы на носках у реабилитантов экспериментальной группы к концу курса реабилитации достоверно улучшился на 24,6 % ( $p < 0,05$ ) по сравнению с исходными данными. Показатель теста на когнитивное развитие к концу курса реабилитации достоверно улучшился на 23,1% ( $p < 0,05$ ) по сравнению с исходными данными.

**Выводы.** Таким образом, анализ результатов проведенного исследования показал, что использование тренировочной программы FIT-5 для детей дошкольного возраста 3-5 лет с задержкой речевого развития позволяет добиться значительного прироста всех изучаемых показателей по отношению к исходному уровню.

### Список литературы

1. Алмазова А. А. Нейроонторефлекторный подход к преодолению задержки речевого развития в системе логопедического воздействия / А. А. Алмазова, И. И. Панченко-Миль // Специальное образование. – 2023. – №. 2 (70). – С. 5-15.
2. Блыскина И. В. Комплексный подход к коррекции речевой патологии у детей. Логопедический массаж : методическое пособие для педагогов дошкольных образовательных учреждений / И. В. Блыскина. – СПб. : ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2006. – 112 с.
3. Волкова Л. С. Логопедия : учебник для студентов дефектологического факультета педагогических институтов / Л.С. Волкова, Р.И. Лалаева, Е.И. Мастюкова [и др.]. – М. : Просвещение : Владос, 1995. – 147 с.

## КОМПЛЕКСНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ТРЕВОЖНЫХ РАССТРОЙСТВ У ЛИЦ С БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМОЙ

*Шаринова Э.Р.*

*студент гр. 20261*

*Научный руководитель – к.психол.н., доцент Сумина Н.Е.*

*Поволжский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Актуальность.** Бронхиальная астма является одной из важнейших проблем современной медицинской реабилитации. Согласно данным ВОЗ, ежегодно от этой болезни погибает около 2 миллионов человек. Она поражает лиц молодого и среднего возраста, наиболее трудоспособного населения, поэтому решение данной проблемы имеет большое социальное значение [1, 2].

Актуальность проблемы депрессий обусловлена большой их распространенностью и тяжестью последствий. Болезни органов дыхания являются такими социально значимыми заболеваниями, при которых психопатологические нарушения встречаются довольно часто. Среди них все большее внимание привлекает БА. Несмотря на разноречивые мнения о том, является ли бронхиальная астма психосоматической патологией, нельзя не признать значительной роли психоэмоциональных процессов в возникновении, течении и лечении этого заболевания. В связи с этим обоснованными являются анализ психологических особенностей больных с бронхиальной астмой для решения вопроса о необходимости психофармакологической коррекции при данном заболевании [3].

**Целью исследования** является определение эффективности методики комплексной реабилитации тревожных расстройств у женщин 35-40 лет с бронхиальной астмой на стационарном этапе щадяще-тренирующего периода.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Исследование проводилось на базе ГАУЗ «Городская клиническая больница №7 им. М.Н. Садыкова». В эксперименте приняли участие 20 женщин в возрасте 35-40 лет с бронхиальной астмой в щадяще-тренирующем периоде. Контрольная группа занималась по методике К.П.Бутейко. Экспериментальная группа занималась по разработанной методике включающей в основную часть занятия упражнения из психофизической тренировки и комплекс для коррекции дыхания и терапии астмы АСТМАКОР в сочетании с динамическими и статическими дыхательными упражнениями. Курс физической реабилитации длился на протяжении двух недель, продолжительность занятия составляла 30 минут.

Перед началом проведения исследования оценивалось общее состояние женщин с бронхиальной астмой посредством следующих тестов:

1. Проба Штанге (продолжительность задержки дыхания после максимального вдоха).
2. Проба Генчи (продолжительность задержки дыхания после максимального выдоха).
3. Пикфлоуметрия (предельная скорость воздуха при выдохе).
4. Шкала самооценки тревоги Д.Шихана (самооценка тревоги).
5. Шкала тревоги А.Бека (степень выраженности тревожных расстройств).

Анализ результатов показал что, продолжительность задержки дыхания после максимального вдоха у пациентов экспериментальной группы к концу курса реабилитации достоверно выше контрольной на 22,7% ( $p < 0,05$ ), продолжительность задержки дыхания после максимального выдоха – на 14,3 % ( $p < 0,05$ ), предельная скорость воздуха при выдохе выше на 8 % ( $p < 0,05$ ), самооценка тревоги – на 3,2 % ( $p < 0,05$ ), степень выраженности тревожных расстройств выше на 3,8 % ( $p < 0,05$ ).

Таблица 1 – Изменение психофизического состояния пациентов контрольной и экспериментальной групп в процессе реабилитации ( $X \pm \sigma$ )

Показатели	Группы	Начало эксперимента	Конец эксперимента	Норма
Проба Штанге, сек	КГ	30,3±3,2	34,4±6,2	60 сек
	ЭГ	29,7±2,9	44,5±1,6	
	P	>0,05	<0,05	
Проба Генчи, сек	КГ	19,1±1,9	22,2±1,6	40 сек
	ЭГ	18,1±1,9	25,9±1,9	
	P	>0,05	<0,05	
Пикфлоуметрия	КГ	69±5,84	84,6±3,79	> 90%
	ЭГ	65,4±5,84	91,8±2,86	
	P	>0,05	<0,05	
Шкала самооценки тревожности Д. Шихана, балл	КГ	60,9±12,9	47,2±11,3	29 и менее баллов
	ЭГ	64,3±11	45,7±10,7	
	P	>0,05	<0,05	
Шкала тревоги А. Бека, балл	КГ	35,3±3,2	33,2±4,5	9 и менее баллов
	ЭГ	44,5±3,8	34,5±5,1	
	P	>0,05	<0,05	

*Примечание:* КГ – контрольная группа; ЭГ – экспериментальная группа; P – достоверность различий между группами.

**Выводы.** Промежуточные данные проведенного исследования свидетельствуют о положительном воздействии разработанной нами методики на состояние комплексной реабилитации тревожных расстройств у женщин 35-40 лет с бронхиальной астмой на стационарном этапе щадяще-тренирующего периода. Включение в занятия лечебной физической культуры упражнений из психофизической тренировки и комплекса для коррекции дыхания и терапии астмы АСТМАКОР в сочетании с дыхательными упражнениями способствуют коррекции функций внешнего дыхания, снятию эмоционального и мышечного напряжения и укреплению мышц, принимающих участие в акте дыхания.

### Список литературы

1. Гандельсман, А. Б. Физическая культура и здоровье / А. Б. Гандельсман. – Ленинград: «Знание», 1986. – 31 с. – ISBN 961-3-385-1235-7. – Текст: непосредственный.
2. Диагностика бронхиальной астмы. – Презентация: сайт. – Омская область, 2012. – URL: <https://ppt-online.org/449326> (дата обращения: 08.05.2023). – Текст: электронный.
3. Куприянов, С. Ю. Семейная психотерапия больных бронхиальной астмой / С. Ю. Куприянов. – Л., 1983.- 76-84 с. – Текст: непосредственный.

Секция 2



ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ  
В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,  
СПОРТА И ТУРИЗМА

## РАЗВИТИЕ ТХЭКВОНДО В ВЕКЕ ТЕХНОЛОГИЙ И ИННОВАЦИЙ

*Аверкиев И.П., Раков В.О.*

*студенты гр. 20104*

*Научный руководитель – к.пед.н. Земленухин И.А.*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Аннотация.** Тхэквондо – это одно из самых популярных и динамично развивающихся боевых искусств в мире. Оно привлекает внимание многих людей благодаря своим уникальным техникам и философии. В последние годы развитие тхэквондо происходит не только на уровне улучшения техники и физической подготовки спортсменов, но и в области усовершенствования систем судейства. В своем исследовании мы рассмотрели возможность развития тхэквондо в новом направлении «Игры будущего», основой которого является соединение киберспорта и физических состязаний воедино. Данное направление активно развивается и имеет уже немалый перечень видов спорта, добавление тхэквондо в этот список будет новым шагом в развитии этого вида спорта.

**Результаты исследования:** Тхэквондо – это одно из самых популярных и динамично развивающихся боевых искусств в мире. Оно привлекает внимание многих людей благодаря своим уникальным техникам и философии. В последние годы развитие тхэквондо происходит не только на уровне улучшения техники и физической подготовки спортсменов, но и в области усовершенствования систем судейства. Одной из таких инноваций является электронная система судейства. Электронная система судейства представляет собой комплекс оборудования и программного обеспечения, предназначенного для автоматизированного подсчета очков, фиксации нарушений и определения победителя в соревнованиях по тхэквондо [3]. Первые системы, призванные облегчить труд судей, появились в 80-х годах [3]. Можно сказать, что электронная система судейства является важным шагом в развитии тхэквондо [3].

Первые использования технологий в соревновательной деятельности в тхэквондо были в 80-е годы, но она имела много недостатков, требующих доработок. Спустя довольно большое время, в 2011 году была аккредитована система Daedo, которая в настоящее время является одной из самых популярных и часто используемых систем. Следующим шагом тхэквондо было «Virtual taekwondo» с использованием уникальных технологий отслеживания движений, чтобы участвовать в бесконтактных спаррингах. Такое мероприятие было организовано в Сингапуре, где пригласили 16 тхэквондистов, которые проводили спарринги между собой, не разделяя на мужские бои и женские.

«Игры будущего» – масштабное спортивное событие на стыке спорта, науки и технологий, синергия классических и цифровых видов спорта [1]. Соревнования прошли по дисциплинам, каждая из них олицетворяла концепцию «фиджитал», объединяя физическую культуру и киберспорт. В дисциплинах были также представлены и единоборства, которые сначала проводили встречу в игре на консоли, а потом в боях по правилам ММА.

На фоне роста популярности фиджитал игр, можно предположить о включении иных видов единоборств в перечень «Игр будущего». Тхэквондо ВТ имеет все шансы включения в данный перечень, так как тщательно следит за новыми технологиями в мире спорта. На сегодняшний день можно с полной уверенностью сказать, что проведение тхэквондо как фиджитал соревнования вполне реально, используя симбиоз киберспорта или систем виртуальной реальности и встреч в живую. Так, например, участники могут провести встречу в консольной игре «Mortal kombat» или в другой популярной файтинг-игре, а потом провести встречу друг с другом на «доянге» по всем актуальным правилам стандартных соревнований. Вторым вариантом могу предложить использовать более дорогую систему – отслеживание движений – как это было представлено в Сингапуре, а после встречи в такой системе, также перейти на встречу по стандартным правилам.

Нами был проведен небольшой опрос среди тренеров, в ходе которого были получены данные о их взгляде на включение тхэквондо в перечень «Игр будущего» и как это повлияет на дальнейшее его развитие. Тренера, которые поучаствовали в опросе, имели различный стаж работы, самым многочисленным оказался блок молодых тренеров, имеющих стаж от 3 до 9 лет. После проведенного опроса получены следующие данные:

1. Как Вы считаете, нужно ли следовать тенденциям современного развития спорта и соединять тхэквондо с киберспортом? (пример: единоборства на Играх будущего).

Отвечая на данный вопрос о следовании тенденции современного развития спорта, соединением с киберспортом большая часть (90%) отозвалась положительно. И лишь 10% опрошенных ответили о ненужности смешивания тхэквондо с другими дисциплинами и утверждают что тхэквондо должно развиваться независимо от других видов спорта.

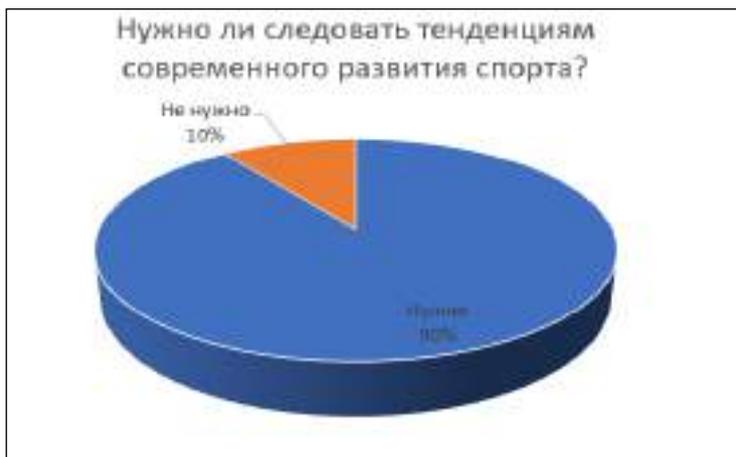


Рисунок 1 – результат вопроса №1 опроса среди тренеров по тхэквондо

2. Хотели бы Вы увидеть тхэквондо в перечне Игр будущего, есть нет – почему?

В ходе данного вопроса были предложены варианты проведения дисциплины, на что опрашиваемые ответили следующим образом: 90% тренеров хотели бы увидеть тхэквондо на Играх будущего, как это будет реализовано или даже поучаствовать. Лишь 10% считают это ненужным.

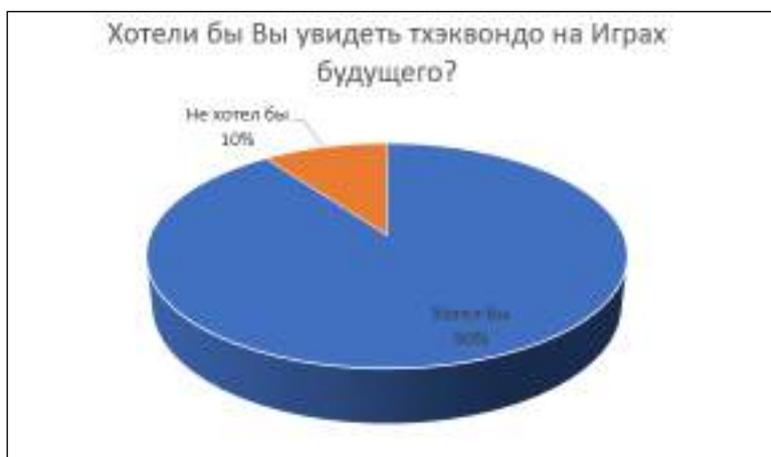


Рисунок 2 – результат вопроса №2 опроса среди тренеров по тхэквондо

3. Как вы считаете, включение тхэквондо в перечень Игр будущего – это новая ступень развития тхэквондо или это будет лишь «временная мода»?

В результате опроса тренеров, 80% считают, что это будет одна из новых ступеней развития тхэквондо, и 20% считают это «временной модой», аргументируя свой ответ тем, что фиджитал направление будет вскоре не актуально.

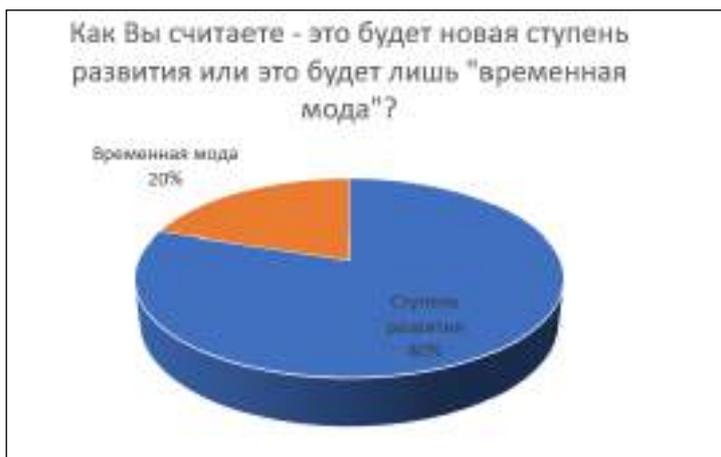


Рисунок 3 – результат вопроса №3 опроса среди тренеров по тхэквондо

**Выводы.** С помощью новых технологий и инноваций продвигается и совершенствуется соревновательная деятельность в спорте. Тхэквондо является молодым видом спорта, активно изменяющимся, и внедрение его в программу «Игр будущего» позволит сделать еще один шаг в развитии, так появится новая дисциплина в тхэквондо.

#### Список литературы

1. Игры Будущего. – Текст : электронный // URL: <https://dspkazan.com/project/gameoffuture2024/> (дата обращения 15.03.2024)
2. Фиджитал Игры 2. – Текст : электронный // URL: <https://dspkazan.com/projects/phygitalgames2/> (дата обращения 16.03.2024)
3. Электронная система судейства в тхэквондо – Текст : электронный // URL: <https://kidstkd.ry/posts/04-pss> (дата обращения 15.03.2024)

## ПРИМЕНЕНИЕ ЦИФРОВЫХ МЕТАФОРИЧЕСКИХ КАРТ ПРИ ОБУЧЕНИИ МАТЕМАТИКЕ СТУДЕНТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО НАПРАВЛЕНИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

*Акулов Г.Р.*

*студент гр. 23331*

*Научный руководитель – к.п.н., доцент Любягина О.А.*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Актуальность.** В настоящее время в различных областях науки (психологии, социологии, педагогики, философии и др.) очень активно используются метафорические ассоциативные карты.

Новые федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования акцентируют внимание на практическую составляющую компетентностного подхода, разработку и применение новых форм и методов обучения, позволяющих достичь профессиональную готовность выпускающего специалиста. Значительную роль в достижении этой цели играет применение в образовательном процессе интерактивных методов обучения.

Цель интерактивного обучения состоит в создании мотивирующих условий обучения, при которых студенту легче понимать, запоминать, что делает продуктивным сам процесс обучения. Интерактивное обучение обеспечивает взаимопонимание, взаимодействие, взаимообогащение [5].

Преимуществами интерактивных форм обучения являются: интерес, мотивация к обучению; эффективное усвоение учебного материала; наглядность изучаемого материала и др.

В эпоху глобализации и цифровизации одним из инновационных интерактивных методов обучения являются цифровые метафорические карты, в результате применения, которых происходит взаимодействие студентов не только с преподавателем, но и друг с другом. М.Б. Ингерлейб определяет метафорические ассоциативные карты как инструмент коррекции различных жизненных ситуаций [4]. Метафорические ассоциативные карты – это не просто картинки с изображениями людей, природы и т.д., а в них кроется целый внутренний мир эмоций, чувств, переживаний.

Многие студенты при изучении математики испытывают те или иные сложности. Поэтому, применение цифровых метафорических карт на занятиях математики приобретает особую актуальность.

**Целью исследования** является разработка и апробация цифровых метафорических карт в обучении математике студентов, обучающихся по направлениям физической культуры, спорта и туризма.

**Объект исследования:** процесс обучения математике с применением современных интерактивных форм обучения.

**Предмет исследования:** цифровые метафорические карты в обучении математике.

**Гипотеза исследования:** процесс обучения математике студентов, обучающихся по направлениям физической культуры, спорта и туризма, будет более эффективным при применении цифровых метафорических карт.

Поставленная цель и выдвинутая гипотеза определили задачи исследования:

1. Изучить состояние разработанности проблемы применения цифровых метафорических карт на занятиях математики.

2. Разработать математические цифровые метафорические карты.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Анализ научной литературы показал, что, в основном, отсутствуют исследования, связанные с применением цифровых

метафорических карт в математике. Много научных работ, связанных с применением интеллект-карт в математике [1, 2, 3 и др.], в которых акцент делается на схематичное изображение изучаемой темы, выделение ее существенных сторон.

Нами были разработаны цифровые метафорические карты по темам, изучаемыми студентами, обучающимися по направлениям физической культуры, спорта и туризма, на занятиях по математике.

Так, например, при изучении физического смысла производной, нами была разработана метафорическая карта с изображением бегущего спортсмена (рис.1).



Рисунок 1 – Метафорическая карта «Физический смысл производной»

Цель применения данной метафорической карты – вызвать ассоциацию производной функции с ее физическим смыслом, а именно с изменением мгновенной скорости.

При изучении темы «Матрицы» нами была разработана метафорическая карта с изображением ячеек с различными фруктами и овощами (рис.2).



Рисунок 2 – Метафорическая карта «Матрица»

Цель применения данной метафорической карты – вызвать ассоциацию с определением матрицы, а также свойствами матриц: сложения матриц, вычитания матриц, умножение матрицы на число.

При изучении темы «Интеграл» нами была разработана метафорическая карта с изображением поезда и отдельных вагонов к нему (рис.3).



Рисунок 3 – Метафорическая карта «Интеграл»

Цель применения данной метафорической карты – вызвать ассоциацию с определением интеграла, а также со свойством неопределенного интеграла – интеграл от суммы (разности) нескольких функций равен сумме (разности) интегралов от этих функций.

С целью получения информации, помогли ли данные метафорические ассоциативные карточки студентам более успешно усвоить материал по данной теме, нами был проведен опрос студентов с выбором ответа да или нет.

Результаты опроса представлены на рисунке 4.



Рисунок 4 – Результаты опроса студентов

**Выводы.** Теоретическая значимость нашего исследования состоит в обогащении новых связей цифровых метафорических карт с ассоциативным мышлением студентов.

Практическая значимость нашего исследования состоит в возможности применения цифровых метафорических ассоциативных карт на занятиях математики, а также в качестве самостоятельного инструмента при подготовке к зачету или экзамену.

#### Список литературы

1. Бехтерев С. Майнд-менеджмент: Решение бизнес-задач с помощью интеллект-карт.- М.: «Альпина Паблицерз», 2010. – 312 с.
2. Бьюзен Т. и Б. Супермышление. Перевод с англ. Е.А. Самсонов. – 3-е изд. – Мн.: Попурри, 2006. – 304 с.
3. Возможности применения интеллект-карт на уроках математики: сайт. – 2019 – URL: <http://news.scienceland.ru/2019/04/21/возможностиприменения-интеллект-ка/> (дата обращения 20.03.2024). Режим доступа: свободный. – Текст: электронный..
4. Ингерлейб М.Б. Метафорические ассоциативные карты. Полный курс для практики. Питер, 2021. – 192 с.
5. Некрасова Е.Е., Нургалиева Ю.А., Кокшарова Е.А. Применение ментальных карт на уроках математики // Наука и перспективы. 2023. №1 URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/primenenie-mentalnyh-kart-na-urokah-matematiki/> (дата обращения 21.03.2024). Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.

## ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОСТУПНОСТИ ВЕБ-САЙТА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ДЛЯ СЛАБОВИДЯЩИХ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ

*Ахметова А.А.*

*студент гр. 23211м*

*Научный руководитель – к.пед.н. Хадиуллина Р.Р.*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Аннотация.** В данной статье рассмотрены основные необходимые требования к контенту сайта для пользователей с ограниченными возможностями здоровья по зрению. Проведена оценка выполнения требований доступности альтернативной версии сайта ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма» (далее – Университет) для слабовидящих пользователей на уровень соответствия «А» – приемлемый.

**Актуальность.** Одна из основных задач государственной политики в области образования – обеспечение доступности образовательного процесса для всех категорий граждан, в том числе, для лиц с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ). Получение лиц с ОВЗ образования является важным условием их успешной социализации, эффективной самореализации. Перед образовательными учреждениями любого уровня стоит задача формирования доступного образования, которая с одной стороны, выражается в обеспечении физической доступности здания и помещений образовательных учреждений, а с другой стороны – обеспечение доступности образовательного процесса: оснащение специальным, в том числе учебным, реабилитационным, компьютерным оборудованием для организации учебного процесса для учащихся с ОВЗ и инвалидностью по зрению, слуху, с нарушениями опорно-двигательного аппарата и ментальными нарушениями.

Обеспечение доступности веб-сайта с его наполнением для лиц с ОВЗ – важная часть реализации доступности образовательного процесса.

**Цель исследования.** Изучить нормативные документы по определению уровня доступности сайтов для лиц с ограниченными возможностями здоровья. Провести оценку выполнения требований уровня доступности альтернативной версии сайта Университета для слабовидящих пользователей на уровень соответствия «А» – приемлемый.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Есть ряд регламентирующих документов, регулирующих вопросы доступности учреждений для лиц с ОВЗ. Так для учреждений в сфере образования, в первую очередь, это приказ Рособорнадзора от 14.08.20185 №831 и приказ Минобрнауки России от 09.11.2015, №1309. Также есть еще общие требования, которые относятся ко всем типам учреждений, которые регламентируются общими законодательными актами: приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 25.12.2012 №626; Федеральный закон от 24.11.1995 года №181 о социальной защите инвалидов в Российской Федерации [1–4].

Требования к версии сайта для слабовидящих определяется ГОСТом № 52872-2019 (далее – ГОСТ). «Интернет-ресурсы и другая информация, представленная в электронно-цифровой форме. Приложения для стационарных и мобильных устройств, иные пользовательские интерфейсы. Требования доступности для людей с инвалидностью и других лиц с ограничениями жизнедеятельности» [5].

Для удовлетворения потребностей различных групп пользователей в различных ситуациях стандарт определяет три уровня соответствия. Первый уровень – «А» это приемлемый уровень, «АА» – это уровень высокий и «ААА» – уровень наивысший.

К требованиям учреждений образования предъявляется требование уровня соответствия – «А», то есть приемлемый уровень доступности.

Рассмотрим основные требования к версии сайта для слабовидящих пользователей.

**Критерий успешного применения пункта 1.1.1 ГОСТа, нетекстовый контент уровня А:** «нетекстовый контент, предоставленный пользователю, имеет эквивалентную текстовую версию, кроме некоторых случаев». Что здесь подразумевается? Нетекстовый контент – это все, что размещено на сайте помимо текста: картинки, фотографии, аудиофайлы, видеофайлы, визуальные эффекты и так далее. Все эти элементы на сайте должны иметь описание, кроме ниже упомянутых случаев.

Если нетекстовый контент является элементом управления или полем для ввода информации, то он должен иметь название, описывающее его назначение.

Если нетекстовый контент представляется в виде медиаконтента ограниченного по времени, то текстовая версия представляет собой как минимум краткое описание нетекстового контента.

Если нетекстовый контент является тестом или упражнением, которые потеряют свою функциональность, если будут представлены в виде текста, то текстовая версия определяет собой, как минимум, краткое описание нетекстового контента.

Если нетекстовый контент в первую очередь предназначен для получения специфического сенсорного опыта, то текстовая версия представляет собой как минимум краткое описание нетекстового контента.

Если нетекстовый контент – капча применяется с целью подтверждения того, что контент используется человеком, а не компьютером, то пользователю предоставляется текстовая версия, которая определяет нетекстовый контент и описывает цель его использования.

**Критерий успешного применения пункта 1.2.1 ГОСТа, медиаконтент ограниченный по времени уровня А.**

Медиаконтент ограниченный по времени – это видеоролики, аудиофайлы, бегущая строка и др. Необходимо предоставить альтернативную версию медиа-контента, ограниченную по времени. Если это запись только аудио, то необходимо предоставить альтернативную текстовую версию, полностью эквивалентную записанному аудио. Если это только видео, то необходимо предоставить либо звуковую дорожку, содержащую информацию, либо альтернативную текстовую версию.

**Рассмотрим основные требования к сайтам к уровню доступности «А» – приемлемый.**

1. Изменение шрифта: изменение размера шрифта до 200%, изменение стиля шрифта с засечками и без засечек.

2. Изменение межстрочного интервала: стандартный межстрочный интервал, средний межстрочный интервал и большой.

3. Изменение межбуквенного интервала: одинарный, полуторный и двойной.

4. Изменение цветовой схемы сайта: черные буквы на белом фоне, белые буквы на черном фоне, темно-синий на голубом, черный с зеленым и др. (минимум 3-4 варианта).

5. Настройка изображений: включение изображения, отключение изображения; преобразование изображений в черно-белый режим.

6. Аудио-озвучка контента **не является обязательным**, но допускается.

На основании представленных необходимых требований к уровню доступности «А» – приемлемый, нами была изучена альтернативная версия сайта Университета для слабовидящих пользователей на предмет доступности. Были получены следующие данные.

1. Изменение шрифта: изменение размера шрифта до 200% – имеется, изменение стиля шрифта с засечками и без засечек – отсутствует.

2. Изменение межстрочного интервала: отсутствует.

3. Изменение межбуквенного интервала: отсутствует.

4. Изменение цветовой схемы сайта: имеется 5 вариантов цветových схем.

5. Настройка изображений: включение изображения и отключение изображения имеется; функция преобразования изображений в черно-белый режим отсутствует.

**Выводы.** На основании проведенного анализа было выявлено, что альтернативная версия сайта Университета для слабовидящих пользователей частично соответствует ГОСТу № 52872-2019. Для полного соответствия необходимо дополнить следующий функционал: изменение стиля шрифта с засечками и без засечек; изменение межстрочного интервала, изменение межбуквенного интервала, функция преобразования изображений в черно-белый режим.

### Список литературы

1. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении порядка обеспечения условий доступности для инвалидов объектов и предоставляемых услуг в сфере образования, а также оказания им при этом необходимой помощи» от 9 ноября 2015 г. №1309 / URL [https://normativ.kontur.ru /document?moduleId=1&documentId=279624](https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=279624) (дата обращения: 05.03.2024). – Текст: электронный.

2. Приказ Рособrnadzora «Об утверждении требований к составу и формату сведений, вносимых и передаваемых в процессе репликации в федеральную информационную систему обеспечения проведения государственной итоговой аттестации обучающихся, освоивших основные образовательные программы основного общего и среднего общего образования, и приема граждан в образовательные организации для получения среднего профессионального и высшего образования и региональные информационные системы обеспечения проведения государственной итоговой аттестации обучающихся, освоивших основные образовательные программы основного общего и среднего общего образования, а также к срокам внесения и передачи в процессе репликации сведений в указанные информационные системы» от 18.06.2018 №831/ URL <https://rulaws.ru/acts/Prikaz-Rosobrnadzora-ot-18.06.2018-N-831/> (дата обращения: 05.03.2024). – Текст: электронный

3. Приказ Министерства труда России «Об утверждении методики формирования и обновления карт доступности объектов и услуг, отображающих сравнимую информацию о доступности объектов и услуг для инвалидов и других маломобильных групп населения» от 25 декабря 2012 г. №626 URL <https://mintrud.gov.ru/docs/mintrud/orders/59> (дата обращения: 05.03.2024). – Текст: электронный.

4. Федеральный закон «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» от 24.11.1995 № 181-ФЗ / URL [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_8559/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_8559/) (дата обращения: 05.03.2024). – Текст: электронный.

5. ГОСТ № 52872-2019 «Интернет-ресурсы и другая информация, представленная в электронно-цифровой форме. Приложения для стационарных и мобильных устройств, иные пользовательские интерфейсы. Требования доступности для людей с инвалидностью и других лиц с ограничениями жизнедеятельности» / URL: <https://docs.cntd.ru/document/1200167693> (дата обращения: 05.03.2024). – Текст: электронный.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КАНАЛОВ ЦИФРОВОГО МАРКЕТИНГА ДЛЯ ПРОДВИЖЕНИЯ СПОРТИВНОГО КЛУБА

*Буфтяк П.И.*

*студент гр. 444*

*Научный руководитель – старший преподаватель Каган О.Ф.*

*Белорусский государственный университет*

*физической культуры*

*Минск, Беларусь*

**Актуальность.** Цифровой маркетинг в спорте теперь стал реальностью в том смысле, что цифровая трансформация, среди многих секторов, которых она затронула, также достигла этого сектора бизнеса, революционизировав его динамику.

Цифровой маркетинг производит революцию в спортивной индустрии, предоставляя командам новые и инновационные способы связи с болельщиками и спонсорами. Будущее цифрового маркетинга в спорте будет только расти: все больше команд и лиг будут инвестировать в передовые технологии, чтобы лучше привлекать болельщиков и продвигать свой бренд. Вот несколько примеров того, как цифровой маркетинг меняет правила игры в спорте:

Благодаря цифровому маркетингу команды и отдельные спортсмены могут охватить гораздо более широкую аудиторию, чем когда-либо прежде. Этот новый способ продвижения позволяет болельщикам совершенно по-новому почувствовать связь со своими любимыми командами и игроками. Цифровой маркетинг предоставил спортивным командам беспрецедентный контроль над своими сообщениями и брендингом, позволяя им создавать уникальные впечатления, превосходящие то, что ранее было возможно только на игровом поле.

**Цель исследования.** Целью данного исследования стало изучение возможностей и эффективности применения различных инструментов цифрового маркетинга для продвижения спортивного клуба.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Согласно исследованию, проведенному компанией Grand View Research, Inc., к 2030 году мировой рынок спортивных технологий достигнет размера 55,14 млрд долларов США, а среднегодовой темп роста (CAGR) составит 20,8% в период с 2023 по 2030 год. Этот значительный рост означает огромные возможности, доступные в этой развивающейся среде [2].

Цифровой спортивный маркетинг – это практика продвижения спортивных команд, мероприятий и спортсменов через различные цифровые каналы. Эти каналы включают платформы социальных сетей, веб-сайты, мобильные приложения, маркетинг по электронной почте, партнерские отношения с влиятельными лицами и многое другое. Цель цифрового спортивного маркетинга – привлечь болельщиков, повысить узнаваемость бренда, стимулировать продажи билетов и получить доход для спортивных организаций.

В сегодняшнюю эпоху цифровых технологий любители спорта постоянно общаются и взаимодействуют через различные цифровые платформы. Это дает спортивным организациям уникальную возможность охватить свою целевую аудиторию в режиме реального времени и создать значимые связи. Цифровой спортивный маркетинг позволяет командам и спортсменам обеспечить сильное присутствие в Интернете, взаимодействовать с болельщиками и создавать персонализированный опыт, который находит отклик у их аудитории. Он также предоставляет ценные данные и идеи, которые можно использовать для оптимизации маркетинговых стратегий и достижения лучших результатов.

Согласно Scribble Live, 60% процентов владельцев смартфонов и планшетов просматривают спортивный контент на своих устройствах не реже одного раза в день.

Большинство любителей спорта готовы использовать социальные сети и другие цифровые ресурсы, чтобы узнавать о своих любимых командах, спортсменах или событиях.

Фанаты любят делиться в Интернете своими мнениями по игре или анализом. Также многие из них используют всемирную сеть для поиска результатов турниров [3].

Выделим лучшие стратегии успеха цифрового спортивного маркетинга:

- **Маркетинг в социальных сетях.** Платформы социальных сетей, такие как ВКонтакте, Facebook, Instagram, играют решающую роль в цифровом спортивном маркетинге. Команды и спортсмены могут использовать эти платформы для обмена интересным контентом, взаимодействия с болельщиками и создания лояльных последователей. Важно создать контент-стратегию, которая соответствует вашему бренду и находит отклик у вашей целевой аудитории.

- **Партнерство с влиятельными лицами.** Сотрудничество с влиятельными лицами и знаменитостями может помочь спортивным организациям расширить сферу своей деятельности и привлечь новую аудиторию. Партнерство с влиятельными лицами, которые искренне интересуются спортом, может создать настоящие связи и стимулировать вовлечение.

- **Контент-маркетинг:** создание высококачественного и увлекательного контента является ключом к привлечению и удержанию поклонников. Это могут быть сообщения в блогах, видео, подкасты и инфографика, дающие ценную информацию, доступ к «закулисной жизни» и эксклюзивные интервью.

- **Мобильный маркетинг.** Поскольку большинство людей выходят в Интернет через свои мобильные устройства, оптимизация ваших усилий по цифровому спортивному маркетингу для мобильных устройств имеет важное значение. Сюда входит создание удобных для мобильных устройств веб-сайтов, разработка мобильных приложений и использование SMS-маркетинга.

- **Аналитика данных.** Использование инструментов анализа данных может дать ценную информацию об эффективности ваших цифровых спортивных маркетинговых кампаний. Анализ таких данных, как посещаемость веб-сайта, активность в социальных сетях и скорость открытия электронной почты, может помочь вам принимать решения на основе данных и оптимизировать свои стратегии для достижения максимального эффекта.

- **Персонализация.** Адаптация ваших маркетинговых сообщений и опыта для отдельных поклонников может оказать существенное влияние. Используя данные и аналитику, вы можете создавать персонализированные предложения, рекомендации и впечатления, которые найдут отклик у вашей аудитории и повысят лояльность поклонников.

Для изучения эффективности разных инструментов цифрового маркетинга для продвижения спортивной организации на примере футбольного клуба было проведено исследование методом опроса. В анкетировании приняло участие 130 респондентов-болельщиков. Исследование проводилось на примере футбольного клуба «БАТЭ» (г. Борисов).

Исходя из результатов исследования, можно отметить, что большинство опрошенных чаще всего следят за информацией о любимой команде в социальных сетях. Постоянными посетителями сайта являются только около 40% респондентов. При этом наибольший интерес на сайте вызывают расписание матчей (65%), фото и видеоматериалы (50%), новостной контент (44%). Именно этим разделам владельцам клубов стоит обратить особое внимание. При оценке качества сайта для потребителей важнее всего актуальность информации (61%) и удобство использования (23%). Намного меньшее значение имеют такие параметры как эксклюзивность и наполненность контента и дизайн. Из основных пожеланий при работе с сайтом респонденты высказались о возможностях просмотра трансляций матчей онлайн (76%) и введение интерактивных игр и опросов для болельщиков (13%).

За жизнью команды в социальных сетях так или иначе следят 90% респондентов. Футбольный клуб «БАТЭ» ведет аккаунты во всех популярных социальных сетях «ВКонтакте», Twitter, Instagram, Facebook, Tiktok, но больше всего респонденты предпочитают Instagram (87%), на втором месте «ВКонтакте» (10%). Остальные площадки не являются очень востребованными. Чаще всего болельщики интересуются в социальных сетях фото и видео-контентом (55%), новостями команды (53%), обсуждением матчей (51%).

Менее востребованными являются розыгрыши и возможность общаться с руководством (12,5% и 3,1% соответственно). Это говорит о том, на какой контент надо обращать больше всего внимания владельцам ресурса.

Еще одним успешным каналом продвижения спортивного клуба может стать видеохостинг YouTube. Опрос показал, что 65% респондентов регулярно просматривают публикации своей команды. Больше всего болельщиков привлекают интервью с игроками и тренером (61%), обзоры матчей (56%) и выступление игроков и моменты игр (51%). Менее популярны взаимодействие болельщиков между собой в комментариях и представление новых игроков (15% и 22% соответственно).

**Выводы.** Таким образом, для повышения эффективности продвижения спортивной организации в Интернете необходимо уделять внимание следующим факторам:

**Содержание:** контент, публикуемый спортивной организацией в Интернете, должен быть актуальным, интересным и полезным для потребителей.

**Формат:** контент должен быть представлен в различных форматах, таких как текст, видео, изображения и аудио.

**Активность:** спортивная организация должна регулярно публиковать новый контент и взаимодействовать с потребителями в социальных сетях.

На основании результатов опроса можно сделать вывод, что Интернет является важным инструментом для продвижения спортивной организации.

Можно отметить, что для достижения успеха в спортивном интернет-маркетинге необходимо использовать комплексный подход и учитывать особенности целевой аудитории. При выборе инструментов спортивного интернет-маркетинга необходимо учитывать цели бизнеса, бюджет и целевую аудиторию. К преимуществам интернет-маркетинга в спорте можно отнести: глобальное присутствие, экономичность, легкость в обучении, местное воздействие и др. Приятным аспектом является то, что все эти действия отслеживаются. Это позволяет создавать еще больше интересных сообщений, чтобы повысить узнаваемость бренда или продажи. Чем больше есть возможность общения с клиентами онлайн, тем более лояльными они становятся.

### Список литературы

1. Sports Digital Marketing – Why is it Important for Advertisers? – URL: <https://www.themediant.com/blog/sports-digital-marketing-importance/?amp=1/> (дата обращения: 23.01.2024).
2. Sports marketing trends and best practices: Reaching fans in a digital age – URL: <https://onlinesportmanagement.ku.edu/community/sports-marketing-trends> (дата обращения: 22.01.2024).
3. Digital-маркетинг в спорте: преимущества и стратегии. – URL: <https://www.likeni.ru/events/digital-marketing-v-sporte-preimushchestva-i-strategii/> (дата обращения: 06.02.2024).
4. Maximizing Success in Digital Sports Marketing – Yellowbrick – URL: <https://www.yellowbrick.co/blog/sports/maximizing-success-in-digital-sports-marketing> (дата обращения: 06.02.2024).

## ПРИМЕНЕНИЕ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА В ФИТНЕСЕ

*Гершкова Я.Г.*

*студент гр. 20117*

*Научный руководитель – к.пед.н., доцент Фаткуллов И.Р.*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Актуальность.** В постоянно развивающемся мире фитнеса технологии играют ключевую роль в революционном подходе к тренировкам. Одна из самых интересных инноваций – интеграция искусственного интеллекта (ИИ) в оздоровительные практики.

Искусственный интеллект может стать ценным инструментом в процессе тренировок, который поможет занимающемуся с мотивацией, правильной постановке целей, а также даст советы по тренировке и питанию.

**Цель:** изучить развитие и значение искусственного интеллекта, а также применение ее в фитнесе.

**Задачи:**

- 1) раскрыть понятие искусственный интеллект;
- 2) рассмотреть принцип работы искусственного интеллекта;
- 3) ознакомиться с использованием искусственного интеллекта;
- 4) выявить возможность применения в фитнесе.

**Методы исследования:** изучение литературы по теме, анализ и обобщение.

**Результаты исследования и их обсуждения.** Искусственный интеллект (ИИ) – это отдельное направление компьютерных наук, которое занимается разработкой систем, анализирующих информацию и решающих задачи аналогично тому, как это делает человек.

ИИ использует алгоритмы, которые позволяют компьютеру обрабатывать большие объемы данных и находить в них закономерности. На основе этих закономерностей компьютер может делать выводы, предсказывать события или принимать решения [1].

Системы искусственного интеллекта получают информацию в виде аудио, текста или изображений, затем происходит обработка полученной информации по определенным правилам и алгоритмам. ее с использованием различных правил и алгоритмов. После обработки система выдает такие результаты, как успех или неудача при вводе данных.

Промежуточный результат подвергается оценки посредством анализа, исследований и обратной связи. В конечном итоге, система самостоятельно оценивает полученный результат и преобразует его до тех пор, пока не будет достигнута поставленная цель [2].

Рассмотрим ключевые области применения искусственного интеллекта.

1. Машинное обучение или ML (Machine learning) – программа на основе искусственного интеллекта, которая автоматически обучается и совершенствуется, основываясь на уже имеющихся данных. Машинное обучение используется для создания различных инструментов искусственного интеллекта: от программ автоматического распознавания текста и речи до сложных систем компьютерного зрения, встроенных в роботов или беспилотные транспортные средства.

2. Глубокое обучение. Глубокое обучение используется для разработки таких решений, как чат-боты, виртуальные помощники, системы маркетинговых рекомендаций и автоматические переводчики иностранных языков.

3. Нейронная сеть – это одна или несколько компьютерных систем, которые свободно моделируют нейронные связи человеческого мозга и обеспечивают глубокое обучение. Он используется для таких задач, как распознавание речи, распознавание изображений, распознавание речи, языковой перевод, классификация и обнаружение аномалий.

4. Когнитивные вычисления направлены на преобразование процессов человеческого мышления в компьютерные модели. Технологии пытаются имитировать логику

человеческого мышления и улучшить взаимодействие между людьми и машинами. Это произошло бы, например, если бы искусственный интеллект мог обучаться, распознавать человеческую речь, а затем изучая значение изображений. В настоящее время системы когнитивных вычислений могут быть реализованы только на таких сложных системах, как суперкомпьютер IBM Watson.

5. Обработка естественного языка или НЛП (Обработка естественного языка) – это технология, которая позволяет компьютерам понимать, распознавать, интерпретировать и воспроизводить человеческий язык и речь. Наиболее популярными приложениями технологии НЛП сегодня являются передовые модели обработки естественного языка, такие как OpenAI GPT.

6. Компьютерное зрение или CV (компьютерное зрение) использует глубокое обучение и распознавание образов для интерпретации содержимого изображений, таких как изображения, растровая и векторная графика, таблицы, PDF-файлы и видео. Автономная работа беспилотных автомобилей, таких как автопилот Tesla, и систем искусственного интеллекта, обрабатывающих данные с дорожных камер, – все они основаны на компьютерном зрении.

7. Роботизированная автоматизация процессов, или RPA (Роботизированная автоматизация процессов), – это область искусственного интеллекта, которая частично или полностью автоматизирует повторяющиеся ручные задачи путем установки роботов или программного обеспечения, способных интерпретировать, передавать и анализировать данные. Системы RPA используются в таких областях, как бухгалтерский учет (выставление счетов), управление персоналом (подбор и адаптация), розничная торговля (управление запасами) и услуги технической поддержки [3].

На сегодняшний день можно выделить несколько направлений использования искусственного интеллекта в сфере фитнеса:

1. Максимальная индивидуализация и персонализация для достижения лучших результатов. Алгоритмы искусственного интеллекта могут анализировать большие объемы данных, включающие такие данные как: измерения тела, показатели функциональных систем, результаты анализов историю тренировок и даже генетическую информацию, на основе которых составляется персонализированный план тренировок.

2. Осуществление незамедлительного взаимодействия. Алгоритмы искусственного интеллекта, применяемые в фитнес устройствах таких как: фитнес трекеры, умные камеры и различные датчики, в режиме реального времени способны отслеживать и выявлять различные ошибки, при этом оказывают поддержку подсказывая способ исправления.

3. Интеллектуальный мониторинг и анализ тренировок. Фитнес устройства с встроенным искусственным интеллектом, имеют возможность автоматически собирать и анализировать данные, при этом дать качественную оценку об эффективности тренировки, выстроить тенденции занятий, а также предложить пути модернизации.

4. Партнеры по виртуальному обучению. Применение искусственного интеллекта на различных фитнес-платформах, позволит создать виртуального партнера или тренера для совместных занятий.

5. Геймификация и мотивация. Проблема создания актуального и цепляющего контента, может быть решена при помощи применения искусственного интеллекта, путем геймификации, для того чтобы тренировки были более продуктивными [1, 3].

**Выводы.** Искусственный интеллект в на сегодняшний день становится неотъемлемым инструментом в любой сфере деятельности, так как он позволяет оптимизировать выполнение некоторых задач и помогает человеку сконцентрироваться на более важных задачах. Естественно искусственный интеллект это всего лишь инструмент, который при рациональном использовании может стать отличным помощником, но никак не заменит человека. Применение искусственного интеллекта в сфере фитнеса может помочь тренеру отслеживать спортивные показатели, выстраивать наиболее оптимальные планы тренировок, а также сделать тренировочный процесс более интерактивным и современным.

### Список литературы

1. Домингос П., Верховный алгоритм. Как машинное обучение изменит наш мир / П. Домингос. – М. :АИФ, 2021. – 336 с. – ISBN 978-5-00100-172-0. – Текст : непосредственный.
2. Маркофф Д., Homo Roboticus? Люди и машины в поисках взаимопонимания / Д. Маркофф. – М. : Альпина, 2017. – 406 с. – ISBN 978-5-91671-739-6. – Текст : непосредственный.
3. Рассел С., Искусственный интеллект. Современный подход / С. Рассел, П. Норвиг. – М. :Вильямс, 2021. – 704 с. – ISBN 978-5-907365-25-4. – Текст : непосредственный.

## ОФЛАЙН-СРЕДСТВА ПОДГОТОВКИ В КОМПЬЮТЕРНОМ СПОРТЕ

*Каведуке Н.Д.*

*студент гр. 416*

*Научный руководитель – к.пед.н., доцент Косьмина Е.А.*

*Национальный государственный университет  
физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта  
Санкт-Петербург, Россия*

**Актуальность.** 1 декабря 2021 года Министерством спорта утвержден федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта компьютерный спорт [1]. Данное событие способствовало открытию «кибершкол», секций и курсов по всей стране, предлагающих свои услуги желающим, стать профессиональным спортсменом. Наблюдается дефицит «офлайн» средств тренировки поскольку подавляющее большинство ресурсов, используемых для оттачивания тех или иных навыков в компьютерном спорте, находятся в глобальной сети, и не имеют живых, физических аналогов. Результаты в различных дисциплинах компьютерного спорта во многом зависят от навыка управления компьютерным манипулятором типа мышь. В связи с этим повышение уровня владения компьютерной мышью может значительно повысить результативность спортсмена или же качественно повлиять на скорость обучения различным игровым приемам дисциплин компьютерного спорта, особенно на этапе начальной спортивной подготовки.

До текущего момента в инвентаре тренера по киберспорту присутствовали исключительно виртуальные тренажерные устройства, реализованные в форме программного обеспечения для персональных компьютеров. Эти тренажерные устройства позволяют развивать скорость и точности стрельбы, специальную координацию в виртуальной среде у тренирующихся, а также способности контроля цели, переключения внимания, развития зрительной памяти, скорости реакции, моторной асимметрии и др [4]. Тем не менее указанные тренажеры не предназначены для использования в офлайн режиме, без привлечения персонального компьютера или сети Интернет, что может стать настоящей проблемой для тренеров и педагогов дополнительного образования по компьютерному спорту.

**Цель исследования** – расширить базу средств развития точности управления манипулятором типа «мышь», которые можно использовать в условиях отсутствия доступа к сети интернет

**Результаты исследования и их обсуждение.** развитие моторики рук и улучшение навыков письма могут оказать положительное влияние на эффективность игрока в компьютерном спорте. При этом тренировка письма может быть включена в общий тренировочный режим на физкультурно-оздоровительном этапе подготовки с целью оптимизации специальной физической подготовки и повышения производительности игрока. Каллиграфия – это способность четко и разборчиво писать от руки, опираясь на имеющиеся образцы письма. Каллиграфический навык – навык красивого письма, то есть умение писать правильным и четким почерком [2]. Исследования, проведенные профессором С.В. Савельевым, доказывают, что занятия чистописанием и копирование текстов в юном возрасте помогают запустить в работу огромное количества полей мозга, а именно тех, которые координируют движение рук, глаз и интегрируют сенсомоторную деятельность, моторно-речевое поле [3].

Для решения поставленной задачи нами было разработано специальное тренажерное устройство (рис. 1.) и практикум к нему. Тренажерное устройство представляет собой компьютерную мышшь, на боковой поверхности которой установлен пишущий инструмент с амортизирующим элементом, позволяющий при помощи компьютерной мыши рисовать и отслеживать траектории движений.

Основным преимуществом использования данного устройства является относительное сохранение условий соревновательной деятельности, где спортсмен располагается за компьютерным столом, совершая манипуляции с компьютерной мышью.

Практикум к тренажеру-манипулятору для подготовки киберспортсменов, содержит практические задания для совершенствования технической подготовленности киберспортсменов [5]. Практикум содержит 127 упражнений и инструкции к их выполнению. В начале каждого блока приводятся пояснительные записки.

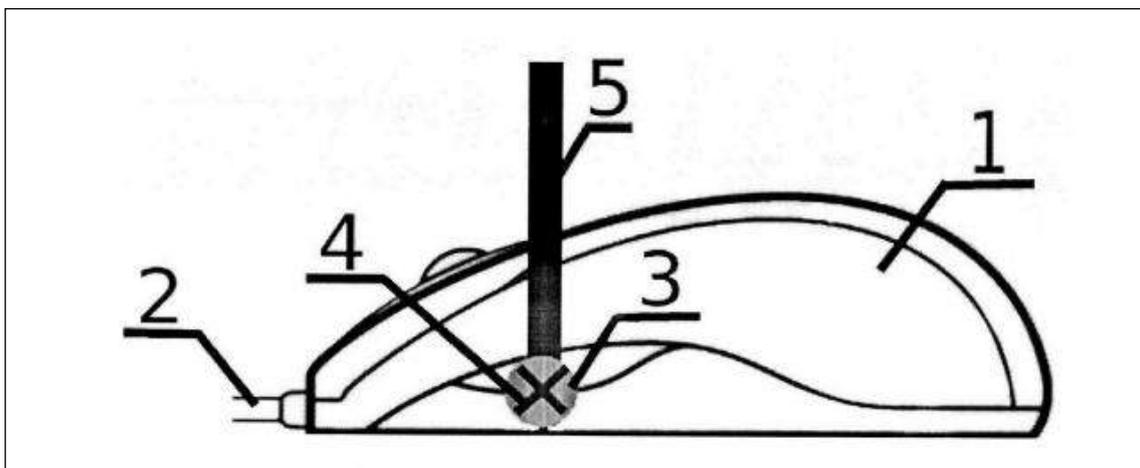


Рисунок 1 – Чертеж тренажера-манипулятора для подготовки киберспортсменов

В качестве подтверждения эффективности применения в тренировочной практике спортсменов компьютерного спорта разработанных нами средств развития точности управления компьютерным манипулятором типа мышь с помощью письма был проведен педагогический эксперимент.

В проведенном эксперименте приняли участие 20 мальчиков в возрасте от 11 до 12 лет, занимающихся компьютерным спортом. Эксперимент проводился в течении 6 месяцев, с сентября 2022 года по февраль 2023 года. Каждое проведение контрольных испытаний было проведено согласно утвержденным стандартным условиям, используя одни и те же инструменты. Контрольная группа занималась по классической системе тренировок, где в заключительной части тренировочного занятия проводились малоподвижные игры на внимание. Экспериментальная группа в заключительной части тренировочного занятия занималась с тренажерным устройством и тетрадь-практикуму к нему. Длительность заключительной части тренировочного занятия 15 минут, где на одно упражнение по практикуму отводилось 6 минут (всего 2 упражнения на каждое занятие), а 3 минуты отводится на организационные моменты и подведение итогов.

В результате глубокого анализа, расчетов и обработки полученных данных по рассматриваемой в работе проблеме для тестирования результатов спортсменов были выбраны основные упражнения по диагностике скорости и точности наведения курсора на объект на платформе в сети интернет. Тестирование проходило на базе тренировочного портала НГУ им. П.Ф. Лесгафта «cyberten.ru» по компьютерному спорту и «киберфитнесу». В тестировании использовались такие тренажеры, как: «тренировка aim», «контроль цели», «специальная координация», «переключение внимания».

«Тренировка Aim» – необходимо, управляя компьютерной мышью, как можно быстрее поразить 50 мишеней. Тест направлен на выявление сознательного контроля точности владения манипулятором. «Контроль цели» – суть теста заключается в том, чтобы удерживать курсор компьютерной мыши с зажатой левой кнопкой внутри мишени (шара), которая при этом совершает хаотичные движения. «Специальная координация» – испытуемому необходимо, удерживая зажатой левую кнопку мыши на желтой фигуре и не заходя за границы игрового поля, перемещать курсор компьютерной мыши избегая столкновения с другими фигурами. «Переключение внимания» – тест содержит в себе таблицы со случайно расположенными объектами (обычно числами или буквами), служащие для проверки и развития быстроты нахождения этих объектов в определенном порядке (таблицы Шульце). Испытуемым было необходимо за кратчайшее время найти и нажать левой кнопкой мыши на все ячейки с цифрами в порядке от меньшего к большему.

Таблица 1 – Результаты сравнительного анализа эффективности развития управления компьютерным манипулятором типа мышь контрольной и экспериментальной групп

Тест	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	до	после	до	после
«Тренировка АИМ»	147,2±3,158	227,9±5,71	149,6±1,939	258,1±4,976
«Контроль цели»	309,9±9,047	416,2±7,603	307,9±8,599	476,3±11,295
«Специальная координация»	5,7±0,417	15,76±0,578	5,71±0,384	18,86±0,868
«Переключение внимания»	981,9±30,104	480,6±18,163	975,2±23,64	447,4±13,62

В контрольной группе к окончанию педагогического эксперимента результаты улучшились: в упражнении «тренировка АИМ» на 35%, в «контроль цели» на 26%, в тесте «специальная координация» на 64%, в «переключение внимания» на 104 % (табл. 1.). В экспериментальной группе, соответственно, прирост составил: в упражнении «тренировка АИМ» – 42% (+7% по отношению к контрольной группе), «контроль цели» – 35% (+9% к к.г.), «специальная координация» – 69% (+5% к к.г.), «переключение внимания» – 117% (+13% к к.г.).

Выводы: в ходе исследования выявлено, что разработанное тренажерное устройство и тетрадь-практикум к нему можно качественно интегрировать в тренировочный процесс, разнообразив тем самым применяемую базу автономных средств подготовки в компьютерном спорте. По результатам исследования было обнаружено, что применение предложенных комплексов упражнений приводит к улучшению показателей в точности и скорости управления компьютерным манипулятором типа мышь на 5-13 %.

### Список литературы

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «компьютерный спорт» [Электронный ресурс]. URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_407051/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_407051/) (дата обращения: 18.10.2022).
2. Милютина, А.А. Практикум по каллиграфии: учебно-практическое пособие – Челябинск: Южно-Уральский научный центр РАО, 2020. – 72 с.
3. Савельев С.В. Каллиграфия и мозг. Лекция на выставке каллиграфии в парке Сокольники, Москва, 08.09.2017. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=SCtW0dMiEsM>
4. Патент на полезную модель № 217608 U1 Российская Федерация, МПК А63В 69/00. Тренажер-манипулятор для подготовки киберспортсменов: № 2022112750: заявл. 06.05.2022: опубл. 07.04.2023 / Е. А. Космина, И. В. Космин, Н. Д. Каведуке; заявитель Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург». – EDN VSBEHO.
5. Космина, Е. А. Практикум к тренажеру-манипулятору для подготовки киберспортсменов / Е. А. Космина, Н. Д. Каведуке; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург: ООО «Издательство «ЛЕМА», 2023. – 157 с. – ISBN 978-5-00105-870-0. – EDN ZWDCWY.

## ЗНАЧЕНИЕ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В РАЗВИТИИ ТУРИЗМА

*Козлов М.М.*

*студент гр. 4*

*Научный руководитель – Еловая Е.М.*

*Белорусский государственный университет*

*Минск, Беларусь*

**Актуальность** работы обусловлена тем, что цифровой маркетинг является неотъемлемым инструментом продвижения товаров и услуг в контексте современной экономики. В силу стремительного развития цифровых технологий, каждый крупный сегмент рынка активно внедряет и использует эти технологии с целью увеличения объемов продаж, повышения узнаваемости бренда и создания новых трендов, связанных с деятельностью компании или организации. Туризм, как и другие участники мировой экономической сцены, также признает цифровой маркетинг наиболее эффективным и быстрым способом достижения своей целевой аудитории. В области туризма цифровое продвижение имеет особое значение, поскольку конечный потребитель может находиться на значительном расстоянии от планируемого маршрута путешествия [3].

**Целью данного исследования** является изучение значимости цифровых технологий в развитии туризма. Исследование направлено на выявление преимуществ и результатов использования цифровых инструментов в продвижении туристических направлений, а также на анализ актуальных подходов и стратегий, применяемых в данной сфере

На 1 января 2024 года более 3,5 миллиарда человек имеют доступ к интернету. Эта аудитория охватывает людей разных возрастных групп, социальных статусов и уровней дохода. Количество пользователей интернета постоянно растет с каждым годом. Если ранее интернетом в основном пользовалась молодежь, то в настоящее время все больше взрослых и пожилых людей, особенно за пределами своей страны, ежедневно пользуются социальными сетями и интернетом для поиска информации.

Анализируя основные инструменты в эпоху цифрового туризма и маркетинга, следует отметить следующие:

Instagram, Twitter, LinkedIn, предоставляют широкие возможности для цифрового маркетинга. Они позволяют компаниям создавать профили бренда, публиковать контент, взаимодействовать с аудиторией, проводить рекламные кампании и анализировать результаты.

Поисковая оптимизация (SEO): SEO-стратегии используются для улучшения видимости веб-сайта в результатах поиска. Оптимизация включает в себя анализ ключевых слов, оптимизацию контента, создание качественных обратных ссылок и техническую оптимизацию веб-сайта.

Поисковая реклама (SEA): платные рекламные кампании в поисковых системах, таких как Google, Яндекс помогают привлечь целевую аудиторию по определенным ключевым словам. Рекламодатели платят за каждый клик на объявление, что обеспечивает большую контролируемость и измеримость результатов.

Инфлюенсерский маркетинг: сотрудничество с популярными влиятелями и блогерами в сфере туризма позволяет достичь более широкой аудитории и внедриться в их сообщества. Рекомендации и обзоры от влиятелей могут повысить доверие и привлечь новых туристов.

Социальные сети представляют собой эффективный инструмент коммуникации с потребителями и потенциальными туристами, а также помогают установить доверительные отношения с ними. Использование фотографий и видео, которые привлекают внимание пользователей, может вдохновить туристов на путешествия. Через социальные сети можно предоставлять консультации, публиковать полезную информацию, необходимую для планирования поездки, а также стимулировать пользователей делиться своими впечатлениями в социальных сетях. Это, в свою очередь, способствует распространению информации о ваших услугах среди друзей и подписчиков пользователей.

Туристические компании, дома отдыха и отели, помимо публикации информации о своих услугах, могут рассказывать об окружающей местности и предлагать информацию о впечатлениях, которые туристы могут получить в данном месте. Однако для установления отношений с потенциальными клиентами и создания лояльности необходимо представлять привлекательный и полезный контент, который захватывает внимание. Кроме того, учитывая, что социальные сети используют специальные алгоритмы для отображения публикаций, чтобы они были видны большему числу пользователей, публикации должны быть вовлекающими, то есть получать «лайки» и комментарии [1, с.111].

На данный момент самым крупным туристическим сайтом по отзывам является TripAdvisor, который имеет долю охвата в размере 18%. Ежемесячно TripAdvisor посещают 415 миллионов уникальных пользователей, а количество зарегистрированных пользователей превышает 70 миллионов, оставивших более 500 миллионов отзывов. TripAdvisor является ключевым ресурсом, на который туристы обращаются при планировании своих путешествий, и его влияние на решение о выборе туристического направления является значительным.

Важным аспектом является регулярное распространение информации и ключевых сообщений о преимуществах путешествий и отдыха в данной стране, особенностях, которые привлекают и соответствуют ожиданиям целевой аудитории. Цифровое продвижение играет существенную роль в продвижении мировых туристических направлений, и изучение стратегий успешных дестинаций, таких как Великобритания, Австралия, Исландия, Грузия, Франция и другие, показывает их активное использование цифровых маркетинговых методов [2, с.86].

Примеры такого подхода включают Израиль, который направляет 25% своего рекламного бюджета на цифровое продвижение, и Германию, где 90% маркетингового бюджета нацелено на цифровое продвижение. Популярные туристические направления, включая Дубай и Исландию, также активно используют платные рекламные публикации в социальных сетях, нацеливаясь на свою целевую аудиторию.

Например, Исландия успешно провела маркетинговую кампанию под названием «Inspired by Iceland», которая создала виртуальное социальное движение. Более 90% посетителей Исландии были готовы делиться своими историями в социальных сетях, и кампания привела к публикации около 1,5 миллиона постов в течение недели. Каждый посетитель становился бренд-посолом страны, и даже президент Исландии принял участие в этой кампании. Этот успех вдохновил Исландию проводить дополнительные кампании, такие как Iceland Academy и Ask Gudmundur, которые улучшали взаимодействие в социальных сетях, повышали осведомленность туристов о ответственном туризме и помогали им планировать поездки и получать ответы на вопросы.

Таким образом, цифровое продвижение и активное использование социальных сетей являются ключевыми инструментами в продвижении туристической дестинации, необходимыми для создания положительного образа страны и привлечения интереса потенциальных туристов.

### Список литературы

1. Котлер, Ф. Маркетинг. Гостеприимство и туризм: учебник для вузов; пер. с англ. / Ф. Котлер, Дж. Боуэн, Дж. Мейкенз. – М.: ЮНИТИ, 1998. – 787 с.
2. Бриггс, С. Маркетинг в туризме / С. Бриггс. – Киев: Знання-Прес, 2005. – 358 с.
3. Бабушкина, С. А. Аспекты цифровой трансформации сферы туризма / С. А. Бабушкина // Научные приоритеты в АПК: инновации, проблемы, перспективы развития: Сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции, Тверь, 22 октября 2019 года. Том Часть 2. – Тверь: Тверская государственная сельскохозяйственная академия, 2019. – С. 62-67.

## СРАВНЕНИЕ СТАТИСТИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ВЫСТУПЛЕНИЯ КОМАНД РОССИЙСКОЙ ПРЕМЬЕР-ЛИГИ И ФУТБОЛЬНОЙ НАЦИОНАЛЬНОЙ ЛИГИ В СЕЗОНЕ 2023/2024

*Колесников Н.А.*

*студент гр. 23108М*

*Научный руководитель – к.п.н., доцент Фаткуллов И.Р.*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Актуальность.** В современном футболе все большую роль приобретает статистика и спортивная аналитика. Благодаря сбору и анализу данных по игрокам, командам и турнирам можно делать, порой, нетривиальные выводы, говорящие о важных чертах изучаемого объекта, не отвлекаясь на сиюминутные факторы. После прорыва в индустрии, связанной с созданием видеоанализа на базе архивации видеоконтента, а со временем благодаря Интернету, технологиям подключения и потоковой передачи данных, которые стали доступны для всех клубов, появились такие платформы сбора и анализа статистики как InStat (ныне – Hudl), WyScout, Wisepoint и др. [1]. В России сегодня активно развивается платформа Яндекс Плюс VSporte, которая является совместным проектом компаний Яндекс и ранее существовавшей отдельно платформы VSporte. Сервис предоставляет большие возможности для исследований.

**Цель исследования:** выявить, какие статистические отличия существуют между командами Российской Премьер-Лиги (РПЛ) и командами второго по силе турнира в стране – Футбольной Национальной Лиги (ФНЛ). Предполагалось, что выявленные различия покажут, во-первых, сравнительную силу ФНЛ, а также чем команды более высокого уровня отличаются от команд нижестоящего дивизиона.

Предмет исследования – основные статистические показатели команд РПЛ и ФНЛ сезона 2023/2024 годов.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В нашем исследовании мы использовали статистические данные провайдера данных Яндекс Плюс VSporte. Поскольку в турнирах участвует разное количество команд и на момент исследования сыграно разное количество туров (20 туров в РПЛ и 23 тура в ФНЛ), для корректности сравнения, брались только относительные показатели, выраженные в процентах. Также был произведен подсчет средних значений, с учетом количества команд в турнире и сыгранных туров на 25 марта 2024 года. Полученные результаты представлены в таблицах 1 и 2, а также графике 1.

Таблица 1 – Статистика процента удачных ТТД  
 в матчах РПЛ и ФНЛ сезона 2023/2024 по состоянию на 25.03.2024 г.

	ГМ %	УД %	ТТД %	ПАС %	ПСВ %	ДПС %	КСП %	ПФТ %	ПСШ %	НАВ %	ППУ %	ОБВ %	ОТБ %	ПШУ %	АУТ %
ФНЛ	33%	34%	75%	79%	71%	59%	81%	67%	47%	31%	93%	50%	64%	34%	89%
РПЛ	33%	36%	76%	81%	73%	63%	83%	69%	49%	32%	94%	54%	61%	32%	91%
Разница результата РПЛ и ФНЛ	0%	2%	1%	2%	2%	4%	2%	2%	2%	1%	1%	4%	-3%	-2%	2%

Проведенное исследование показывает, что процент удачных технико-тактических действий в РПЛ и ФНЛ практически одинаковый. Различия минимальные, в пределах 2-4% в пользу Российской Премьер-Лиги. Два показателя, по которым Футбольная Национальная Лига превосходит элитный дивизион, это «% удачных отборов» и «% ударов со штрафных в створ». Но и здесь разница невелика – 3 и 2% соответственно.

Таблица 2 – Некоторые показатели в матчах РПЛ и ФНЛ сезона 2023/2024 по состоянию на 25.03.2024 г. в среднем за матч

	Г (ср/м)	УД (ср/м)	xG (ср/м)	ТТД (ср/м)	ТШ (ср/м)	ПАС (ср/м)	ПАСВ (ср/м)	ДПС (ср/м)	КСП (ср/м)	ПФТ (ср/м)	ПСШ (ср/м)
ФНЛ	1,075	10,966	0,849	545,623	28,698	436,362	245,273	38,531	397,831	153,430	30,821
РПЛ	1,256	11,475	0,872	563,706	31,338	457,916	250,588	29,141	369,046	137,155	27,296
Разница результата РПЛ и ФНЛ	17%	5%	3%	3%	9%	5%	2%	-24%	-7%	-11%	-11%

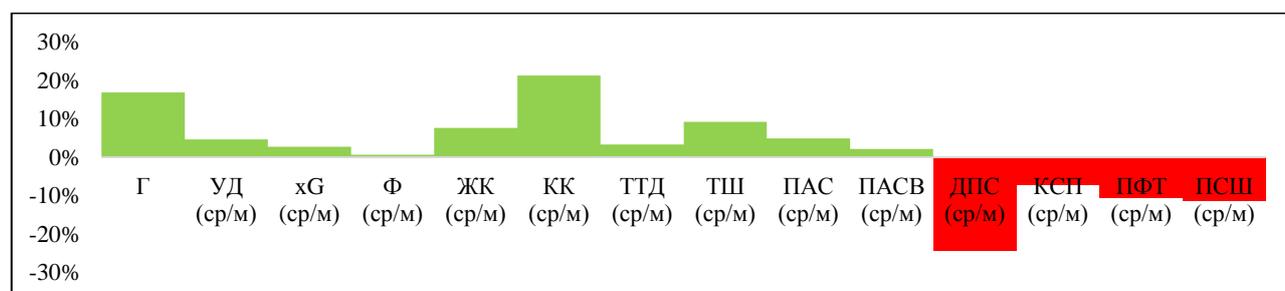


Рисунок 1 – Сравнение некоторых показателей, рассчитанных в среднем за матч, в матчах РПЛ и ФНЛ сезона 2023/2024 по состоянию на 25.03.2024 г. (сравнивается, на сколько % отличается результат РПЛ от результата ФНЛ)

Таблица 3 – Расшифровка обозначений показателей, приведенных в таблицах 1, 2 и рисунке 1

ГМ%	% реализованных голевых моментов
УД%	% ударов в створ
ТТД%	% удачных ТТД
ПАС%	% удачных передач
ПСВ%	% удачных передач вперед
ПСН%	% удачных передач назад
ДПС%	% удачных длинных передач
КСП%	% удачных коротких и средних передач
ПФТ %	% удачных передач в фин. треть
ПСШ %	% удачных передач в штрафную
НАВ%	% успешных навесов
ППУ %	% успешных передач под удар
ОБВ%	% успешных обводок
ОТБ%	% успешных отборов
ПШУ %	% ударов со штрафных в створ
АУТ%	% успешных аутов

Г (ср/м)	Голов в среднем за матч
УД (ср/м)	Ударов в створ в среднем за матч
xG (ср/м)	xG в среднем за матч
Ф (ср/м)	Фолов в среднем за матч
ЖК (ср/м)	Желтых карточек в среднем за матч
КК (ср/м)	Красных карточек в среднем за матч
ТТД (ср/м)	ТТД в среднем за матч
ПАС (ср/м)	Передач в среднем за матч
ТШ (ср/м)	Действия в штрафной в среднем за матч
ПАСВ (ср/м)	Передачи вперед
ДПС (ср/м)	Длинные передач в среднем за матч
КСП (ср/м)	Коротких и средних передач в среднем за матч
ПФТ (ср/м)	Передачи в финальную треть
ПСШ (ср/м)	Передачи в штрафную

Отметим довольно высокие значения обоих турниров по таким показателям как «% успешных ТТД» и «% успешных коротких и средних передач», «% успешных передач вперед», «% успешных передач в финальную треть», а также не очень высокий процент успешных длинных передач.

Что касается показателей, рассчитанных в среднем за матч, несмотря на повторное превосходство РПЛ над ФНЛ почти по всем показателям, видны более явные различия в характере турниров. Так, например, в РПЛ забивается на 17% больше голов, на 5% больше совершается ударов по воротам в створ, и на 3% выше количество ожидаемых голов (xG). При этом количество технико-тактических действий в РПЛ и ФНЛ в среднем за матч почти одинаковое, а количество коротко-средних и длинных передач в РПЛ меньше, чем в ФНЛ на 24% и 7% соответственно.

**Выводы.** Во-первых, турниры РПЛ и ФНЛ слабо различаются по количеству удачных технико-тактических действий. На основе этого вывода мы можем говорить о том, что уровень технической и тактической подготовки во втором по силе футбольном турнире России является сравнительно высоким по меркам российского футбола.

С другой стороны, переход от относительных показателей к усредненным дает более ясную картину различий изучаемых лиг. Так, например, команды РПЛ больше забивают, больше бьют по воротам и имеют больший xG, при том, что делают значительно меньше длинных и коротко-средних передач, меньше взаимодействуют в финальной трети и в штрафной площади соперника. Отметим также, что в РПЛ делают больше передач вперед. Это говорит, на наш взгляд, о большей эффективности и остроте атак в РПЛ, когда для создания острого момента требуется минимум передач и времени.

Таким образом, мы считаем, что команду более высокого уровня характеризует прежде всего не количество технико-тактических действий, пусть даже успешных, а качество, скорость и направление острота индивидуальных и групповых действий. Следует стремиться к расширению игровой фантазии футболистов, давая им возможность творчески отыскивать любые, даже запланированные, замыслы и видеть новые пути в проведении тактических розыгрышей [2]. Все это предполагает повышение роли тактической подготовки в командах высокого уровня и новый взгляд на нее.

### Список литературы

1. Полозов А.А., Мальцева Н.А. Существующие модели спортивной аналитики и их WEB-сервисы. Научные и образовательные основы в физической культуре и спорте. 2022;(4):С.58-75
2. Назаров Д.В., Десятерик К.А., Семенов Е.Н. Анализ построения тактических схем в футболе // Сборник статей IV Международной российско-белорусской научно-практической конференции. Под редакцией А.В. Сыроева [и др.]. – М.: Общество с ограниченной ответственностью «РИТМ: издательство, технологии, медицина», 2023. – С. 188-191.

## РОЛЬ ОНЛАЙН КУРСОВ И ВИРТУАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК В РАЗВИТИИ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ТАЛАНТОВ И СПОСОБНОСТЕЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Коннова С.С.**

*студент гр. 23281*

*Научный руководитель – к.пед.н. Мунавирова Л.Р.*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Аннотация.** В данной статье рассматривается роль цифровых образовательных платформ в развитии индивидуальных талантов и спортивных способностей обучающихся. Представлены предложения по внедрению и адаптации иностранных платформ в сфере виртуальных тренировок на российском рынке, в том числе на уроках физической культуры.

Современный мир ставит перед нами новые вызовы и возможности в области развития спортивного потенциала и выявления талантов обучающихся. Одним из ключевых инструментов, способствующих развитию спортивных способностей, стало использование цифровых образовательных платформ и онлайн курсов.

В России существует ряд цифровых платформ, специализирующихся в области спорта. Они предлагают разнообразные программы и обучающие материалы, охватывающие различные аспекты физической подготовки, медицины спорта, тренировок и развития спортивного потенциала. Нами было изучено содержание самых распространенных платформ и представлена сравнительная таблица 1.

Таблица 1 – Цифровые платформы России

Sport Master	Платформа SportMaster предлагает широкий спектр онлайн курсов по различным видам спорта, методикам тренировок, технике выполнения упражнений и питанию спортсменов. Курсы SportMaster включают в себя как общие знания о физической подготовке, так и специализированные программы для разных уровней подготовки.
Sport Education	SportEducation специализируется на образовании в области спортивной медицины, физиотерапии, реабилитации спортсменов и профилактике спортивных травм. Онлайн курсы платформы помогают специалистам в спорте и медицине углубить свои знания и навыки для успешной работы с атлетами.
FitLifeSchool	FitLifeSchool ориентирована на широкую аудиторию, предоставляя онлайн курсы по фитнесу, здоровому образу жизни и питанию. Платформа помогает не только спортсменам, но и обычным людям улучшить свою физическую форму, следуя профессиональным рекомендациям.
Sport Tech Academy	SportTechAcademy предлагает курсы по инновационным технологиям в спорте, включая аналитику данных, виртуальную реальность, сенсорные устройства и другие современные инструменты для тренировок и анализа производительности. Платформа ориентирована на специалистов по аналитике в спорте и разработчиков спортивных приложений.
Start Sport	Платформа StartSport предлагает виртуальные тренировки по различным видам спорта, от фитнеса и йоги до более серьезных тренировок по спортивным дисциплинам. Курсы разработаны профессиональными тренерами и спортсменами, а также включают в себя теоретические материалы о физической подготовке.
Sport Skill Academy	Эта платформа специализируется на обучении спортивным навыкам и технике. Здесь студенты могут учиться основам различных видов спорта, улучшать свою технику выполнения упражнений, а также получать рекомендации по коррекции ошибок от опытных специалистов.

Virtual Training Pro	VirtualTraining Pro предлагает виртуальные тренировки для спортсменов разного уровня подготовки. Платформа особенно акцентируется на эффективности тренировок, индивидуальном подходе к развитию спортивных навыков и использовании технологий для мониторинга прогресса.
Fit360	Эта платформа комбинирует в себе виртуальные тренировки, подготовленные профессиональными тренерами, с возможностью консультации диетологов и специалистов по физической подготовке, помогает студентам разрабатывать комплексный подход к своему здоровью и спортивным достижениям.

Применение онлайн платформ способствует непосредственному развитию спортивного потенциала, но терминология и представление о потенциале спортсмена неоднозначно. Данное понятие обычно связывается с уровнем и возможностями спортсмена для достижения высоких результатов в спорте. Концепция спортивного потенциала помогает тренерам и спортсменам определить индивидуальные сильные стороны и потенциал для развития, что является важным элементом в процессе тренировок и достижения спортивных целей.

В научной литературе представлены исследования разных авторов по вопросу определения понятийного содержания данной категории. Нами выделены и оформлены в таблицу 2 наиболее часто встречающиеся определения.

Таблица 2 – Определение личностного потенциала в работах отечественных исследователей

Автор	Определение
Д.А. Леонтьев [1]	Комплексное определение индивидуальных характеристик личности, не изменяющихся под влиянием внешних условий и факторов, приводящих к позитивным результатам деятельности.
Д.М. Рамендик [2]	набор психологических качеств обеспечивает человеку способность принимать решения, контролировать свое поведение, учитывать и оценивать обстановку на основе своих внутренних установок и критериев.
В.Н. Марков [3]	система внутренних ресурсов личности, которые способны самостоятельно обновляться и проявляться в действиях с целью достижения значимых для общества результатов.

Цифровые образовательные технологии позволяют обучающимся получить доступ к обширным базам знаний, а также предоставляют возможность для развития индивидуальных талантов и способностей. Особенно важным является использование цифровых образовательных платформ для развития спортивного потенциала обучающихся, что предоставляет целый ряд преимуществ:

1. Доступность: онлайн платформы позволяют заниматься спортом не выходя из дома, в удобное для студентов время, с лучшими тренерами и экспертами, что взаимодействует эффективно совмещению учебного и тренировочного процессов. Такой формат актуален для тех, кто живет в отдаленных регионах страны и не имеет доступа к спортивным учреждениям, а также для людей с ограниченными возможностями.

2. Индивидуализация: виртуальные занятия предполагают индивидуальный подход, в данном виде занятий есть возможность подстраивать нагрузку и выстраивать процесс под каждого студента, учитывая его индивидуальные особенности, возможности, цели и предпочтения.

3. Обучение и многогранное саморазвитие: онлайн платформы предлагают обучение по разнообразным направлениям, под любые цели, возможности и потребности, что позволяет студентам пробовать новые направления, развивать свои таланты, потенциал, физические навыки, и дает общее и всестороннее развитие.

4. Развитие социальных навыков и психологическая поддержка: виртуальные тренировки расширяют спектр взаимодействия, дают возможность коммуникации не только с людьми со своего региона, а со всех уголков планеты, представителями разных культур, возрастов и с различным мышлением и мировоззрением, что способствует улучшению общения, развитию социальных навыков, а также обмену опытом и знаниями, а также, благодаря участию в тренировках и соревнованиях такого формата обучающиеся могут легче справляться со стрессом, психологическими барьерами и страхами, связанными с занятием спортом, а также повысить уверенность в своих силах и мотивацию.

Инновационные цифровые образовательные платформы могут использоваться для развития индивидуальных талантов, потенциала и способностей обучающихся различными способами. Например, они могут предоставлять персонализированные учебные программы, основанные на анализе данных об успеваемости и интересах обучающихся. Также платформы могут предлагать интерактивные задания и обучающие игры, которые помогают развивать определенные навыки и способности. Кроме того, платформы могут предоставлять возможность для онлайн-общения с преподавателями и другими обучающимися, что способствует обмену опытом и знаниями. Они могут быть использованы следующими способами:

1. Персонализированное обучение через анализ данных с цифровые платформы позволяют создавать уникальные образовательные программы, адаптированные под индивидуальные потребности каждого ученика.

2. Интерактивные тренировки – возможность не только получать теоретические знания, но и непосредственно применять их на практике. Интерактивные задания, игровые элементы и онлайн симуляции спортивных соревнований имеют более увлекательную форму.

3. Обратная связь и мониторинг прогресса – цифровые платформы позволяют тренерам и педагогам наблюдать за прогрессом учащихся в режиме реального времени. Автоматизированные системы могут предоставлять детальную обратную связь по выполнению заданий, анализировать ошибки и помогать корректировать учебный процесс для достижения оптимальных результатов.

4. Использование современных цифровых платформ, таких как виртуальная и дополненная реальность, включает игровые методы для активного участия учеников в учебном процессе. Эти инновационные методы, такие как виртуальная реальность и дополненная реальность, создают погружающие обучающие среды, особенно полезные для тренировки спортивных навыков. Благодаря этим технологиям студенты могут погрузиться в виртуальные симуляции тренировок, повторяющие реальные соревновательные условия, что способствует более эффективному запоминанию и усвоению учебного материала.

5. Виртуальные лаборатории – некоторые цифровые платформы предоставляют виртуальные лаборатории, которые позволяют студентам проводить эксперименты без необходимости физического присутствия.

Таким образом, цифровые образовательные платформы предоставляют широкие возможности для развития индивидуальных талантов, потенциала и способностей обучающихся через инновационные методы обучения. Персонализированное обучение, интерактивные тренировки, обратная связь и использование новейших технологий помогают эффективно развивать спортивные навыки и достигать успехов в спорте. Данные инновационные технологии и инструменты обучения становятся все более популярными и доступными, открывая новые возможности для развития спортивных способностей молодого поколения.

### Список литературы

1. Леонтьев Д.А. Введение: личностный потенциал как объект изучения / Д.А. Леонтьев // Личностный потенциал: структура и диагностика / [А.Ж. Аверина, Л.А. Александрова, И.А. Васильев, Т.О. Гордеева и др.]; под ред. Д.А. Леонтьева. – Москва: Смысл, 2011. – С. 5-11.

2. Рамендик, Д. М. Тренинг личностного роста: учебное пособие / Д.М. Рамендик. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: ФОРУМ, 2012. –184 с

3. Марков, В. Н. Личностно-профессиональный потенциал кадров управления: психолого-акмеологическая оценка и оптимизация: дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.13 / Марков Василий Николаевич. – Москва, 2004. – С. 453.

## ЦИФРОВОЙ НАВИГАТОР ПО ФОРМИРОВАНИЮ У СТУДЕНТОВ ГРАЖДАНСТВЕННО-ПРАВСТВЕННЫХ ЦЕННОСТЕЙ В ПОВОЛЖСКОМ ГУФКСИТ

*Костоусова С.А.*

*студент гр. 23351*

*Научный руководитель – к.пед.н., доцент Любягина О.А.*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Актуальность.** С сентября 2024 года в вузах России вводится программа «Обучением служением», одной из основной целью которой является формирование у студентов гражданственно-нравственных ценностей, таких как гражданственности, патриотизма, лидерства, гражданской солидарности, ответственности за свою страну и ее будущее.

В Поволжском ГУФКСИТ существуют много различных программ и проектов, развивающих и формирующих гражданственно-нравственные ценности. Зачастую студенты теряются при выборе программ и участия в проектах. Поэтому, возникает актуальная необходимость создания навигатора – индивидуальной траектории по системному развитию и формированию гражданственно-нравственных ценностей.

**Целью нашего исследования** является разработка и апробация цифрового навигатора развития у студентов гражданственно-нравственных ценностей в Поволжском ГУФКСИТ.

Объектом исследования является процесс развития и формирования у студентов гражданственно-нравственных ценностей.

Предметом исследования является цифровой навигатор в качестве индивидуальной личностной траектории формирования у студентов гражданственно-нравственных ценностей.

Гипотеза исследования состоит в том, что формирование у студентов гражданственно-нравственных ценностей будет более эффективным при применении цифрового навигатора.

Поставленная цель и выдвинутая гипотеза определили задачи исследования:

1. Изучить состояние разработанности проблемы по развитию у студентов гражданственно-нравственных ценностей.
2. Разработать цифровой навигатор формирования гражданственно-нравственных ценностей у студентов.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Анализ научной литературы показал, что, в основном, отсутствуют исследования, связанные с применением цифровых навигаторов по формированию у студентов гражданственно-нравственных ценностей. В настоящее время существует множество научных работ, исследующих развитие у студентов гражданственно-нравственных ценностей, но в которых отсутствует построение индивидуальной траектории по развитию данных ценностей [2, 3, 4, 5 и др.].

Гражданственно-нравственные ценности студентов – это индивидуальные личностные ориентиры, ценностные ориентации, установки, способствующие осознанному их осмыслению гражданственно-нравственной деятельности [1, 5].

На основе анализа научной литературы нами выделены структурные компоненты гражданственно-нравственных ценностей, таких как знаниевый, мотивационный, деятельностный, рефлексивный.

Знаниевый компонент состоит из знаниевых основ развития гражданственно-нравственных ценностей.

Мотивационный компонент предполагает мотивационную заинтересованность к развитию гражданственно-нравственных ценностей.

Деятельностный компонент характеризуется навыками различных видов деятельности формированию гражданственно-нравственных ценностей.

Рефлексивный компонент включает в себя осмысленное, осознанное формирование гражданственно-нравственных ценностей.

Нами были определены методики по оценке формирования каждого структурного компонента гражданственно-нравственных ценностей (таблица 1).

Таблица 1 – методики оценки формирования структурных компонентов гражданственно-нравственных ценностей

Структурные компоненты	Методики
Знаниевый компонент	Тест «Личность и духовно-нравственные ценности»
Мотивационный компонент	Диагностика нравственной мотивации. (Колмогорцева Л.Н.)
Деятельностный компонент	Тест на профессиональную коммуникацию
Рефлексивный компонент	Тест на духовно-нравственное развитие

Пошаговое применение цифрового навигатора по формированию у студентов гражданственно-нравственных ценностей:

1. Индивидуальное тестирование на развитие всех структурных компонентов гражданственно-нравственных ценностей.

2. Диаграммный результат исходных уровней сформированности структурных компонентов гражданственно-нравственных ценностей: низкий, средний, высокий.

3. Рекомендации для каждого студента по их участию в тех или иных проектах и конкурсах Поволжского ГУФКСиТ.

**Выводы.** Цифровой навигатор формирования гражданственно-нравственных ценностей позволит оказать помощь студентам в содействии их участия в проектах Поволжского ГУФКСиТ в зависимости от уровней их развития каждого структурного компонента гражданственно-нравственных ценностей

Практическая значимость исследования состоит в создании цифрового навигатора по формированию гражданственно-нравственных ценностей у студентов.

### Список литературы

1. Гнездилова П.А. Влияние социокультурной среды и образовательного пространства на формирование гражданственности современной молодежи / П.А. Гнездилова // Ценности и смыслы. – 2013. – № 6. – С. 37-43.

2. Иванова, Н.Л. Изменения этнической и гражданской идентичности в новых общественных условиях / Н.Л. Иванова, Г.Б. Мазилова // Вопросы психологии. – 2008. – № 2. – С. 83-93.

3. Савотина Н.А. Гражданское воспитание студенческой молодежи в современном вузе: диссертация; 13.00.01.; М., 2005. – 459 с.

4. Соцкая Е.В. Гражданское сознание, гражданственность и гражданская культура как элементы социокультурного процесса [Электронный ресурс] / Е.В. Соцкая. – Режим доступа: [http://www.superinf.ru/view\\_helpstud.php?id=3905](http://www.superinf.ru/view_helpstud.php?id=3905) (дата обращения: 25.03.2024).

5. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. 3-е изд – СПб.: Питер, 2021 – 608 с.

## ПРИМЕНЕНИЕ ТЕХНОЛОГИИ БЛОКЧЕЙН В ТУРИЗМЕ

**Крутова Е.С.**

*студент гр. БОТ22-ТУ1*

*Научный руководитель – к.п.н., доцент Беломестнова М.Е.*

*Московский государственный университет*

*спорта и туризма*

*Москва, Россия*

**Актуальность.** Цифровой мир во многих отношениях характеризуется новым качеством цифровизации [2].

Развитие цифровизации туризма – важнейшее направление и в утвержденной Правительством Российской Федерации «Стратегии развития туризма в России до 2035 года» [1].

В связи с пандемией COVID-19 и связанных с ней проблем потребность в развитии цифровых технологий ускорилась, что привело к возникновению новых проблем, таких как управление высоким качеством информации, выявление и структурирование потребностей компании для предоставления быстрых, эффективных и менее дорогих решений и др.

Для всех областей в целом, и сферы туризма, в частности, задачи носят многокомпонентный характер, отсюда возникает необходимость создания или развития новых экосистем и технологий, новых туристских продуктов и новых маркетинговых процессов для всех заинтересованных сторон в сфере туризма, чтобы удовлетворить потребности как настоящего, так и будущего.

**Целью исследования** является анализ опыта использования технологий блокчейна в туристских компаниях.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Технология блокчейн, созданная в 2008 году человеком (или группой людей) под псевдонимом Сатоши Накамото в сфере финансов, получила огромное развитие в последние годы во всех сферах деятельности и в частности в сфере туризма. Это произошло в контексте инициатив, направленных, среди прочего, на демократизацию, прозрачность и безопасность данных в туристском секторе.

Блокчейн представляет собой цифровую платформу, на которой находится информация о транзакциях между пользователями и проверяется ее точность. Транзакции или блоки записываются в распределенную базу данных.

Отдельные компании, в данном случае туроператоры или турагенты, имеют собственную копию этой базы данных, подключенную к тысячам других авиакомпаний в сети. При следующей транзакции создается и проверяется сетью новая запись (или блок), которая добавляется в блокчейн.

Таким образом, транзакции становятся более безопасными и практически мгновенными. Данная система дает возможность хранения денег и важных документов, отслеживания транзакций и операций, а также осуществления денежных операций самостоятельно, без посредников.

Турбизнес во всех странах сталкивается с проблемами, связанными с необходимостью увеличения количества туристов и качества туристских предложений, маркетинговых процессов для увеличения их доходов, приспособившись к различным изменениям спроса со стороны мирового рынка, в частности после пандемии COVID-19 и последовавшего за ним финансового кризиса.

Технология блокчейна является серьезной альтернативой. Снижение количества посредников в индустрии туризма способно сделать данную сферу более конкурентоспособной [3]. Рассмотрим опыт использования технологий блокчейна в туристских компаниях.

TUI – крупнейшая в мире многонациональная туристская компания со штаб-квартирой в Ганновере (Германия). Ей принадлежат туристские агентства, отели, круизные лайнеры, розничные магазины и шесть авиакомпаний. Компания использует внутренний

блокчейн-проект *Bed-Swap*. Эта технология позволяет TUI оценивать спрос и перемещать запасы между различными торговыми точками в режиме реального времени.

Флагманом блокчейна в туризме является *Winding Tree*. Стартап связывает туристов с поставщиками услуг без участия посредников, таких как *Expedia*, *Airbnb* или аналогичных компаний, в качестве третьей стороны. Цель состоит в том, чтобы избежать сборов для туристов и сократить расходы для компаний. *Winding Tree* использует для этого смарт-контракты и протокол *ERC827*.

Система бронирования авиабилетов *Amadeus* представляет дальнейшие направления применения блокчейна в сфере туризма: во-первых, это направление, касающееся идентификации пассажиров – она становится более простой и безопасной; кроме этого, появляется возможность более эффективного отслеживания багажа.

Также программы клиентской лояльности становятся более удобными, а туристские предприятия и авиакомпании получают возможность работать с упрощенной системой платежей.

Преимущества для бизнеса: участвующие компании могут получить доступ к более подробной информации о путешественниках, что позволит им более точно нацеливать рекламные акции.

В дополнение к персонализации маркетинга эти компании могут предлагать персонализированные туры и рекламные акции на основе предпочтений путешественника, замыкая петлю экосистемы и обеспечивая ценность для всех заинтересованных сторон.

**Выводы.** Использование технологии блокчейна в туризме имеет множество плюсов. Прежде всего, необходимо меньше времени для того, чтобы подготовить и оформить договора за счет автоматизации процессов и упрощения финансовых операций; производимые сделки становятся более понятными, прозрачными, что касается бумажного документооборота, то он минимизируется.

Кроме этого, туристы имеют возможность более удобно, минимизируя свое время и затраты, запланировать свои поездки. Это получается благодаря возможностям онлайн-бронирования, множеству удобных электронных сервисов, виртуальной реальности и др.

Турпродукты становятся дешевле, а качество услуг, входящих в программу туристского обслуживания, становится выше; затраты на разработку и продвижение сайтов минимизируются, также становятся ниже затраты на рекламные и посреднические услуги.

Таким образом, технология блокчейн позволяет повысить конкурентоспособность и рентабельность всей индустрии туризма за счет сокращения числа посредников, снижения себестоимости конечного продукта, сокращения маркетинговых расходов, вытеснения с рынка монополий, регулирования туристского потока, повышения уровня безопасности для всех участников сферы, оптимизации основных бизнес-процессов индустрии туризма.

### Список литературы

1. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 20 сентября 2019 г. № 2129-р «Стратегия развития туризма в Российской Федерации на период до 2035 года» [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72661648/#1000> (дата обращения: 09.03.2024).
2. Беломестнова, М. Е. Трансформация туризма в цифровую эпоху / М. Е. Беломестнова, В. И. Шариков // Вестник РМАТ. – 2023. – № 1. – С. 6-13.
3. Пузыня, Т. А. Возможности и проблемы применения технологии блокчейн в индустрии туризм / Т. А. Пузыня, Н. А. Садовникова, О. Г. Лебединская // Транспортное дело России. – 2023. – № 6. – С. 67-70.

## ОЦЕНКА ЗНАЧИМОСТИ ВБРАСЫВАНИЯ НА ОСНОВАНИИ СТАТИСТИЧЕСКОГО АНАЛИЗА ВЫСТУПЛЕНИЙ КОМАНД В СТУДЕНЧЕСКОЙ ХОККЕЙНОЙ ЛИГЕ

**Кукушкин К.А.**

*студент гр. 22105М*

*Научный руководитель – к.ф.-м.н., доцент Галяутдинов М.И.*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Актуальность исследования.** Анализируя выступления команд в Студенческой Хоккейной Лиге (СХЛ), часто упускают из виду один ключевой аспект – значимость вбрасываний. Вбрасывания играют решающую роль в определении владения шайбой и, в конечном итоге, влияют на исход игры. Углубляясь в статистический анализ результативности вбрасываний, мы можем получить ценную информацию о том, как команды справляются с этим важнейшим аспектом игры и как это влияет на общий успех команды. В данной работе мы рассмотрим важность вбрасываний в студенческом хоккее и то, как статистический анализ может обеспечить более глубокое понимание их значения в командных выступлениях.

**Цель исследования.** Выявить значимость вбрасывания в Студенческой Хоккейной Лиге на основании статистического анализа выступлений команд.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Вбрасывание – это один из важных элементов игры в хоккее, поскольку существует огромное количество примеров, когда выигранное вбрасывание спасало игру многих команд. Также выигранное вбрасывание позволяет получить контроль шайбы, а в следствии и контролировать сам ход матча.

Мы собирали статистику вбрасываний команд, входящих и принимавших участие в регулярном чемпионате СХЛ сезона 2023 – 2024 годов. Список команд представлен в таблице 1, ранжированный по убыванию занятого места в ходе регулярного чемпионата.

Таблица 1 – Итоговая турнирная таблица регулярного чемпионата СХЛ  
 сезона 2023-2024 годов

Команды Западной конференции	Команды Восточной конференции
Запад России	Политехник
РЭУ	УралГУФК
Спарта	УРФУ
ДержаваТГУ	СХК «Газовик»
МГУ-Талина	ОМГУ
Черные Медведи	Стальные сердца
Крылатые Барсы	СИБГИУ
СГУС	Коркино
ОрелГУ	СФУ
ННГУ	Север ЮГУ
МАДИ Моторс	

Мы непосредственно собирали сами выигранные вбрасывания, чтобы оценить имеется ли какая-либо зависимость уровня команды на их количество и значимы ли они на конечный результат матча.

Для получения более точных и достоверных данных мы решили рассмотреть результаты матчей команды «Крылатые Барсы» (КБ) против команд западной конференции. Нами собирались видеоролики матчей, при помощи прямых трансляций в официальной группе чемпионата СХЛ и обрабатывались с дальнейшими нарезками при помощи программы LongoMatch. Данные с этих игр представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты матчей с соперниками  
и данные о выигранных вбрасываниях Крылатых Барсов с соперниками

Соперник КБ	ННГУ	Спарта	МГУ Талина	МАДИ Моторс	РЭУ	Запад России	СГУС	Черные Медведи	Держава ТГУ	ОрелГУ
Даты матчей	04.11.23 05.11.23	11.11.23 17.02.24	18.11.23 19.11.23	09.12.23 10.12.23	16.12.23 17.12.23	17.01.24 18.01.24	27.01.24 28.01.24	10.02.24 11.02.24	24.02.24 25.02.24	09.03.24 10.03.24
Исходы матчей	3:2 / 3:4	4:1 / 2:8	3:4 / 3:2	2:1 / 3:2	1:3 / 1:7	3:4 / 4:6	3:2 / 2:4	3:2 / 4:2	2:4 / 1:5	4:7 / 4:3
Вбрасывания КБ	24 / 25	26 / 15	24 / 27	27 / 26	28 / 17	25 / 23	26 / 24	27 / 24	22 / 20	19 / 27
Вбрасывания соперников	21 / 29	18 / 29	29 / 25	15 / 20	22 / 32	26 / 28	22 / 28	22 / 17	26 / 29	29 / 26
Разница шайб	1+ / 1-	3+ / 6-	1- / 1+	1+ / 1+	2- / 6-	1- / 2-	1+ / 2-	1+ / 2+	2- / 4-	3- / 1+
Разница вбрасываний	3+ / 4-	8+ / 14-	5- / 2+	12+ / 6+	6+ / 15-	1- / 5-	4+ / 4-	5+ / 7+	4- / 9-	10- / 1+

Далее, после получения данных, мы решили составить разницу заброшенных шайб во время матча и разницу выигранных вбрасываний. Мы сделали это для определения и большей наглядности зависимости исхода матча от количества выигранных вбрасываний.

Затем мы решили посмотреть, какой процент команда КБ выиграла сам матч и имела большее количество выигранных вбрасываний из всех матчей за время регулярного чемпионата СХЛ. Данные были составлены в виде таблицы 3.

Таблица 3 – Таблица соответствия исходов матчей  
с исходами количества выигранных вбрасываний

	Матчи с выигрышем во вбрасываниях	Матчи с проигрышем во вбрасываниях
Матчи, в которых выиграли	8 матчей (89%)	1 матч (11%)
Матчи, в которых проиграли	1 матч (9%)	10 матчей (91%)

Анализируя данные, представленные в таблице 3, мы можем отметить, что команда Крылатые Барсы выигрывала в матчах в 89% случаев, когда она имела большее количество вбрасываний. Также, команда проигрывала в матчах в 91% случаев, когда соперники имели большее количество вбрасываний.

**Вывод.** В результате проведенного исследования мы можем сделать вывод о том, что существует некая зависимость выигрыша матча за счет выигранных вбрасываний. Однако она не настолько существенная, поскольку вбрасывания еще влияют на контроль шайбы, а в следствии и на ход матча, что является более важным и признанным показателем на результативность команды не только в хоккее, но и в других видах спорта.

### Список литературы

1. СХЛ – Студенческая хоккейная лига : сайт. – URL: <https://shlr.ru/> (дата обращения: 16.03.2024).

## ОПРЕДЕЛЕНИЯ ИГРОВЫХ АМПЛУА В СТУДЕНЧЕСКОМ БАСКЕТБОЛЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МЕТОДА К-БЛИЖАЙШИХ СОСЕДЕЙ

*Озаржицкий К.Д.*

*студент гр. 22105М*

*Научный руководитель – к.ф.-м.н. Мифтахов Р.Ф.*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Актуальность исследования.** В мире студенческого баскетбола понимание и определение ролей игроков имеет решающее значение для создания успешной команды. В баскетболе есть два основных понятия определяющие место игрока на площадке – амплуа и позиция. В некоторых случаях следует различать эти понятия, они характеризуют разные аспекты игры. Позиция в баскетболе относится к месту игрока в тактическом расположении команды. Амплуа – это роль или специализация, которую игрок выполняет в рамках своей позиции. В определении амплуа тренеры обычно полагаются на свою интуицию и субъективные оценки игрока. Однако с развитием компьютерной обработки данных появляются новые возможности определения амплуа. В нашем исследовании, мы определяем амплуа баскетболистов на основе показателей их технико-тактических действий. Есть множество статистических методов позволяющих связать позиции игроков с показателями технико-тактических действий: корреляционный, факторный, регрессионный анализ и методы машинного обучения. Одним из широко используемых методов, подходящих для решения данной задачи, является алгоритм К-ближайших соседей (KNN). Метод KNN – это метод классификации, который может помочь тренерам принимать решения на основе данных о ролях игроков на основе их сходства с другими признанными игроками.

**Целью исследования** определение игрового амплуа баскетболистов, исходя из показателей технико-тактических действий, с использованием метода К-ближайших соседей (KNN).

**Результаты исследования и обсуждение.** В студенческом баскетболе определены следующие позиции игроков: разыгрывающий, атакующий защитник, легкий форвард, тяжелый форвард и центровый. Были рассмотрены статистические данные «Студенческой лиги РЖД», в сезоне 2022/23 [1]: фамилия и имя (Name), позиция (Role), количество игр (Game), очки (Points), средняя результативность 2-х очковых бросков (FG2), средняя результативность 3-х очковых бросков (FG3), средняя результативность бросков с игры (Field), успешные штрафные броски (FT), результативные передачи (AST), подборы (Reb), перехваты (STL), потери (TOV), заблокированные броски (BLK), фолы (F), «плюс-минус» (PM).

Метод К-ближайших соседей – это алгоритм машинного обучения, который работает путем сравнения характеристик целевого игрока с характеристиками его ближайших соседей в заданном наборе данных. Используя алгоритм KNN, были сопоставлены показатели технико-тактических действий различных игроков. В результате сравнения различных игроков по статистическим показателям, с использованием метода KNN, были выявлены случаи «соседства» игроков различного амплуа [2].

Одним из ключевых игроков являются нападающие. результаты мы выяснили что «ближайшими соседями» лучшему нападающему в сезоне приходится 2 нападающих, 1 разыгрывающий, 3 центровых, 3 нападающих-центровых, при этом ближайшие 3 игрока имеют разные амплуа. На Рис.1 представлен точечный график отражающий результаты этого сравнения. Аналогичные сравнения были проведены по характерным для остальных амплуа статистическим показателям.

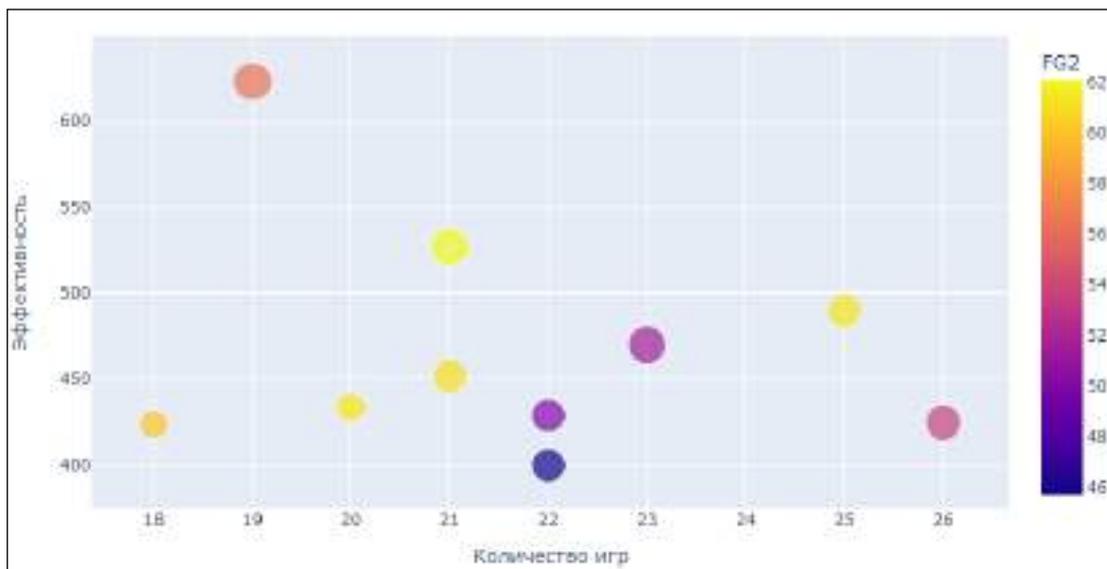


Рисунок 1 – Визуализация KNN для нападающих

**Выводы.** В результате, мы можем видеть пересечение показателей у всех игровых амплуа в баскетболе, что позволяет сделать несколько выводов:

1. Исследование показывает, что метод KNN эффективно и достаточно точно определяет амплуа игроков, по показателям технико-тактических действий, в студенческом баскетболе. Это позволяет использовать этот метод для определения роли игроков на площадке.

2. Исследование может также обнаружить, что некоторые игроки обладают развитыми игровыми навыками и близки к различным амплуа.

3. Исследование может быть использовано для реализации индивидуального подхода и дифференциации тренировочного процесса для развития характерных качеств игроков определенного амплуа [3].

### Список литературы

1. Мифтахов Р. Ф. Оценка эффективности соревновательной деятельности в студенческом баскетболе на пример «Студенческой лиги РЖД» сезона 2020-2021 / Р. Ф. Мифтахов, М. И. Галяутдинов, Р. Р. Шириев, К. Д. Озаржицкий // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 12(214). – С. 352-355.

2. Мифтахов, Р. Ф. Обучение инструментам анализа данных в спортивном вузе / Р. Ф. Мифтахов // Студенческий спорт: инновации, технологии и цифровая трансформация : Материалы I Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 40-летию Высшей школы физической культуры и спорта Балтийского федерального университета им. Иммануила Канта, Калининград, 30-31 марта 2023 года. – Калининград: Балтийский федеральный университет имени Иммануила Канта, 2023. – С. 163-165.

3. Емельянова, Ю. Н. Индивидуализация тренировочных нагрузок в подготовке баскетболистов / Ю. Н. Емельянова, В. П. Шаган // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры : Материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции, посвященной 45-летию Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма, Казань, 22 ноября 2019 года. – Казань: Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2019. – С. 276-279.

## МОДЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФИНАЛИСТОВ ЧЕМПИОНАТА МИРА 2024 ГОДА НА ДИСТАНЦИИ 100 МЕТРОВ ВОЛЬНЫМ СТИЛЕМ

**Прозоров С.И.**

*студент гр. 23108М*

*Научный руководитель – старший преподаватель Мифтахов Р.Ф.*

*Поволжский государственный университет  
 физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Актуальность исследования.** Анализ и разбор соревновательной деятельности являются последней тенденцией в мире плавания. Анализ соревновательной деятельности позволяет детально изучить сильные и слабые стороны пловца, заметить дефекты подготовки и индивидуализировать техническую, тактическую и физическую подготовку, что создает преимущество перед другими пловцами. Помимо этого, знание диапазона показателей соревновательной деятельности элиты позволяет создать ориентир показателей. Данный ориентир позволяет упростить подбор показателей соревновательной деятельности и соответственно усовершенствовать подготовку спортсмена, что на прямую оказывает влияние на прогресс пловца в соревнованиях.

**Цель исследования.** Провести анализ соревновательной деятельности финалистов чемпионата мира 2024 года на дистанции 100 метров вольным стилем среди мужчин и женщин.

**Методы исследования.** Оперативную основу исследования составил анализ видеоматериалов с финальных заплывов на дистанции 100 метров вольным стилем среди мужчин и женщин на чемпионатах мира. Было проанализировано 16 человек. В начале анализа были рассчитаны: количество гребков, время проплывания отрезков дистанции. На основе полученных показателей вычислялся темп по отрезкам дистанции, длина гребка, скорость по отрезкам дистанции. На основе полученных результатов были составлены модельные характеристики соревновательной деятельности финалистов чемпионата мира 2024 года на дистанции 100 метров вольным стилем. Во время проведения анализа были рассмотрены показатели «по воде», при этом все проплываемое расстояние делилось на отрезки по 10 метров.

### **Результаты исследования и их обсуждение.**

По итогам анализа соревновательной деятельности финалистов чемпионата мира 2024 года на дистанции 100 метров вольным стилем среди мужчин были получены следующие результаты.

Таблица 1 – Минимальные и максимальные показатели соревновательной деятельности финалистов 100 метров вольный стиль у мужчин

Время отрезков 10 метров (с)	Количество гребков на отрезках дистанции (кол-во)	Темп поотрезкам дистанции (ц/мин)	Скорость по отрезкам дистанции (м/с)	Длина шага на отрезках дистанции (м)
4,81–5,44	7,33–9,67	44,05–54,56	1,84–2,08	1,12–1,37

При анализе этой же дистанции на чемпионате мира у женщин, были получены следующие результаты.

Таблица 2 – Минимальные и максимальные показатели соревновательной деятельности финалистов 100 метров вольный стиль у женщин

Время отрезков 10 метров (с)	Количество гребков на отрезках дистанции (кол-во)	Темп по отрезкам дистанции (ц/мин)	Скорость по отрезкам дистанции (м/с)	Длина шага на отрезках дистанции (м)
5,30–6,07	8,83–10,17	46,73–56,68	1,65–1,92	0,98–1,13

Помимо этого, по итогам анализа было выявлено средняя скорость прохождения пловцами половины дистанции. У мужчин на первой половине дистанции показатель скорости составил 1,95 (м/с), 1,87 (м/с) на второй половине дистанции. У женщин эти показатели составили 1,77 и 1,72 (м/с) для половин дистанции соответственно. К тому же было подсчитано количество гребков на половинах дистанции и у мужчин данный показатель составил 30,3 и 36,5 для половин дистанции. У женщин данный показатель составил 34,3 и 39,1 для соответствующих половин дистанций. Показатель темпа движений на половинах дистанции у мужчин было одинаковым (48,9 и 48,4 ц/мин), у женщин данный показатель составил 52 и 49,2 ц/мин на соответствующих половинах дистанции. Приведенные выше показатели являются средними результатами среди финалистов.

По итогам анализа можно заметить, что скорость плавания на второй половине дистанции ниже, чем у финалистов-мужчин, чем у женщин, но у женщин разница в скорости между половинами ниже (0,05 м/с), чем у мужчин (0,08 м/с). Помимо этого, заметно увеличивается количество гребков на второй половине дистанции. Так же стоит отметить более высокий темп движений на первой половине, в сравнении со второй, у женщин. Мужчины показали одинаковые значения темпа движений. Исходя из результатов анализа можно сказать, что спортсмены стремятся к равноускоренному проплыванию половины дистанции, удержанию скорости. Мужчины реализовывают данную задачу благодаря удержанию длины гребка и темпа, женщины снижают темп, незначительно увеличивая длину гребка.

**Выводы.** По итогам анализа были выделены модельные характеристики соревновательной деятельности финалистов чемпионата мира 2024 года на дистанции 100 метров вольным стилем. Для мужчин были получены следующие результаты: 4,81 – 5,44 (время проплывания отрезков, с); 7,33 – 9,67 (Количество гребков на отрезках дистанции); 44,05 – 54,56 (темп по отрезкам дистанции, ц/мин); 1,84 – 2,08 (скорость по отрезкам дистанции, м/с); 1,12 – 1,37 (длина шага на отрезках дистанции, м). У женщин были получены следующие результаты: 5,30 – 6,07 (время проплывания отрезков, с); 8,83 – 10,17 (Количество гребков на отрезках дистанции); 46,73 – 56,68 (темп по отрезкам дистанции, ц/мин); 1,65 – 1,92 (скорость по отрезкам дистанции, м/с); 0,98 – 1,13 (длина шага на отрезках дистанции, м).

### Список литературы

1. Женщины 100 метров вольный стиль // Международная Федерация плавания URL: <https://www.worldaquatics.com/competitions/2969/world-aquatics-championships-doha-2024/results?discipline=&disciplines=SW&event=1cefc9ab-ac60-4e83-a820-003e9e814dc8> (дата обращения: 20.03.2024).
2. Мужчины 100 метров вольный стиль // Международная Федерация плавания URL: <https://www.worldaquatics.com/competitions/2969/world-aquatics-championships-doha-2024/results?discipline=&disciplines=SW&event=28b77ca7-d106-47f6-a06a-ae09c779c5d> (дата обращения: 20.03.2024).
3. Мифтахов, Р. Ф. Обучение инструментам анализа данных в спортивном вузе / Р. Ф. Мифтахов // Студенческий спорт: инновации, технологии и цифровая трансформация : Материалы I Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 40-летию Высшей школы физической культуры и спорта Балтийского федерального университета им. Иммануила Канта, Калининград, 30-31 марта 2023 года. – Калининград: Балтийский федеральный университет имени Иммануила Канта, 2023. – С. 163-165.

## ИННОВАЦИИ В СПОРТЕ: РОЛЬ ГАДЖЕТОВ В УЛУЧШЕНИИ ТРЕНИРОВОК И ДОСТИЖЕНИИ РЕЗУЛЬТАТОВ

*Рахматуллина А.И.*

*студент гр. 09-102*

*Научный руководитель – к.э.н., доцент Закирова Н.М.*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Актуальность.** Глобальная компьютеризация привела к тому, что сегодня информационные технологии захватывают практически все сферы жизнедеятельности общества. Современному человеку сложно представить свой день без использования каких-либо гаджетов. Это происходит потому, что новые технологии значительно упрощают нашу жизнь, вносят в нее определенный порядок, а также предоставляют быстрый доступ к практически любой необходимой информации.

Стоит отметить, что современное оборудование затрагивает и сферу спорта. Большое количество различных гаджетов сегодня используют, как начинающие любители, так и профессиональные спортсмены. В этой статье рассмотрим гаджеты, которые чаще всего применяются в спортивной деятельности и определим их влияние на выполнение процесса физических упражнений.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Первое, что необходимо выделить среди огромного количества современного спорт-инвентаря – это смарт-часы. Подобный аксессуар предназначен для того, чтобы постоянно напоминать своему владельцу о его физическом состоянии. Гаджет реализует широкий ряд функций от базовых до самых специфических, среди которых можно отметить: подсчет шагов, контроль сердечного пульса, качество сна и даже процент сожженных калорий. Во время физической активности теперь легко можно наглядно отслеживать свое физическое состояние в цифрах и принимать решение о дальнейшем развитии процесса тренировки. Более того, смарт-часы предоставляют возможность постоянно отслеживать состояние своего здоровья. В новые модели добавляются функции отслеживания количества кислорода в крови, измерения уровня стресса, а также возможность составления персонального тренировочного режима, где гаджет будет напоминать своему владельцу об активности и самостоятельно замерять основные показатели. Во время тренировки аксессуар также способен уведомлять владельца о новых сообщениях или поступающих звонках.

Несмотря на то, что смарт-часы широко пользуются популярностью у спортсменов, для начинающих любителей спорта этот вариант может показаться слишком дорогостоящим. Однако производители спортивной атрибутики также предлагают вариант по более низкой цене – смарт-браслет. Помимо базовых встроенных функций, таких как: время, погода и процент заряда, этот гаджет также представляет собой микс шагомера, пульсометра и акселерометра – датчика ускорения. Идеально подходит для тренировок с небольшой или средней нагрузкой.

Еще одним современным атрибутом спортивной тренировки являются умные наушники. Они не только обеспечивают владельцу полное шумоподавление и возможность слушать любимую музыку, но также могут работать в качестве персонального тренера. Гаджет также способен отследить уровень пульса, посчитать пройденное расстояние и количество потраченных калорий. Однако здесь добавляется еще одна ни мало важная функция – голосовые инструкции. На основе некоторых биометрических данных человека, умные наушники способны влиять на эффективность тренировочного процесса. Рекомендации голосового помощника обычно заключаются в изменении нагрузки или скорости выполнения того или иного упражнения.

Незаменимым гаджетом на любой тренировке станет фитнес-бутылка. Водный баланс – это то, что необходимо соблюдать каждому. Во время физической активности спортсмены

вместе с потом выводят из своего тела в среднем от 1 до 2 литров воды, поэтому потреблять определенное количество жидкости необходимо до, во время и после тренировки. В противном случае, может пострадать здоровье спортсмена, а также процесс набора его мышечной массы и сжигания жировой прослойки. Избежать подобных неприятностей помогает умная фитнес-бутылка. Гаджет самостоятельно ведет подсчет необходимого количества жидкости, отслеживает суточную норму на основе определенных физических данных человека, а также напоминает о необходимости выпить пару глотков воды. Бутылка работает с помощью специального датчика. Все необходимые персональные данные о своих физических возможностях можно легко ввести в приложении, где происходит основная настройка гаджета.

Отдельную категорию гаджетов для спорта представляют атрибуты, созданные для любителей велоспорта. Среди большого количества аксессуаров можно выделить самый функциональный из них – велокомпьютер. Этот девайс является незаменимым помощником любого велосипедиста. Гаджет обладает цветным дисплеем и большим количеством внутренних датчиков. Среди основных функций: определения частоты сердечного пульса, а также измерение расстояния с детальной точностью. Более того, велокомпьютер работает в качестве навигатора, показывает владельцу дорогу и прокладывает необходимый путь на карте. Также устройство обучено вести дневник путешествий и тренировок, чтобы спортсмен мог проследить и проанализировать частоту и эффективность своих тренировок. Во время поездки пользователю велокомпьютера не придется доставать телефон, ведь гаджет способен самостоятельно принимать входящую переписку, а также предоставляет возможность быстрого ответа на звонок.

Большое количество совершенно разнообразных гаджетов на современном рынке предоставляет пользователю возможность выбора в пользу наиболее эффективного и практичного. С каждым днем сфера производства спортивных гаджетов все больше развивается и представляет новые усовершенствованные модели. Каждый из девайсов имеет ряд преимуществ и недостатков. Однако в целом они предоставляют владельцам широкую осведомленность о состоянии его здоровья, что является одним из самых главных достоинств подобных современных технологий.

Таким образом, можно сделать вывод, что современные гаджеты уже успели стать неотъемлемой частью тренировки для многих спортсменов. Важно отметить, что новые технологии действительно во многом упрощают процесс тренировки. Более того, отслеживать состояние здоровья при помощи подобных спортивных атрибутов стало намного легче и доступнее. Так, современные гаджеты предоставляют возможность вывести спортивные занятия на новый уровень и подарить их владельцам комфорт на протяжении всего тренировочного процесса.

### Список литературы

1. <https://ru.wikipedia.org/wiki>
2. <https://dzen.ru>
3. <https://www.mvideo.ru/blog/podborki/gadzhety-i-prilozheniya-kotorye-ispolzuyut-sportsmeny>

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВИЗАЦИИ ОБЩЕСТВА

*Саханов А.Х.*

*студент гр. 23211м*

*Научный руководитель – к.с.н., доцент Щигорцова Е.С.*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Актуальность исследования** обусловлена тем, что развитие современного общества тесно связано с глобальным процессом цифровизации, который охватывает все сферы жизни людей. Физическая культура и спорт не являются исключением в данном контексте. Появление инновационных технологий оказывает влияние как на профессиональный спорт, так и на массовую физическую активность.

**Цель исследования** – выявить место физической культуры в условиях цифровизации общества.

**Задачи исследования:**

- проанализировать теоретические аспекты цифровизации современного общества;
- рассмотреть степень влияния цифровизации современного общества на процессы и систему физической культуры
- определить степень цифровизации в современном образовательном учреждении спортивной направленности.

База исследования – ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма».

**Результаты исследования.** Актуальность цифровых технологий в образовании обусловлена их стремительным развитием, поддержкой на уровне государства и широкой общественностью. Они играют важную роль в предоставлении информации и знаний студентам. Цифровые технологии стали инновационным способом обучения, создания учебных материалов и формирования новой образовательной среды. Исходя из мировых тенденций и национальных стратегий развития России, в обеих стратегиях относительно сферы физической культуры и спорта, среди приоритетных задач выделяется цифровая трансформация.

Под цифровизацией следует понимать применение технических устройств и новых видов спортивного оборудования для повышения эффективности тренировок, модернизацию системы контроля здоровья спортсменов, разработку мобильных приложений для самостоятельных тренировок и контроля за ними, а также другие инновационные технологии в сфере физической культуры и спорта.

Применение цифровых технологий в образовании позволяет автоматизировать учебный процесс, создавать новые модели профессиональной деятельности и разрабатывать высокоуровневые цифровые технологии. Виртуальная информационная среда предоставляет уникальные возможности в мультимедиа, моделировании, интерактивности, интеллектуальности, производительности и коммуникации.

В настоящее время инновационные информационные технологии широко применяются в профессиональной деятельности специалистов по физической культуре и спорту. Среди таких технологий можно выделить следующие: разработка и использование программ для контроля и самоконтроля знаний по спортивно-педагогическим дисциплинам; использование обучающих мультимедийных систем, моделирование компьютерных соревнований, тактических действий и педагогического процесса; применение информационных технологий в организации и проведении научных исследований, использование автоматизированных методов в спортивно-педагогической деятельности, автоматизированные методы функциональной диагностики, организация дистанционного обучения и многое другое. Рассмотрим компоненты цифровой трансформации сферы физической культуры (рисунок 1).



Рисунок 1 – Компоненты цифровой трансформации сферы физической культуры

Цифровизация в сфере физической культуры и спорта может включать в себя создание единого информационного портала, который предоставляет полную информацию о возможностях занятий физической культуры в каждом регионе РФ. Также в развитии цифровых технологий используются различные веб-сервисы, которые позволяют отслеживать уровень физической подготовленности человека в режиме реального времени. Внедрение цифровых технологий создает новые возможности для тренировки спортсменов, тренеров и судей, а также для проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий с населением в новых форматах, отличающихся от традиционных.

Цифровизация вносит существенное преобразование в культуру и образование в целом. Цифровизация высшего образования включает в себя различные направления (рисунок 2).

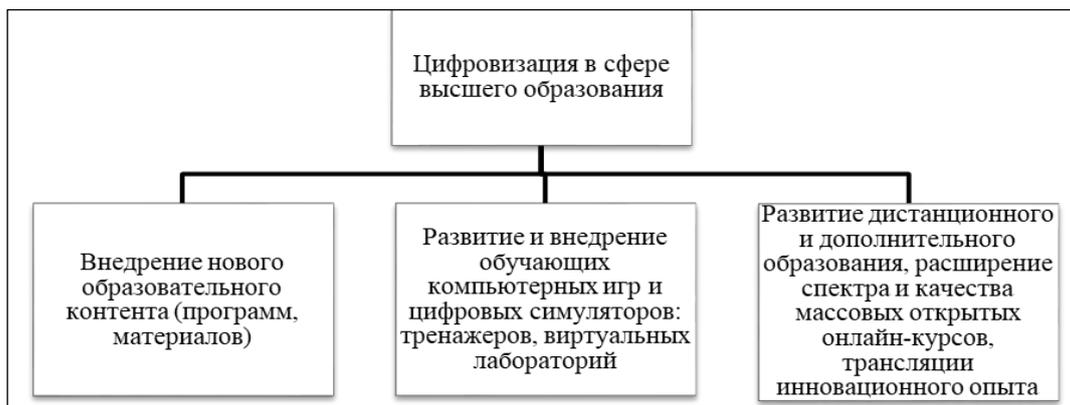


Рисунок 2 – Направления цифровизации в сфере высшего образования

Для оценки места физической культуры в условиях цифровизации общества, а в частности в современном образовательном учреждении спортивной направленности рассмотрим цифровые процессы на базе ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»

Так в ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ» с целью интеграции цифровых технологий в учебно-тренировочный процесс при подготовке юных футболистов, университет спорта приобрел цифровую платформу «нанофутбол». Эта платформа предоставляет студентам возможность систематического планирования учебно-тренировочного процесса, моделирования тренировочных программ и управления тренировочным процессом для футбольной команды. Платформа также предлагает функционал для статистического контроля футбольной команды и создания индивидуальных тренировок с использованием макетов полей, анимаций и схем. ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ» является первым спортивным вузом, который внедряет данную платформу, и разработчик имеет планы распространить ее на другие вузы Минспорта России.

С 2023 года Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма ввел новое направление подготовки IT-специалистов для сферы физической

культуры, спорта и туризма. Ректор университета отметил, что масштабный российский проект «Игры Будущего» в Казани в 2024 году явился одной из причин для внедрения данного направления обучения. Университет ставит целью развитие цифровых компетенций студентов и подготовку IT-специалистов, которые будут востребованы на рынке труда в сфере физической культуры, спорта, туризма и гостеприимства.

Так, следует отметить и то, что в ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ» ежегодно проводятся научно-практической конференции с целью популяризации и исследований в области цифровизации относительно физической культуры. Таким образом, на второй Всероссийской научно-практической конференции «SMART SPORT & TOURISM: ЦИФРОВАЯ ТРАНСФОРМАЦИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА» приняли участие более 60 научных работ из разных регионов России и других стран. Конференция с международным участием была организована в рамках форума Kazan Digital Week 2023 и проведена в онлайн-формате пленарного заседания и научной секции.

В ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ» широко внедрены электронные информационно-образовательные среды (ЭИОС), которые включают в себя применение внутренних корпоративных сетей, системы распределения учебных заданий научно-педагогическому персоналу, электронные библиотеки, личные кабинеты студентов, учебные графики, расписания занятий, экзаменов, системы тестирования и онлайн-платформы. Внедрение ЭИОС позволяет более эффективно организовывать управление педагогическим процессом как во время учебных занятий, так и во внеучебное время.

Научно-исследовательский институт ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ» разработал интеллектуальную цифровую программу для оценки аэробной работоспособности спортсменов. Данная программная разработка была зарегистрирована в качестве интеллектуальной собственности. Программа предоставляет возможность прогнозировать аэробную производительность спортсмена при низкоинтенсивной нагрузке путем измерения максимального потребления кислорода.

Выводы. Таким образом, в современной парадигме цифровизации в сфере физической культуры наблюдается стремление к модернизации и внедрению новых цифровых методов обучения. Использование информационно-коммуникативных технологий в образовании позволяет сочетать традиционные методы обучения с новыми подходами, основанными на использовании цифровых сервисов. Они расширяют возможности физической культуры, обеспечивая дополнительные ресурсы для тренировочного процесса и оздоровления.

### **Список литературы**

1. Аминов, Р. Х. Цифровизация подготовки специалистов в сфере физической культуры и спорта / Р. Х. Аминов, А. А. Афанасьев – Текст: непосредственный // Актуальные проблемы спортивной подготовки, оздоровительной физической культуры, рекреации и туризма. Адаптивная физическая культура и медицинская реабилитация: инновации и перспективы развития: Материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 50-летию УралГУФК, Челябинск, 27-28 октября 2020 года. Том Часть 2. – Челябинск: Уральский государственный университет физической культуры, 2020. – С. 3-5.
2. Найда, М. С. Цифровизация физической культуры и спорта в России / М. С. Найда – Текст: непосредственный // Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов: Материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Москва, 22-23 апреля 2021 года. – Москва: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г.В.Плеханова», 2021. – С. 1297-1304.
3. Никулина, А. В. Цифровизация в сфере физической культуры и спорта / А. В. Никулина – Текст: непосредственный // XII Международный молодежный форум «Образование. Наука. Производство»: Материалы форума, Белгород, 1-20 октября 2020 года. – Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2020. – С. 3620-3624.

## СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ТРАДИЦИОННОГО И ЦИФРОВОГО СКАУТИНГА

*Скокова А.А.*

*студент гр. 22105м*

*Научный руководитель – к.п.н., доцент Фаткуллов И.Р.*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Актуальность исследования.** Достижение высоких результатов в современном спорте связано со многими факторами. Среди них мы можем выделить: использование передовых фармакологических средств, высокотехнологичного оборудования во время тренировочного и соревновательного процесса, разработку эффективных методов тренировок и их оптимизацию, а также изучение индивидуальных особенностей вида спорта и разработку эффективных методик отбора спортсменов. В частности, в футболе спортсмену необходимо обладать уникальными морфологическими данными, специфическим сочетанием комплекса физических и умственных способностей.

**Цель исследования:** проведение сравнительного анализа традиционного и цифрового скаутинга в футболе. Исследование направлено на выявление различий и преимуществ каждого подхода, а также определение их влияния на процесс анализа игроков и принятия решений в футбольных клубах.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Для поиска и подбора спортсменов в определенную команду нанимают специалиста – скаута. В его обязанности входит сбор и обработка информации собранной в ходе наблюдения за определенными игроками как внутри страны, так и за ее пределами. Безусловно, разъезды и проживание скаутов требуют значительных расходов и позволить себе этих специалистов могут только крупные компании или команды высшей лиги. Также при традиционном подборе игроков ввиду языкового барьера, местоположения, инфраструктуры и т. д. невозможно охватить некоторые удаленные области.

Цифровизация вынуждает футбольные клубы переосмысливать, оцифровывать и совершенствовать скаутские процессы. Благодаря постоянно растущему объему доступных данных и видео, в настоящее время возможно объединить систематический отбор со стандартизированным процессом поиска. Сейчас все большую популярность набирает цифровой скаутинг – поиск игрока на основе количественных показателей его физической активности и действий на поле. Цифровой скаутинг не подвержен влиянию человеческих взаимоотношений, например, агент спортсмена может коррумпировано продвинуть игрока, который совершенно не нужен команде или скаут порекомендует спортсмена на субъективно основанных критериях. Эта технология стала ценным инструментом для сбора информации об игроках, мониторинге их выступлений и отборе потенциальных кандидатов. Новые медиа-инструменты позволяют сократить бюджеты на поездки и расширяют масштабы скаутинга, как количественно, так и географически. Однако новые медиа-инструменты не обязательно меняют восприятие скаутами новых талантов; вместо этого они позволяют увидеть игроков с разных точек зрения. Задача всегда остается одной и той же: найти идеального для конкретной команды игрока.

Футбольные клубы ежедневно получают множество заявок от агентов или самих футболистов, цифровой скаутинг позволяет автоматически отсеять большую часть игроков на основе как количественного анализа показателей, так и видеоанализа, не тратя на них время, и сфокусироваться на тех, кто заслуживает более углубленной оценки. С помощью фильтров тренерский штаб может сортировать игроков по необходимым именно им критериям, например, приоритетом для одной команды будет спортсмен с большим количеством передач, а для другой с их точностью. Также есть возможность

настроить и точность отчета начиная от имени игрока, его клуба и зарплаты, заканчивая предоставлением нескольких видеозаписей и обширным анализом сильных и слабых сторон с точки зрения данных, подкрепленный визуализацией его стиля игры, текущего уровня и потенциала. Аналогично можно отфильтровать спортсменов по ключевым показателям для каждой позиции и квалификации. Так, опорный полузащитник имеет отличные от атакующего полузащитника ключевые показатели. Хотя может быть и так, что определены одни и те же ключевые метрики, но с разными требованиями.

Важно также помнить о корректировке количественных значений. Например, центральный защитник команды А с 9 перехватами в игре имеет большую ценность, чем центральный защитник команды Б с 7 перехватами. Но это только половина правды. Если команда А владела мячом только 40%, а команда Б владела мячом 60%, это меняет рейтинг. У А было 60% игрового времени соперника на его 9 перехватов, и ему пришлось выполнять свои защитные действия. В то время как игрок В имел только 40% игрового времени противника на свои 7 перехватов для выполнения защитных действий. Если мы проанализируем значение перехватов к равной продолжительности владения мячом, то В будет иметь лучшее значение, чем А.

$$A (9/60 \cdot 50) = 7,5 \text{ перехватов}$$

$$B (7/40 \cdot 50) = 8,75 \text{ перехватов}$$

Это и многие другие показатели автоматически анализирует искусственный интеллект. Представляя в отчете результат сравнительных характеристик и существенно экономя время. Чем сильнее корреляция между количественным показателем и скорректированной единицей измерения, тем более надежным и значимым будет анализ данных. Корректировка не распространяется на качественные значения. Вероятность успеха ведения, пасов и т.д. не регулируется.

Аналитика в футболе – не такая уж молодая дисциплина. Уже после Второй мировой войны люди начали собирать данные о футбольных матчах и анализировать их.

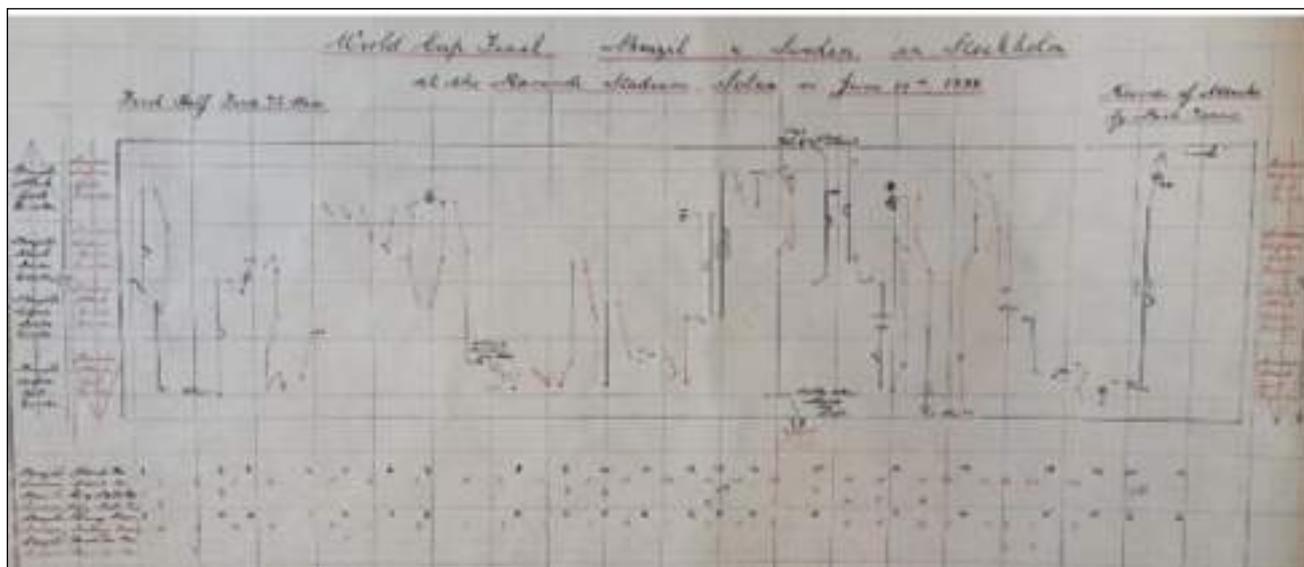


Рисунок 1 – Отчет скаута об игроке 1950 г.

Цифровой скаутинг появился относительно недавно, но очень быстро прогрессирует, в него инвестируют и используют многие ведущие клубы. Несмотря на это на данный момент мы не можем полностью перейти на эту технологию и исключить человека, ввиду, опять же, новизны и несовершенства искусственного интеллекта. Сравнив рисунки 1 и 2, можно увидеть прогресс в точности и наглядности отчетов, а также развитие отрасли в целом. Однако мы находимся только в начале эволюции анализа данных. То, что сегодня считается «современным», через несколько лет станет стандартом.

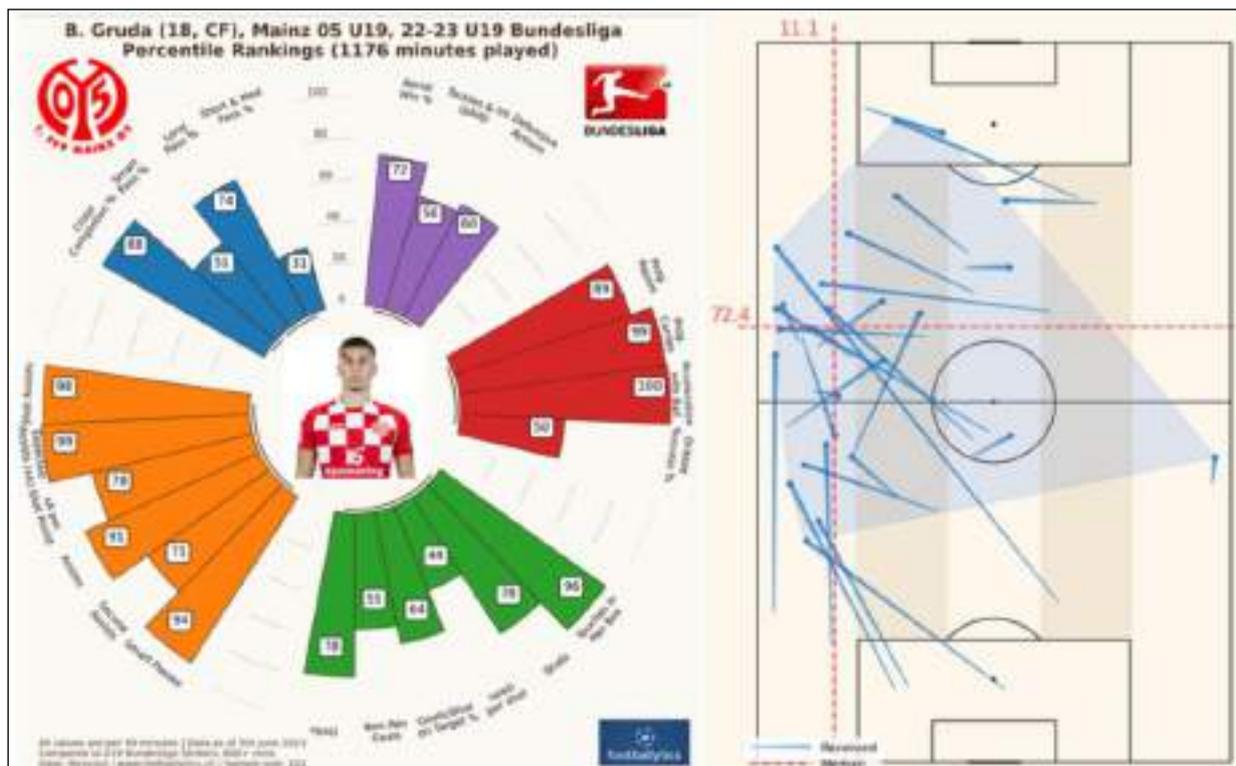


Рисунок 2 – Отчет платформы цифрового скаутинга 2023 г.

**Выводы:** преимуществами цифрового скаутинга являются: более экономичный в плане финансов и человеческих ресурсов метод; Возможность отбора спортсменов по всему миру, не выходя из офиса; Быстрая оценка большого числа игроков и возможность настраивать фильтр на определенные физические показатели или действия на поле; Неподверженность человеческому фактору. У программы нет любимых команд или игроков, оценивается только результативность. Однако, на сегодняшний день у данной технологии есть и недостатки – «не все, что можно посчитать, имеет значение. И не все, что имеет значение, можно посчитать». Другими словами, не все, что мы можем измерить, дает нам ценную информацию об игроке и не все важные для игрока качества поддаются измерению. Например, человек способен заметить перспективность молодого спортсмена, а программа может этого не учесть; Возможные ошибки в автоматкировке футбольных действий и статистике.

### Список литературы

1. Зинин А.Н. Разоблачение игры. О футбольных стратегиях, скаутинге, трансферах и аналитике / Зинин Алексей Николаевич; –ЭКСМО, 2018. – 418 с. –ISBN · 978-5-04-094626-6. – Текст : непосредственный
2. Cotterill J. Anatomy of a football scout: An in-depth look at player recruitment / Jon Cotterill // Pose Tech Press, 2022. – P. 325. 58.
3. Belichick S. Football Scouting Methods Paperback / Steve Belichick // Sport Science Review. – 2012. – № 1. – P. 46-64.

## ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ИГРЫ БЫСТРЫМ ПРОРЫВОМ В БАСКЕТБОЛЕ НА ОСНОВЕ ВИДЕОАНАЛИЗА

*Султанов Р.И.*

*студент гр. 23108М*

*Научный руководитель – старший преподаватель Мифтахов Р.Ф.*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Введение.** Быстрый прорыв является важной и неотъемлемой частью при игре в нападении в современном баскетболе и используется во многих профессиональных, и не только, команд. Применяя эту систему нападения, игроки, при резко меняющихся игровых ситуациях, имеют возможность очень быстро переходить из тыловой зоны в передовую, используя для этого максимально быстрые перемещения, в том числе ведение, передачи, броски.

Современные тренеры развивают и продвигают идею нападения «семь секунд и меньше», такое тактическое видение требует от игроков не только максимально точное и заученное выполнение требуемых тактических взаимодействий, но и проявление высокого уровня реагирования на то, как меняется игровая ситуация на площадке: понимания происходящего и моментальной ответной реакции.

В настоящее время, атлетической подготовке уделяется более пристальное внимание, а это приводит к тому, что игроки становятся все более быстрыми, более физически развитыми. Справится с задачей забросить мяч в корзину, при условии плотной опеки становится все более трудной задачей. Поэтому еще одним совершенно логичным фактором, облегчающим эту задачу, может стать стремительное нападение. Доставляя максимально быстро мяч в передовую зону, до того, как соперник успеет вернуться в защиту, команда получает преимущество и возможность для набора легких очков.

Одной из основных составляющей быстрого прорыва считают то, что игроки должны представлять себе, как необходимо двигаться. Под этим подразумевается тот факт, что во время овладения мячом или даже за несколько мгновений до этого, все игроки начинают ускоряться. Будь то игрок, овладевший мячом после промаха соперника, перехвата или забитого мяча, или партнер по команде, которому отдается первый пас, оба они обязаны хорошо видеть площадку, а самое главное открывающихся партнеров, которые перемещаются в передовую зону. Крайне важно исключить все лишние телодвижения для того, чтобы не потерять ни одной миллисекунды.

**Организация и методы исследования.** Исследование проводилось на команде женской студенческой сборной «Крылатые барсы» Поволжского ГУФКСиТ, состояло из следующих этапов: определение показателей эффективности игры быстрым прорывом, видеоанализ 5 матчей Ассоциации студенческого баскетбола (АСБ) Студенческой лиги РЖД, сезона 23/24, анализ полученных данных статистическими методами. Для сбора данных использовалась программа для видеоанализа «LongoMatch».

**Результаты исследования и их обсуждение.** Для фиксации действий игроков в нападении была составлена панель в программе видеоанализа. Нами были выбраны следующие критерии для анализа и фиксации действий игроков в нападении: триггер (причина перехода в атакующие действия), время атаки, количество человек в нападении и защите, способ развития атаки, количество передач, результат и очки.

На рисунке 2 изображена панель для фиксации технико-тактических действий, которая позволят более точно проанализировать выполнение, реализацию и эффективность использования быстрого прорыва в системе нападения баскетболистов.

Выполнение быстрого прорыва после подбора, перехвата и сбрасывание из под кольца являются основными причинами для перехода из защиты в нападение. Определение времени атаки, а так же количество игроков в нападении и защите имеют важное значение

для анализа быстрого прорыва. Такие критерии, как способ развития атаки и количество передач может служить для определения того, правильно ли игроки действуют в определенный момент на площадке и в ограниченное время. Фиксация успешности реализации и количество набранных очков при реализации быстрого прорыва прямо указывает на его эффективность.



Рисунок 1 – Вид рабочего окна программы Longomatch

Нападение			
Быстрый прорыв			
Подбор	Перехват	После забитого	
до 4 секунд	до 8 секунд	3	4
1	2	3	4
0	1	2	3
Передача	Ведение	2	3
0	1	2	3
4			
+	-		
2	3		

Рисунок 2 – Панель для фиксации технико-тактических действий

**Выводы.** В результате исследования можно сделать следующие выводы:

1. Использование быстрого прорыва является важной и неотъемлемой частью при игре в нападении как баскетболистов профессиональных, так и студенческих команд.
2. Полученные данные в ходе использования видеонализа исследования эффективности применения быстрого прорыва в баскетболе могут помочь определить наиболее оптимальное использование технико-тактических действий.
3. Использованию видеонализа в соревновательной и тренировочной деятельности баскетболистов напрямую влияет на успешность выполнения результативных технических и тактических действий.

#### Список литературы

1. Оценка эффективности соревновательной деятельности в студенческом баскетболе на пример «Студенческой лиги РЖД» сезона 2020-2021 / Р. Ф. Мифтахов, М. И. Галяутдинов, Р. Р. Шириев, К. Д. Озаржицкий // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 12(214). – С. 352-355.
2. Йосипенко К.А., Стеценко Н.В., Хованская Т.В., Болгов А.Н. Модельные характеристики действий в нападении быстрым прорывом высококвалифицированных баскетболистов // Современные наукоемкие технологии. – 2022. – № 3. – С. 137-141
3. Мифтахов, Р. Ф. Оценка технико-тактической подготовленности хоккеистов с использованием видеонализа / Р. Ф. Мифтахов, Д. И. Овчинников, М. И. Галяутдинов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 12(190). – С. 137-140. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2020.12.p137-140.

## СТАТИСТИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА КОМАНДНЫХ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ ФУТБОЛЕ НА УРОВНЕ ЮНОШЕЙСКОЙ ЛИГИ РОССИИ

*Уткульбаев А.Ю.*

*студент гр. 23108М*

*Научный руководитель – к.ф.-м.н., доцент Галяутдинов М.И.*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Актуальность исследования.** Футбол – это командная игра, а, значит, успех могут принести слаженные командные взаимодействия [3]. Поэтому в данной работе планируется рассмотреть именно командные технико-тактические действия профессиональных футбольных коллективов Юношеской Футбольной Лиги России. Оценка тактических действий и технической подготовленности игроков должна основываться не на одних лишь зрительных впечатлениях, а на конкретных цифровых показателях и метриках [2]. Данная работа объединит футбол и математику. И, хотя математика не может сравниться в популярности с футболом, они многому могут научиться друг у друга. Математику можно использовать для понимания футбола, а футбол поможет объяснить математику [4].

В работе использовались такие **методы исследования**, как: анализ и обобщение данных профессиональной литературы и опыта практической работы по оценке соревновательной деятельности футболистов высокой квалификации; видеоанализ и разбор чемпионата; опросы действующих игроков и тренеров; анализ протоколов соревновательной деятельности футболистов; методы аналитики и математической статистики.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В данной статье будут рассмотрены команды академии Футбольного Клуба «Рубин» в чемпионате Юношеской Футбольной Лиги сезона 2022-2023 гг.

Для начала на общих тренерских собраниях академии были выявлены 8 основных критериев оценки командной игры, которые по нашему мнению напрямую влияют на качество игры и конечный результат матча. Это процент точности передач, отборы, подборы и перехваты на чужой половине поля (ОПП на ЧПП), процент выигранных единоборств, общее количество ударов в сторону ворот, точность ударов в створ ворот, общее количество передач в Активно Выгодную Позицию (далее АВП), процент удачных передач в АВП, разница в скорости атаки. Эти критерии в равной степени оценивают как атакующие действия команды, так и оборонительные.

Чтобы получить данные по этим критериям также вели подсчет других данных, с помощью которых можно было вывести нужные нам критерии оценки качества игры. Например, для определения процента точности передач нам нужны общее количество передач и количество точных передач.

Каждый критерий считается вручную после матча по видео с помощью аналитических программ. При этом спорные моменты в статистике периодически обсуждались с тренерским штабом академии на общих собраниях. По итогу составлялась таблица-отчет по матчу (таблица 1).

Собрав полную статистику за сезон, был проведен анализ всех полученных данных и попытка найти соотношение между цифрами и итоговым результатом. Беря во внимание 8 критериев, которые были озвучены ранее, были найдены оптимальные значения для каждого критерия для достижения положительного результата. Эти значения было принято назвать Модельными Характеристиками команды. Это те статистические показатели, при которых команда показывает наилучшее качество игры. Отталкиваясь от них, можем разделить остальные значения на 3 уровня оценки игры по баллам (таблица 2). Выполнение модельных статистических показателей – 1 балл, средние показатели – 0,5 балла, неудовлетворительные показатели – 0 баллов.

Таблица 1 – Статистика матча

24.07.22	Краснодар	З	1	Рубин
Всего передач	378	285		Всего передач
Передачи +	295	206		Передачи +
Передачи -	83	80		Передачи -
% Передачи +	78.04%	72.03%		% Передачи +
Отбор подбор	99	72		Отбор подбор
ОПП на ЧПП	41	40		ОПП на ЧПП
Единоборства+	97	101		Единоборства+
Единоборства-	101	97		Единоборства-
% Единоборств	48.99%	51.01%		% Единоборств
Всего ударов	24	9		Всего ударов
Удары +	11	2		Удары +
Удары -	13	7		Удары -
% удары +	45.83%	22.22%		% удары +
АВП +	14	14		АВП +
АВП -	22	14		АВП -
Всего АВП	36	28		Всего АВП
% АВП +	38.89%	50.00%		% АВП +
Скорость атак	2.72	3.50		Скорость атак

Таблица 2 – Оценка качества игры

Оценка качества игры команды			
	0 баллов	0.5 балла	1 балл
% Передачи	< 72%	72 - 80%	> 80%
ОПП на ЧПП	< 40	40 - 50	> 50
% Единоборств	< 49%	49 - 51%	> 51%
Всего ударов	< 10	10 - 14	> 14
% ударов	< 30	30 - 40	> 40
Всего АВП	< 30	30 - 40	> 40
АВП %	< 40	40 - 50	> 50
Разница V атак	< -1,5	(-1,5) - (1,5)	> 1,5

Определив эти значения, применим их к таблице, чтобы подсчитать количество баллов по каждому матчу (таблица 3). Для удобства, каждый критерий и оценка были разделены на 3 цвета для комфортного анализа общей статистики: зеленый – 1 балл, желтый – 0,5 балла, красный – 0 баллов.

Максимальное качество игры – 8 баллов. Возьмем средние значения, и можем определить, что значения меньше 3,5 баллов (0-3) – низкое качество игры, от 3,5 до 4,5 – среднее качество игры, а более 4,5 (5-8) – выполнение модельных характеристик. Подсчитав количество выигрывшей, ничьих и поражений в каждом уровне игры команды и переведя всю эту информацию в проценты, получили таблицу 4, в которой видно, что если команда в сезоне получала оценку командных действий менее 3,5, то в 50% случаев игра заканчивалась поражением, в 37% случаев можно было добиться ничьи и лишь в 13% выигрывала матч. При этом при выполнении модельных характеристик в 73% случаев команда побеждала и в 18% проигрывала.

Таблица 3 – Оценка игр по баллам

Дата	23.07.21	27.07.21	30.07.21	06.08.21	13.08.21	20.08.21	27.08.21	19.09.21	17.09.21	24.09.21	30.09.21	18.10.21	22.10.21
Результат	Рубин 1-1 Рубин	Рубин 4-4 Урал	Рубин 2-2 ЦСКА	Ахмат 2-0 Рубин	Рубин 4-2 Рубин	Рубин 1-1 Спар	Рубин 3-1 Рубин	Рубин 1-0 Динамо	Спартак 2-0 Рубин	Рубин 3-1 Ахмат	Рубин 0-1 Локо	Урал 2-4 Рубин	Рубин 0-0 Урал
Всего передач	480	439	195	401	417	395	440	559	399	399	592	645	577
Передачи +	380	286	136	276	366	319	336	340	227	227	486	472	386
Передачи -	100	153	59	125	51	76	104	219	172	172	106	173	191
% Передачи +	79.17%	65.15%	69.74%	68.83%	87.77%	79.84%	80.84%	75.13%	56.89%	56.89%	80.41%	73.18%	66.90%
Отбор-Подбор	140	79	53	83	96	81	71	80	80	87	81	180	78
ОПП на ЧПП	-	-	-	40	40	24	34	44	36	36	47	59	31
Единоборства+	130	86	86	186	82	108	106	102	126	126	191	189	197
Единоборства-	112	37	105	114	86	80	100	100	104	104	116	107	81
% Единоборств	46.90%	39.81%	43.59%	50.89%	41.22%	31.87%	44.07%	46.13%	41.24%	41.24%	56.32%	44.86%	50.90%
Всего ударов	19	19	0	9	9	9	18	10	12	12	8	14	21
Удары +	8	15	0	0	0	0	0	0	7	10	0	16	11
Удары -	11	4	0	9	9	9	18	10	5	16	8	18	10
% удары +	42.11%	78.95%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	58.33%	83.33%	0%	85.71%	52.38%
АВП +	10	16	7	17	17	16	10	10	11	11	10	11	20
АВП -	9	7	0	20	20	11	17	20	19	19	14	20	20
Всего АВП	19	23	7	37	37	27	27	30	30	30	24	31	40
% АВП +	52.63%	70.00%	100%	45.95%	45.95%	60.00%	37.04%	33.33%	36.70%	36.70%	41.67%	35.48%	50.00%
Скорость атак	0,7	0,5	0,0	0,8	0,7	0,7	0,8	0,6	0,8	0,8	0,4	0,7	0,8
У атак	0,18	0,1	0,0	0,22	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,1	0,2	0,2
Разница V атак	0,52	0,07	0,0	0,08	0,08	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	-0,1	0,17	0,0
Среднее	3,81	3,81	3,81	4,38	4,8	3,8	3,8	3,8	3,8	3,8	3,8	3,8	3,8

Таблица 4 – Вероятность исхода матча

	Победа	Ничья	Поражение
Меньше 3.5		13 %	50 %
3.5-4.5		37 %	37 %
Больше 4.5		50 %	18 %

**Выводы.** Футбол – это командный вид спорта, и на конечный результат может повлиять многое. Даже при близкой к идеальной игре команды, одна индивидуальная ошибка на последних минутах может решить исход матча, отсюда мы и получаем показатели 13% побед при низком качестве игры и 18% поражений при хорошем качестве игры. Эти ситуации можно объяснить как форс-мажорные обстоятельства. Основной посыл к игрокам, при объяснении данной теории, что выполняя модельные показатели в каждой игре, в 8 из 10 игр команда не проиграет. Данная теория может помочь тренерскому штабу в оценке командных технико-тактических действий, и настроить свой тренировочный и воспитательный процесс так, чтобы улучшать эти показатели, достигать положительного результата в матче и выращивать новых спортсменов уровня сборной.

### Список литературы

1. Андерсон, К. Игра с числами. Виртуозные стратегии и тактики на футбольном поле / К. Андерсон, Д. Сэлли. – Текст: непосредственный // М.: Эксмо, 2014. – ISBN 978-5-699-84998-7.
2. Бенгсбо, Й. Оборонительная тактика в футболе / Й. Бенгсбо, Б. Пейтерсон. – Текст: непосредственный // Наука в олимпийском спорте. – 2013. – № 2. – С. 47.
3. Голомазов, С.В. Футбол. Закономерности игры и тенденции развития техники: Методическое пособие / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – Текст: непосредственный // М.: ТВТ Дивизион, 2013. – 44 с. – ISBN 9785987241402.
4. Самптер, Д. Футболоматика./ Д. Самптер – Текст: непосредственный // М.: Бомбора, 2018. – ISBN 978-5-04-091272-8.
5. Черепанов, П.П. Теория и практика в подготовке команд мастеров / Высшая школа тренеров, Казань, Рубин, 2012. 252с. Объединение отечественных тренеров по футболу.

## АНАЛИЗ СТАНДАРТНЫХ ПОЛОЖЕНИЙ В ФУТЗАЛЕ НА ПРИМЕРЕ КОМАНДЫ «УХТА»

*Шепелев В.М.*

*студент гр. 23108М*

*Научный руководитель – к.п.н., доцент Фаткуллов И.Р.*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Актуальность.** В Российской Федерации одной из наиболее развивающихся спортивных дисциплин является футзал. Создаются ДЮСШ и СДЮШОР при командах Суперлиги и Высшей лиги, растет популярность игры среди студентов и школьников.

Основываясь на динамике развития футзала в последние годы, наблюдается рост оборонительных действий игроков по сравнению с действиями в атаке. Все это повышает сложность групповых, командных тактических действий в нападении и защите, возрастание количества ударов по воротам соперников, все это предъявляет высокие требования технико-тактической подготовленности футболистов.

Актуальность заключается в том, что, чаще всего, соперники имеют одинаковый уровень технико-тактической и физической подготовленности, поэтому определяющим победителя в матче будут стандартные положения.

Стандартные положения, такие как угловые, ауты, штрафные и свободные удары, в непосредственной близости от ворот в настоящее время являются одним из важнейших элементов игры в футзале. Розыгрыш стандартных положений становится все более результативным. Поэтому, необходимо внедрять в тренировочный процесс упражнения, направленные на совершенствование стандартных положений.

**Цель исследования.** Изучить и проанализировать реализацию стандартных положений в футзале в команде Суперлиги «Ухта».

**Результаты исследования и их обсуждение.** В нашем исследовании мы проанализировали последние 5 игр «Ухты» в чемпионате России и Кубке лиги по футзалу. Результаты исследования показывают, что эффективность реализации розыгрыша стандартных положений (гол или попадание в створ ворот) в атаке футболистами Ухты в условиях соревновательной деятельности составляет 16%.

Во всех, рассмотренных нами играх, с участием Ухты было забито 25 мячей, из них 5 мячей забиты с розыгрыша стандартного положения в атаке, это в среднем 1 гол за матч.

В нашей статье мы рассмотрели более подробно статистику розыгрыша одного из стандартных положений, такого как аут в играх Ухты в Кубке лиги по футзалу. В учет мы брали только ауты в атаке, в непосредственной близости от ворот соперника (не более 10 метров от линии ворот).

Проведя анализ статистики розыгрыша Ухты в матче, можно выделить следующие факты:

- 67% аутов не имели попытки удара, а были направлены на сохранение мяча и дальнейшего розыгрыша;
- 13% опасных аутов имели заключительную фазу атаки (удар в створ);
- наиболее опасный розыгрыш аута, имеющий логическое завершение атаки – удар, это скидка под удар или прострел непосредственно с аута;

Анализируя данные факты можно сделать следующие выводы:

- наиболее опасный розыгрыш аута – это непосредственный удар в створ ворот или прострел, после отката под удар;
- наименее опасный розыгрыш аута происходил через комбинацию с участием трех и более игроков.

Следовательно, в тренировочном процессе необходимо делать упор на совершенствование точности и силы удара у футболистов. Важен контроль завершающего удара, потому что именно его качество определяет качество выполнения стандартного

положения. Команды должны располагать широким арсеналом наигранных комбинаций розыгрыша стандартных положений, именно это характеризует ее «класс». Когда в игре соперники сводят атакующий потенциал команды на нет, стандартные положения являются определяющими результатом игры.

Таблица 1. Статистика стандартных положений в атаке, с участием «Ухты»

	УХТА – Газпром- Югра	УХТА – ЛКС	УХТА – ЛКС	УХТА – КПРФ	УХТА – КПРФ
Угловые	8	8	8	13	11
Штрафные	3	4	1	1	1
Ауты	15	13	12	4	14
Кол-во голов со стандартных положений	3	0	0	1	1
Кол-во ударов в створ после стандартных положений	5	2	1	2	4
Кол-во ударов не в створ или заблокированные игроками после стандартного положения	5	11	7	8	9
Кол-во розыгрышей стандартных положений не закончившихся ударом	16	12	13	8	13

**Вывод.** Из всего можно сделать вывод, что роль и важность стандартных положений в футзале имеют огромное значение. Особое значение в тактической подготовке в атаке должно уделяться розыгрышам угловых, штрафных и аутов вблизи ворот. Если в профессиональных командах в футзал со стандартов забивают 15-20% голов, то в любительских командах при грамотном подходе этот процент можно довести до 35-40% всех забитых голов. Однако в командах любительского уровня уделяется недостаточно времени, так как значение стандартных положений недооценивается, хотя часто они решают исход матча.

### Список литературы

1. Алиев, Э. Г. Мини-футбол (футзал) : учебник / Э.Г. Алиев, С.Н. Андреев, В.П. Губа. – М. : Советский спорт, 2012. – 554 с. – ISBN 978-5-9718-0393-5. – Текст : непосредственный.
2. Губа, В. П. Теория и методика мини-футбола (футзала) : учебник / В.П. Губа. – Спорт, 2016. – 264с. – ISBN 978-5-906839-28-2/ – Текст : непосредственный.
3. Лукманова, И. И. Мини-футбол в УГНТУ. Программирование розыгрыша стандартных положений на этапе спортивной специализации / И. И. Лукманова, О. И. Месягутов, И. Р. Хабибуллин // EurasiaScience : Сборник статей IX международной научно-практической конференции, Москва, 31 мая 2017 года. Том Часть 1. – Москва: Общество с ограниченной ответственностью «Актуальность.РФ», 2017. – С. 30-33. – EDN YTLHBR.

## РАЗВИТИЕ ФИДЖИТАЛ СПОРТА В РОССИИ

*Шигапова Т.Х.*

*студент гр. 22415м*

*Научный руководитель – к.э.н., доцент Хайруллина А.Д.*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Актуальность.** В современном мире цифровизации и информационных технологий спорт приобретает новый вектор для развития, завоевывая тесную связь между современными технологиями и физической активностью. Одной из наиболее ярких представителей данного периода является фиджитал-спорт, который активно развивается в России. Важность этой темы обусловлена не только ростом популярности фиджитал-спорта, но и его экономическим и социокультурным влиянием. Развитие этого вида спорта может влиять на появление новых специализаций, внести вклад в развитие современных технологий и изменить восприятие о спорте и здоровом образе жизни у молодого поколения.

**Целью исследования** является анализ развития фиджитал-спорта в России.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Фиджитал-спорт – двоеборье, которое объединило классический спорт и киберспорт с помощью новых цифровых технологий. Соревнования сначала идут в рамках компьютерной игры, а затем продолжаются в реальном мире – на полях, кортах, рингах и так далее.

Фиджитал-спорт в России появился лишь в 2022 году, но сейчас является одним из самых прогрессирующих видов спорта [2].

В соответствии с Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 31 января 2023 года №658 «О признании и включении видов спорта, спортивных дисциплин во Всероссийский реестр видов спорта» фиджитал-спорт был официально признан и включен во Всероссийский реестр видов спорта [1]. Наша страна первой в мире признала фиджитал-спорт официальным видом спорта.

Для развития и популяризации фиджитал-спорта в России была организована Всероссийская Федерация Фиджитал Спорта (ВФФС) – общественная организация, которая отвечает за развитие, продвижение и организацию массового спорта в формате функционально-цифрового многоборья. Целью Федерации является поддержка и популяризация фиджитал-спорта в России, подготовка квалифицированных кадров, а также предоставление возможностей для спортсменов были одинаково успешными как в виртуальном мире, так и на спортивной площадке.

25 октября 2023 года в Москве завершился тренинг для вузов по развитию фиджитал-спорта в России. Также планируется создать студенческую лигу для вовлечения студенческого сообщества в фиджитал-спорт. Первые клубы начнут свою деятельность в сентябре 2024 года.

За два года в России было проведено десять турниров по фиджитал-спорту. В 2024 году с 21 февраля по 3 марта 2024 года в Казани прошли первые киберспортивные «Игры будущего». Общий призовой фонд турнира составил \$10 млн [3]. В турнире приняли участие более 270 команд из 107 стран. На церемонии открытия игр присутствовали главы государств шести стран: России, Казахстана, Беларуси, Таджикистана, Узбекистана и Кыргызстана [4].

О том, насколько популярен и интересен этот вид спорта в нашей стране, говорит тот факт, что за Фиджитал–играми, организованные в 2022–2023 годах, через социальные сети и СМИ наблюдали в общей сложности 80 миллионов человек [4]. По словам организатора Игоря Столярова, цель по просмотрам «Игры Будущего» до конца 2024 года – 3 млрд просмотров [4].

Таблица 1 – Основная информация о соревнованиях по фиджитал-спорту, проведенных в России [2]

Наименование	Место проведения	Дата проведения	Дисциплины
Фиджитал Игры 1	Казань, Казань Экспо	21–23 сентября 2022 года	Гонки дронов, NBA2K + баскетбол 3×3, FIFA Volta + мини-футбол, Beat Saber,
Фиджитал Игры 2	Казань, ТЦ Kazan Mall, «Татнефть Арена», Дворец единоборств «Ак Барс»	24, 26 ноября 2022 года, 9-10 декабря 2022 года	Assetto Corsa + картинг, Mortal Kombat 11 + ММА, NHL 22 + хоккей 3 на 3
Фиджитал Игры 3	Казань, ИТ-парк, Казань Экспо	5–11 февраля 2023 года	Dota 2, MLBB, Warface, CS:GO, Speedrun, Лазертаг
Фиджитал Игры 4	Казань, Стадион «Трудовые резервы»	9–10 марта 2023 года	Гибридные гонки на льду
Фиджитал Игры 5	Казань, Академия тенниса	16–19 мая 2023 года	Фиджитал–футбол
Фиджитал Игры 6	Казань, ИТ-Парк, Академия тенниса	27 мая – 7 июня 2023 года	Warface + Лазертаг, Standoff 2 + Лазертаг, CS:GO + Лазертаг
Фиджитал Игры 7	Казань, «Татнефть Арена», Дворец единоборств «Ак Барс»	6–9 июня 2023 года	Фиджитал–единоборства, Фиджитал–хоккей, Гонки дронов
Фиджитал Игры 8	Казань, экстрим-парк УРАМ	14 – 15 июля 2023 года	Фиджитал–скейтбординг
Фиджитал Игры 9	Казань	20–27 июля 2023 года	Mobile Legends: Bang Bang, Dota 2
Фиджитал Игры 10	Казань	5–22 октября 2023 года	Фиджитал–футбол, Фиджитал–баскетбол, Фиджитал–тактический бой: компьютерная игра Warface + лазертаг, Фиджитал–хоккей, фиджитал-тактический бой: компьютерная игра CS:GO + лазертаг, Mobile Legends: Bang Bang
Игры Будущего	Казань	с 21 февраля по 3 марта 2024 года	Фиджитал–футбол, Фиджитал–единоборства, Фиджитал–скейтбординг, Фиджитал–гонки, Виртуальная велогонка, Фиджитал–хоккей, Фиджитал–баскетбол, Фиджитал–BMX, VK Play: Warface + лазертаг, CS2 + лазертаг, Standoff 2 + лазертаг, Фиджитал МОБА, Speedrun, Dota 2, Фиджитал МОБА. Mobile Legends: Bang Bang, «Битва роботов», «Гонки дронов», «Мир танков», Кибатлетика, Танцевальный симулятор, Спортивное программирование, VR ритм-симулятор

Партнерами турнира «Игры Будущего» выступили: ПАО «ГАЗПРОМ», ОАО «РЖД», российская букмекерская компания – Лига Ставок, федеральный мобильный оператор Yota, одна из крупнейших российских инвестиционных компаний России «Интеррос», АО «Позитивные Технологии», ПАО «СИБУР», ООО «Wildberries», ПАО «ГАЗПРОМ НЕФТЬ», флагман «Газпром нефти» G-Drive, ООО «Чемпионат», платформа VK Play, ПАО «SOLLERS», ООО «Возвуден», HYDROP – бренд российской компании «НАНОБАРЬЕР», ООО «Rambler&Co», коммерческий телеканал России «НТВ», медиаканал »INDOOR TV», крупнейшее федеральное интернет-издание России «Лента.ру», общественно-политическое онлайн-СМИ «Газета.Ру» [4].

**Выводы.** В современном обществе увлечение к фиджитал-спорту возрастает не только у граждан, но и у государства. В России фиджитал-спорт находится на активной стадии развития. Одним из важнейших факторов развития фиджитал-спорта в России является активная поддержка государства, а именно Министерства спорта РФ. Это положительно сказывается не только на создании условий для профессионального роста спортсменов и команд, но и на развитии тренировочных баз и инфраструктуры соревнований. Для нашей страны фиджитал-игры являются быстро развивающимся направлением и абсолютно новой ступенью. Проводя «Игры Будущего» в Казани, Россия преследует две цели, а именно показать, что Россия – современная технологичная страна, готовая работать с запросами молодого поколения и открытая всему новому, и продемонстрировать, что невозможно изолировать нашу страну с помощью санкций. У «Игры будущего» есть потенциал вырасти из практически непризнанного бренда в новую масштабную историю развлечений, каким в свое время стал киберспорт.

#### Список литературы

1. Приказ Министерства спорта РФ от 31.01.2023 № 58 «О признании и включении видов спорта, спортивных дисциплин во Всероссийский реестр видов спорта» [Электронный ресурс] / Информационно-правовой портал «Консультант плюс». – URL: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_439250/2ff7a8c72de3994f30496a0ccbb1ddafdadff518/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_439250/2ff7a8c72de3994f30496a0ccbb1ddafdadff518/) (дата обращения: 10.02.2024)
2. Официальный сайт «Фиджитал-Игр» [Электронный ресурс] / URL: [https://phygital sport.ru/phygital\\_games-2/](https://phygital sport.ru/phygital_games-2/) ( дата обращения: 13.02.2024)
3. Рацкевич А., Игры будущего: призовой фонд соревнований и расклад по дисциплинам // 19 февраля, 17:30/ Газета «Спорт-Экспресс». – URL: <https://www.sport-express.ru/future-games/news/igry-buduschego-prizovoy-fond-sorevnovaniy-i-rasklad-po-disciplinam-v-2024-godu-2180951/> (дата обращения: 25.02.2024)
4. Официальный сайт «Игры Будущего» [Электронный ресурс] / URL: <https://gofuture.games/> (дата обращения: 13.02.2024)

## ВЛИЯНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ФЛАНГОВЫХ АТАК В ФУТБОЛЕ

**Щинов Н.А.**

студент гр. 22105М

Научный руководитель – старший преподаватель Мифтахов Р.Ф.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

**Актуальность исследования.** Качественная атака с фланга, это та, которая завершается результативным действием, то есть ударом. Атаки с флангов очень опасные, ведь с этой позиции, можно сделать навесную передачу, прострел, передачу во второй темп, войти в штрафную и самому исполнить удар. В общем, фланговые атаки являются важной составляющей тактики футбольной команды, и их эффективность непосредственно влияет на результативность игры. Изучение основных характеристик фланговых атак и их эффективности, позволяет тренеру разнообразить атакующие действия команды, корректировать тренировочный процесс. Статистический анализ технико-тактических показателей игроков при фланговых атаках, направлен на оценку эффективности команды в этом компоненте игры. В этой связи, изучение аспектов реализации фланговых атак и их эффективности является необходимым для современных футбольных команд.

**Цели исследования.** Оценить влияние технико-тактических действий на эффективность фланговых атак в футболе.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В данном исследовании были проанализированы данные о фланговых атаках в 8 игр футбольного клуба «Сокол» в рамках чемпионата Республики Татарстан по футболу сезона 2023 года. Нами был проведен видеоанализ соревновательной деятельности с помощью программы «LongoMatch». Были созданы пользовательские панели для сбора статистических данных по следующим категориям:

1. Тип передачи: приходящая, уходящая передачи, прострел, пассер.
2. Позиция, с которой была выполнена передача: левый, правый фланги, левый, правый полуфланги, центр поля.
3. Зона передачи мяча: определены тактические четыре зоны внутри штрафной площади.
4. Количество игроков нашей команды и команды соперника в штрафной.
5. С какой ноги была выполнена передача.
6. Завершение атаки после передачи мяча: промах, в створ, гол, без удара.
7. Точность передачи.

Представим некоторые результаты исследования. Было изучено техническое исполнение передачи с разных флангов, мы определили их как передачи разного типа. Получена следующая зависимость типа передачи на эффективность атаки (Табл.1).

Таблица 1 – Результаты сравнительного анализа передач разного типа

Тип передачи	Количество	Привели к удару в атаке	Успешность
Приходящая	64	12	18,7%
Уходящая	39	10	25,6%
Пассер	14	8	57,1%
Прострел	20	4	20%

После анализа передач было выявлено, что передача по приходящей траектории, является самой используемой, игроками команды. Было совершено 64 передачи, но по эффективности такая передача уступает всем остальным.

Также было исследовано распределение зон получения мяча после передач с флангов (рисунок 1).



Рисунок 1 – Распределение направлений передач по зонам в штрафной площади (в скобках указан процент успешности)

Необходимо отметить, что эффективность фланговых атак в каждом конкретном матче значительно зависит от тактических действий команды соперника. Команды могут адаптировать свой тактический план для эффективного противодействия фланговым атакам.

**Выводы.** Результаты исследования показывают, что команды, активно использующие фланговые атаки, имеют больше возможностей для вариации своих атакующих действий. Количество фланговых передач оказалось непосредственно связанным с количеством успешных ударов по воротам.

Техническое мастерство исполнения фланговых передач также оказалась важным фактором. Высокая точность передач с флангов позволяет игрокам создавать опасные ситуации и наносить удары по воротам.

В целом, исследование фланговых атак показало, что эта тактика может быть эффективным инструментом для команды в создании моментов и забивания голов. Однако, необходимо учитывать тактику соперника и адаптировать стратегию команды для достижения наилучших результатов.

### Список литературы

1. Оценка эффективности соревновательной деятельности в студенческом баскетболе на пример «Студенческой лиги РЖД» сезона 2020-2021 / Р. Ф. Мифтахов, М. И. Галяутдинов, Р. Р. Шириев, К. Д. Озаржицкий // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 12(214). – С. 352-355.
2. Мифтахов, Р. Ф. Обучение инструментам анализа данных в спортивном вузе / Р. Ф. Мифтахов // Студенческий спорт: инновации, технологии и цифровая трансформация : Материалы I Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 40-летию Высшей школы физической культуры и спорта Балтийского федерального университета им. Иммануила Канта, Калининград, 30-31 марта 2023 года. – Калининград: Балтийский федеральный университет имени Иммануила Канта, 2023. – С. 163-165.
3. Галяутдинов, М. И. Предиктивные модели в футболе: обзор и перспективы / М. И. Галяутдинов, Р. Ф. Мифтахов, А. М. Ситдииков // Олимпийский спорт и спорт для всех : Сборник научных трудов, представленных на XXIV Международный научный конгресс, Казань, 10-13 июня 2020 года. – Казань: Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2020. – С. 94-96.

Секция 3

---

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ  
АСПЕКТЫ  
И СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

## **ВЛИЯНИЕ СУТОЧНОГО ПЕРИОДА ВРЕМЕНИ НА ПОКАЗАТЕЛЬ МАКСИМАЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В СПОРТЕ**

*Абдуллаев Г.Р.*

*курсант 3 курса*

*Научный руководитель – к.с.н. Малащенко М.С.*

*Ставропольский филиал*

*Краснодарского университета МВД России*

*Ставрополь, Россия*

Какое время считается наиболее благоприятным для занятий спортом. В какой период суток наш организм наиболее расположен для выполнения физической нагрузки.

За многолетний период проведенных научных исследований мы видим, какое количество споров и разногласий получают проанализированные результаты, исследовательской работы. Споры по данному вопросу продолжаются и сегодня.

Рассмотрим один интересный факт. Во время олимпиады в 2008 году, которая состоялась в Пекине, было принято решение перенести финальные соревнования по плаванию и гимнастике с запланированного вечернего времени на утреннее, при чем время проведения планировалось установить до начала светового дня. Эти изменения связывали с тем, чтобы в некоторых странах люди могли посмотреть соревнования в прямом эфире из-за существенной разницы во времени. Трудно себе представить, такую ситуацию, что спортсмену необходимо в три часа ночи пробежать 2000 м с максимальной скоростью, или выполнить толчок штанги с максимальным весом, наверняка результаты будут недотягивать до, тех которые были бы днем.

Такая реакция будет естественной так как, наш организм, наделен внутренними часами, которыми управляет часть головного мозга, которая называется гипоталамус. Он отвечает за контроль постоянства внутренней среды, контролирует сферу водного баланса, терморегуляцию, циклы сна и бодрствования. Гипоталамус чувствует в сложных высших функциях, как память, обучение, эмоциональное состояние. В течение всего дня с нашим телом происходят небольшие изменения, которые влияют на наши физические возможности.

Ученые из Франции провели тщательное исследование почасовых изменений в организме на примере так называемого wingate теста. Группа добровольцев изъявившие пройти испытание, в течение нескольких дней осуществляли вращение педалей на велотренажере в течении 30 секунд с максимальной скоростью, испытание проводилось в разное время дня, в дневные и вечерние часы, по проведенному анализу выявлено, что максимальный показатель активности практически у всех испытуемых проявлялся в вечернее время, примерно в 18 часов, зафиксированные показатели в указанное время на 9-12% процентов выше если брать для сравнения показатели менее продуктивной точки временного периода [1].

Подобный эксперимент был проведен и в силовых видах спорта, спортсмены выполняли упражнения на мышцы спины и рук в итоге результаты были такие же, пик активности силовых показателей, приходился на 18 часов, имелись незначительные отклонения, разница могла быть в 1-1,5 часа. Результаты в беге, плавании, повторили указанные ранее цифры.

Исследователи из Австралии попытались сместить временные рубежи, в которых бегуны профессионалы показывали высокие результаты на два часа вперед или назад, добились они этого благодаря смене режима пробуждения и времени отхода ко сну, а также изменения времени приема пищи.

Многие биологи выдвигают версию, считая, что ключевым моментом изменения энергетического потенциала является температура тела, которая с течением дня повышается примерно на 1 градус по Цельсию, казалось бы, какое-то минимальное изменение может приводить к расслаблению мышц, а это как правило, положительно влияет на их

дальнейшую работу. В подтверждение этому есть еще одно интересное исследование, которое специально проводили на острове Кипр, местный климат более влажный и теплый, и что интересно результаты проведенных исследований показали практически одинаковые достижения по результативности, что в 7 часов, что в 17 часов. Некоторые ученые объясняют это тем, что предыдущие эксперименты проводились в более холодном климате, тогда как теплый климат на острове давал спортсменам пассивный разогрев, благодаря которому легкое суточное повышение температуры тела становилась несущественным [2].

Часто задаваемый вопрос касающийся подготовки как прийти к нужной форме, к тем нацеленным результатам, привести себя в форму перед соревнованиями которые будут проходить в ранние часы дня, или тренировки возможны только, например в семь часов утра, и поменять режим тренировок не представляется возможным, неужели эти тренировки будут не эффективными. По данному поводу есть ряд исследований доказывающих, что польза тренировок также имеет значение и связана со временем, в которой они проводятся [3].

Проведенное исследование в школе олимпийского резерва Оренбургской области показало, что у велосипедистов, которые всегда тренировались рано утром, наблюдался более быстрый прогресс в уровне потребления кислорода, их показатели отбирались на проверку именно в утреннее время, для сравнения такие же пробы были проведены с группой занимающейся в вечернее время, их лучший показатель приходился на вечерние часы. Доказано, что ранние тренировки помогают уменьшить стресс, который они испытывали в течение дня [4].

Подводя итоги можно проанализировать опыт выдающихся ученых, проанализировав опыт прошлых лет, можно сделать вывод. Если на предстоящих соревнованиях нужно быть в лучшей форме в семь часов утра, то тренироваться нужно именно в это время, кроме того важно учитывать индивидуальные особенности каждого спортсмена, так как большинство экспериментов, которые мы рассмотрели, проводились на добровольцах, которые не отбирались по типу психологической активности в ночные и дневные часы.

Несмотря на большое количество научных доказательств лучше всего выбирать время для тренировки самостоятельно, исходя из своего ежедневного распорядка дня, так как такие факторы как сон стресс и усталость всегда перевесят тот незначительный подъем, который дадут суточные биоритмы.

### Список литературы

1. Ашмарин Б.А. Теория и практика педагогических исследований в физическом воспитании: Пособие для студентов, аспирантов и преподавателей ин-тов физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 223с. – Текст: непосредственный.
2. Выдрин, В.М. Физическая культура и ее теория / В.М. Выдрин // ТиПФК. – 1986. – № 5. – С. 24-27. – Текст: непосредственный.
3. Гайдаш, А.И. Положительно образовательная особенность установленного режима в физическом воспитании // Международный научно-исследовательский журнал. Екатеринбург 2020. № 11-3 (101). С. 104-106.
4. Гайдаш А.И. Меняющаяся современность и существующие традиции в формировании ценностных смыслов физической культуры / А.И. Гайдаш, А.Т. Биналиев // В сборнике: Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики. Сборник статей Всероссийской научно-практической конференции. Отв. редакторы: А.Т. Биналиев, А.А. Тациян, В.М. Баршай, Ю.В. Иващенко. Ростов-на-Дону, 2023. С. 238-241.

## ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНОГО EVENT-МЕРОПРИЯТИЯ

*Аксенова В.С.*

*студент гр. 444*

*Научный руководитель – старший преподаватель Протасевич И.П.*

*Белорусский государственный университет*

*физической культуры*

*Минск, Беларусь*

**Актуальность.** Event-мероприятия – проекты, характеризующиеся яркостью, праздничной атмосферой и развлекательным характером. Основным посылом event-мероприятий является создание положительного образа, который бы привлек внимание целевой аудитории [1]. Event-мероприятие должно быть запоминающимся, увлекательным, оставлять положительно впечатления у участников.

Соприкосновение ивент-менеджмента и спортивного менеджмента происходит при организации массовых специальных мероприятий, привлекающих большое количество участников в целях развития спорта в целом.

**Целью исследования** стало провести анализ процесса организации спортивного фестиваля на примере «ISportFest-2023»

**Результаты исследования и их обсуждение.** Современные event-мероприятия механизм достаточно сложный, долгий и комплексный, состоящий из множества элементов, которые необходимо соединить воедино. Event это не просто мероприятие, а исключительное событие, которое требует высокой степени ответственности, а также неповторимо по сути. Event-менеджмент решает вопросы как планировать, последовательно осуществлять и управлять таким событием, а внимание event-менеджмента направленно на потребителя, участника мероприятия. Менеджмент любого мероприятия включает в себя несколько фаз: инициирование, старт, подготовка, пуск, фаза действия, последствие, подведение итогов. Каждая из них имеет свои особенности и сложности, но от каждой из них зависит конечный результат [2].

Спортивное событие – краеугольное понятие спортивного event-менеджмента. В самом общем виде его можно трактовать как действие, явление, выходящее за рамки повседневности, обычного распорядка и течения времени (учебного, рабочего, семейного, бытового).

Спортивные события весьма разнородны по своим качествам и характеристикам, способам воздействия на участников, организаторов, зрителей. Спортивные фестивали и праздники, церемонии награждения команд и атлетов, открытия и закрытия спартакиад, олимпиад, чемпионатов разного уровня, спортивные парады, пробеги, флэш-мобы, конкурсы на знание спорта, эпатажные события, встречи с игроками и тренерами, чествования ветеранов спорта – все это спортивные события. Не говоря уже о спортивных соревнованиях, которые даже для профессиональных спортсменов не становятся рутинной, а являются именно событиями [3].

Спортивные фестивали часто приурочены к какому-то событию, нередко выездные и проводятся в выходные или праздники. Это крупное спортивное событие, но ключевым в нем является не физическая подготовка участников, а интерес и развлечение.

При организации такого мероприятия очень важно вовлечение участников. Для этого организатору необходимо придумать много классных активностей, а чтобы участники в них не запутались – подготовить удобное расписание и эффективную систему информирования.

Рассмотрим этапы подготовки спортивного фестиваля на примере «ISportFest-2023». Спортивный фестиваль «ISportFest-2023» – спортивное event-мероприятие, которое имеет социальную цель: пропаганда и развитие физической культуры и спорта среди учащихся 10-11 классов учреждений общего среднего образования и студентов первых курсов учреждений высшего образования. Организатором мероприятия стал Белорусский государственный университет физической культуры.

Задачами фестиваля стали:

- пропаганда физической культуры и спорта как важнейших средств укрепления здоровья учащихся и студентов, приобщения их к здоровому образу жизни, повышения эффективности физического воспитания;

- развитие физкультурно-оздоровительного движения.

Фестиваль представлял собой командные соревнования по следующим видам спорта:

- волейбол. Состав команды – 9 человек. Игровой состав – 4 юноши и 2 девушки (2 юноши и 1 девушка – запасные). Соревнования проводились по круговой системе из трех партий (до двух побед);

- мини-футбол. Состав команды – 9 человек (1 вратарь, 4 полевых игрока, 4 запасных). Соревнования проводились по круговой системе. Игра состояла из двух таймов по 10 минут каждый, с перерывом на 5 минут;

- баскетбол 3x3. Состав команды – 5 человек. Игровой состав – 2 юноши и 1 девушка (1 юноша и 1 девушка – запасные). Соревнования проводились по круговой системе;

- легкоатлетическая эстафета 4x200 м. Состав команды – 4 человека (2 юноши и 2 девушки). Этапы: 1 этап – девушка, 2 этап – юноша, 3 этап – девушка, 4 этап – юноша. Команда-победитель определялась по наименьшему времени, показанному на дистанции;

- прыжки в длину с места. Состав команды 6 человек (3 юноши и 3 девушки). Участники поочередно выполняли прыжок в длину с места. Первый участник прыгал со стартовой позиции, остальные от точки приземления предыдущего. Команда победитель определялась по наибольшему расстоянию.

Все перечисленные соревнования по видам спорта проводились на учебно-спортивной базе Белорусского государственного университета физической культуры: открытых плоскостных сооружениях.

Рассмотрим этапы планирования спортивного фестиваля «ISportFest-2023».

1. Pre-event period:

- формирование организационного комитета из числа студентов;
- разработка программы фестиваля и сценария подготовки по направлениям и определение ответственных;

- разработка положения о проведении мероприятия;

- работа с учреждениями общего среднего образования, связь с их руководством, обеспечение команд участников фестиваля из числа обучающихся.

- разработка партнерской программы и формирование коммерческих предложений;

- утверждение даты проведения. В 2023 году фестиваль проводился 19 сентября;

- определение места проведения мероприятия;

- подготовка приказа о проведении фестиваля;

- разработка дизайн-концепции, афиши мероприятия;

- разработка визуальной продукции. Дизайн-продукция, используемая на мероприятиях очень важна с точки зрения имиджа компании;

- продвижение мероприятия в сети Интернет и посредством наружной рекламы.

Логотип и афиши спортивного фестиваля размещались на базе и сайте университета, а также в инстаграм аккаунте вуза и спортивного клуба;

- работа с партнерскими организациями по продвижению;

- организация работы волонтеров. Большую роль в организации мероприятий играют волонтеры. Они координируют участников на протяжении всего мероприятия, взаимодействуют со средствами массовой информации, участвуют в церемонии открытия и закрытия мероприятия. Волонтерами спортивного фестиваля «ISportFest-2023» стали студенты 2-4 курсов кафедры менеджмента спорта БГУФК;

- организация работы маскотов;

- определение состава судейской коллегии. Судейство осуществлялось кафедрой легкой атлетики и кафедрой спортивных игр.

- работа с подрядчиками по заказу продукции и организации работ;
- подготовка наградной и сувенирной продукции. Победители и призеры фестиваля награждались медалями и дипломами соответствующей ступени, а также памятными призами от партнеров мероприятия.
- подготовка места проведения фестиваля. Подготовка включает в себя оснащение места проведения необходимым инвентарем;
- обеспечение безопасности и медицинского обслуживания фестиваля. На таких мероприятиях это одна из важнейших задач. Медицинское обслуживание фестиваля осуществлялось медицинским пунктом университета;
- сопровождение участников фестиваля;
- доставка питья;
- работа судей и волонтеров;
- обеспечение музыкального сопровождения фестиваля;
- обеспечение фото- и видеосъемки;
- организация специальных мероприятий (активаций);
- работа с партнерами фестиваля;
- организация протокольных мероприятий;
- организация демонтажа и вывоза оборудования;
- текущий менеджмент.

## 2. Post-event period:

- составление и публикация финального отчета о проведении мероприятия в средствах массовой информации;
- пост освещение;
- размещение результатов фестиваля на сайте университета и инстаграм аккаунте;
- оформление документов, подготовка отчетов партнерам фестиваля;
- производство имиджевого видеоролика;
- анализ фестиваля по итогам, включая выявление ошибок;
- размещение фотографий с мероприятия на сайте университета и инстаграм аккаунте.

Выполнение всех данных этапов сделало возможным успешное проведение мероприятия.

**Выводы.** На сегодняшний день event-мероприятия приобретают все большую актуальность не только в качестве мероприятий, основная цель которых извлечение прибыли, но и как мероприятие, направленное на решение социальных задач. Такие мероприятия единственные в своем роде, со своими особенностями. Спортивный фестиваль «ISportFest-2023» относительно новое мероприятие, проводимое Белорусским государственным университетом физической культуры. Цель и задачи спортивного фестиваля были реализованы. Подобные события должны проводиться так как они обеспечивают сопричастности к общему делу, радость и удовлетворенность, сами участники отмечают, что они приняли бы участие в данном фестивале еще раз и подчеркивают, что подобные мероприятия целесообразно включать в календарь мероприятий университета. Команда организаторов получила опыт в планировании подобных мероприятий, который может быть использован в будущем.

## Список литературы

1. Иванова, К. В. Event маркетинг как система организации event-мероприятия / К. В. Иванова // Новая наука: от идеи к результату. – 2016. – № 12-2. – С. 68-70.
2. Хальцбаур, У. Event-менеджмент / У. Хальцбаур, Э. Йеттингер, Б. Кнаузе, Р. Мозер, М. Целлер; [пер. с нем. Т. Фоминой]. – М.: Эксмо, 2007. – 384 с.
3. Галкин, В.В. Спортивные события, мероприятия и праздники: основные понятия / В.В. Галкин. – URL: <https://vadim-galkin.ru/sport-2/sport-management/sportivnye-sobytiya-meropriyatiya-i-prazdniki-osnovnye-ponyatiya> (дата обращения: 20.02.2024).

## СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ МНЕНИЙ МЕСТНЫХ И ЗАРУБЕЖНЫХ ТРЕНЕРОВ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ О РАЗВИТИИ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ НА СПОРТИВНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

*Алхусни А.  
соискатель*

*Научный руководитель – д.пед.н., профессор Зотова Ф.Р.  
Поволжский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма  
Казань, Россия*

**Актуальность.** В.И. Лях утверждал, что спортсмены при обучении координации значительно быстрее и рациональнее овладевают различными двигательными действиями, на более качественно высоком уровне овладевают новыми и легче перестраивают «старые» программы тренировок, быстрее продвигаются к высотам спортивного мастерства и дольше остаются в спорте высших достижений [1].

Развитие координационных способностей имеет особое значение в процессе обучения детей 7-8 лет. Этот возраст соответствует сенситивному периоду в развитии этой физической черты [3]. Дифференциация различных ее типов и ориентация на важные способности для конкретного вида спорта также имеют особое значение для успеха развития этих качеств [2].

**Цель исследования.** Определить порядок важности тренировки координационных способностей по сравнению с другими тренировочными задачами. Также узнать мнение тренеров о значимости тренировки координационных способностей относительно других физических характеристик. Выяснить, каким из специальных координационных способностей тренеры уделяют больше всего внимания в тренировочном процессе.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Изучив мнение 242 тренеров из России, Китая и стран Ближнего Востока по легкой атлетике обоих полов и разных возрастных категорий, а также учитывая их опыт тренировок, мы получили следующие результаты:

Таблица 1 – Мнение зарубежных и местных тренеров о степени важности тех задач, которые должны решать тренеры, работающие с юными спортсменами на спортивно-оздоровительном этапе подготовки

		Зарубежные	Россия
Обеспечение физической готовности юных легкоатлетов к освоению основ легкой атлетики	М	5	3
	Р	2.58	2.10
Обеспечение координационной готовности юных легкоатлетов к освоению основ легкой атлетики	М	1	1
	Р	1.83	1.92
Создание представления об основных видах легкой атлетики (бег, прыжки, метания.)	М	2	5
	Р	2.21	2.26
Укрепление состояния здоровья, профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, содействие физическому развитию	М	4	4
	Р	2.53	2.23
Формирование интереса к занятиям легкой атлетикой	М	3	2
	Р	2.33	1.97

*Примечание:* М – место по важности, Р – средний выбор по степени важности

В таблице №1 мы видим, что задачи по обеспечению координационной готовности юных легкоатлетов по изучению основ легкой атлетики заняли первое место среди всех других тренировочных задач по мнению как российских тренеров (М:1|Р:1.92), так и зарубежных (М:1|Р:1.83).

Также мы можем отметить, что российские тренеры уделяют больше внимания задаче формирования интереса к занятиям легкой атлетикой с юными спортсменами на спортивно-оздоровительном этапе подготовки – они поставили на второе место эту задачу. (М:2|Р:1.97). В то время как иностранные тренеры эту же задачу поместили лишь на третье место (М:3|Р:2.33), отдав второе место задаче по созданию представления об основных видах легкой атлетики (бег, прыжки, метания.) (М:2|Р:2.21).

Что касается важности тренировок координационных способностей у детей на спортивно-оздоровительном этапе подготовки относительно тренировок других физических качеств, то эти результаты, представлены в таблице № 2.

Таблица 2 – Мнение зарубежных и российских тренеров о степени важности разных видов физической подготовки, необходимых для успешного освоения базовых движений в легкой атлетике на спортивно-оздоровительном этапе подготовки юных спортсменов 7-8 лет

	Зарубежные		Россия
	М		
Скоростно-силовая подготовка	М	3	5
	Р	2.44	2.99
Силовая подготовка	М	6	6
	Р	3.42	3.40
Скоростная подготовка	М	4	2
	Р	2.83	2.81
Выносливость	М	5	4
	Р	3.00	2.89
Гибкость	М	2	3
	Р	2.25	2.86
Координационная	М	1	1
	Р	1.83	2.60

Примечание: М – место по важности, Р – средний выбор по степени важности

В таблице №2 как иностранные, так и местные тренеры сходятся во мнении о высокой значимости координационной подготовки для успешного освоения базовых движений в легкой атлетике у юных спортсменов на спортивно-оздоровительном этапе подготовки, поскольку эта задача заняла первое место в обеих группах: российские тренеры (М:1|Р:2.60), зарубежные тренеры (М:1|Р:1.83).

Однако иностранные тренеры на второе место ставят развитие гибкости (М:2|Р:2.25). Местные же тренеры отдали вторую строчку скоростной подготовке (М:2|Р:2.81).

В таблице №3 представлены результаты изучения мнения тренеров о различных видах координационных способностей для выяснения, какие именно виды считаются ими наиболее важными.

Таким образом, мы выяснили, что российские тренеры первое место по значимости отдали точности воспроизведения и дифференцирования пространственных параметров движений (М:1|Р:2.85). А второе место выделили ориентированию в пространстве (М:2|Р:2.92).

Иностранные же тренеры уделяли больше всего внимания точности воспроизведения и дифференцирования параметров движений (пространственных, временных, силовых) (М:1,2,3|Р:1.92-2.58). В то время как российские тренеры проявили меньший интерес к точности воспроизведения и дифференцирования временных параметров движений (М:5|Р:3.15).

Таблица 3 – Мнение зарубежных и российских тренеров о степени значимости различных видов координационных способностей, необходимых для успешного освоения базовых движений в легкой атлетике у юных спортсменов на спортивно-оздоровительном этапе подготовки

	Зарубежные		Россия
	М	Р	
Точность воспроизведения и дифференцирования пространственных параметров движений	М	3	1
	Р	2.58	2.85
Точность воспроизведения и дифференцирования временных параметров движений	М	2	5
	Р	2.29	3.15
Точность воспроизведения и дифференцирования силовых параметров движений	М	1	3
	Р	1.92	2.92
Динамическое и статическое равновесие	М	7	6
	Р	3.50	3.34
Быстрота и точность реагирования на сигналы	М	5	7
	Р	2.89	3.50
Согласование движений	М	4	4
	Р	2.72	3.06
Ориентирование в пространстве	М	6	2
	Р	3.00	2.92

*Примечание:* М – место по важности, Р – средний выбор по степени важности

**Выводы.** Российские и зарубежные тренеры имеют одинаковый взгляд на важность задачи по обеспечению координационной подготовки юных легкоатлетов, однако взгляды на остальные задачи, которые должны решать тренеры, работающие с юными спортсменами на спортивно-оздоровительном этапе подготовки, расходятся.

Также, зарубежные и российские тренеры считают, что значимость координационной подготовки находится на первом месте для успешного освоения базовых движений в легкой атлетике у юных спортсменов на спортивно-оздоровительном этапе подготовки, по сравнению с другими видами физической подготовки. В то время как российские тренеры ставят рейтинг важности данному виду физической подготовки чуть ниже, чем зарубежные тренеры.

Важность точности воспроизведения и дифференцирования параметров движений у зарубежных тренеров была на первом месте среди всех остальных разновидностей координационных способностей. Российские же тренеры дали пространственным и силовым параметрам движений 1 и 2 места, но у них дифференцирование временных параметров движений находится лишь на 5 месте.

### Список литературы

1. Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
2. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОГО ОТБОРА ДЕТЕЙ В ХУДОЖЕСТВЕННУЮ ГИМНАСТИКУ

*Ахметова А.А.*

*студент гр. 23211М*

*Научный руководитель – д.пед.н., профессор Фонарев Д.В.*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Актуальность.** Для оптимального построения тренировочного процесса в художественной гимнастике уже на начальном этапе необходимо предвидеть качества и способности, обеспечивающие высокий и стабильный результат на этапе высшего спортивного мастерства [1].

Художественная гимнастика предъявляет высокие требования не только к двигательным качествам (сила, гибкость, выносливость и координация), но и технической составляющей, психологическим особенностям, антропометрическим и функциональным характеристикам юного гимнаста.

Изучению спортивной ориентации и отбора гимнасток посвящены исследования Е.Б. Соловьева, 1975; Н.И. Царькова, 1980; И.Ю. Соколик, 1998 и др. Особенностью зарубежного подхода к решению проблемы диагностики и отбора спортсменов является детальный анализ техники движений, оценка силы, скорости и динамики движений, физиологических показателей с использованием компьютерных программ: «Synchronized Video Capturing Systems», «Motion Capture Systems», «Force Plates and Pressure Measurement Systems», «Kinovea», «Искра», «Динамо», «Династия» и др. [2].

Среди отечественных диагностических комплексов, применяемых в области спортивного отбора в художественную гимнастику, можно выделить: «Искра», «Динамо», «Династия», «SportMechanics Gymnastics», «Artistic Gymnastics – AGM». Однако данный перечень методик не обеспечивает всестороннее изучение маркеров одаренности в художественной гимнастике.

Действующая система спортивного отбора, основана преимущественно на тестировании физических качеств [4]. Вследствие этого, возникает необходимость в разработке более эффективной технологии спортивного отбора, включающей в себя поиск и диагностику маркеров одаренности, специфичных для художественной гимнастики.

**Цель исследования:** разработать модель технологии спортивного отбора в художественную гимнастику.

### **Результаты исследования и их обсуждение.**

Нами определена модель технологии отбора детей в художественную гимнастику, которая представлена на рисунке 1.



Рисунок 1 – Схема технологии спортивного отбора в художественную гимнастику

На первом этапе мы предполагаем «Анкетирование» родителей для сбора информации о юных спортсменах и их родителях.

На втором этапе ребенку предстоит пройти комплексное «Обследование», включающее определение семи групп маркеров предрасположенности к художественной гимнастике (рисунок 2).



Рисунок 2 – Группы маркеров предрасположенности к художественной гимнастике

Первая группа «Антропометрические показатели»: рост (см), масса тела (кг), длина стопы (см), длина голени (см), длина бедра (см), размах рук (см), объем талии (см), объем бедер (см), окружность грудной клетки (см); состав массы тела (количество воды в организме, активная клеточная масса, основной обмен, индекс массы тела, жировая масса); мощность верхних и нижних конечностей (Вт/кг);

Вторая группа «Функциональные показатели»: частота сердечных сокращений (уд/мин), артериальное давление (мм.рт.ст.), проба Штанге (с), проба Генче (с); скорость метаболических процессов (мл/кг/мин);

Третья группа «Психофизические показатели»: внимание (балл), простая зрительно-моторная реакция (мс), реакция на движущий объект (мс);

Четвертая группа «Физические показатели»: наклон вперед (см); прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног (см); отведение рук назад (градусы); равновесие на одной ноге (с); прыжок (см);

Пятая группа «Черты характера»: самомотивация (Индекс), творчество (балл), внутренний диалог (балл);

Шестая группа «Психологические показатели»: психологическая устойчивость (балл), эмоциональная стабильность (балл);

Седьмая группа «Специфические способности к виду спорта»: чувство ритма (балл); музыкальность (балл); техничность (балл); пластичность (балл).

На этапе «Анализ результатов» запланировано использование отечественного программного обеспечения, которое позволит не только сравнить фактические данные с нормативными (модельными) параметрами, но и сформирует предварительное заключение о предрасположенности к художественной гимнастике.

На этапе «Получение обратной связи» предусматривается создание отчетности о результатах обследования и разработка рекомендаций для родителей и тренеров.

**Выводы.** Предлагаемая нами модель технологии отбора одаренных детей в художественную гимнастику имеет ряд преимуществ.

Во-первых, использование валидных отечественных методик для оценки спортивной одаренности, позволяет проводить более надежное и объективное обследование потенциала гимнасток.

Во-вторых, расширенный спектр маркеров спортивной одаренности представляет всестороннюю картину качеств и способностей каждого ребенка. Это позволит не только предсказать его перспективы в художественной гимнастике, но и определить показатели, которые требуют коррекции и развития.

Таким образом, наш подход позволит не только более эффективно отбирать талантливых гимнасток, но и поможет тренерам в применении индивидуального подхода в тренировочном процессе.

### Список литературы

1. Никитушкин, В.Г. Современная подготовка юных спортсменов: методическое пособие.-М: Департамент физической культуры и спорта города Москвы, 2009.-116 с. Текст: непосредственный.
2. Нопин, С. В. Разработка компьютерной программы «Спортивная ориентация детей и подростков» // Современные вопросы биомедицины. – 2017. – Т. 1, № 1(1). – С. 5. Текст: непосредственный.
3. Об утверждении Концепции подготовки спортивного резерва в Российской Федерации до 2025 года: Распоряжение Правительства Российской Федерации от 17.10.2018 № 2245р.
4. Приказ Минспорта России от 15.11.2022 № 984 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика» (Зарегистрировано в Минюсте России 20.12.2022 № 71709).

## ВИДЕОАНАЛИЗ МОДЕЛЬНОЙ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПОВОРОТА В ЗАДНЕМ РАВНОВЕСИИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННОЙ ГИМНАСТКИ

*Ахтямова Э.Ф.*

*студент гр. 22211М*

*Научный руководитель – д.пед.н., профессор Фонарев Д.В.*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Актуальность.** Анализ научно-методической литературы свидетельствует о важности исследования техники выполнения элементов тела с учетом знаний о позе тела, положении тела спортсмена. В связи с этим, для исследования техники выполнения сложно координационных движений А.Ю. Давыдова и О.Ф. Барчо [1, 2] предложили использовать методы связанные с межмышечной координацией и вестибулярной устойчивостью.

С одной стороны, тренеру по художественной гимнастике необходимо избрать наиболее правильный методический подход для совершенствования техники исполнения сложно координационных движений, с другой стороны в художественной гимнастике недостаточно научно обоснованы модельные параметры техники выполнения поворота в заднем равновесии.

**Цель исследования.** Провести анализ видео выполнения последовательных движений поворота в заднем равновесии для выявления биомеханических характеристик модельной техники поворота.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Для выявления биомеханических показателей модельной техники поворота в заднем равновесии, мы провели видео анализ с помощью программы Kinovea. Видео анализ представлял собой просмотр последовательных движений поворота в заднем равновесии в фазе основных действий у высококвалифицированной гимнастки Александры Солдатовой с последующим анализом.

На первом этапе проводилось составление промера движения по кинограмме. На рисунке 1 изображена фаза основных действий модельной техники выполнения поворота в заднем равновесии и стадия отталкивания в повороте.

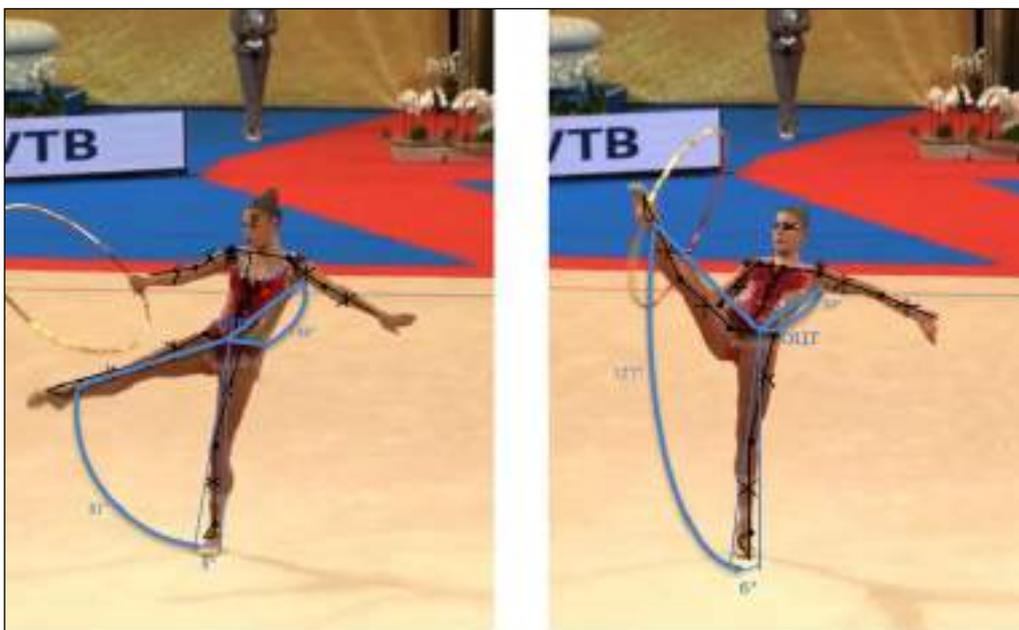


Рисунок 1 – Фаза основных действий техники выполнения поворота в заднем равновесии. Стадия отталкивания в повороте

Стадия отталкивания происходит с маховым движением, которое позволяет увеличить амплитуду и создание необходимой инерции поворота при помощи предварительного замаха правой ногой и левой рукой назад. Выполняется мах правой вперед с одновременным опусканием туловища назад параллельно полу. Из положения плие происходит выпрямление на опорной ноге. Основная задача стадии отталкивания в фазе основных действий: создание необходимой инерции поворота при помощи предварительного замаха.

На рисунке 2 изображена фаза основных действий модельной техники выполнения поворота в заднем равновесии и стадия реализации в повороте.

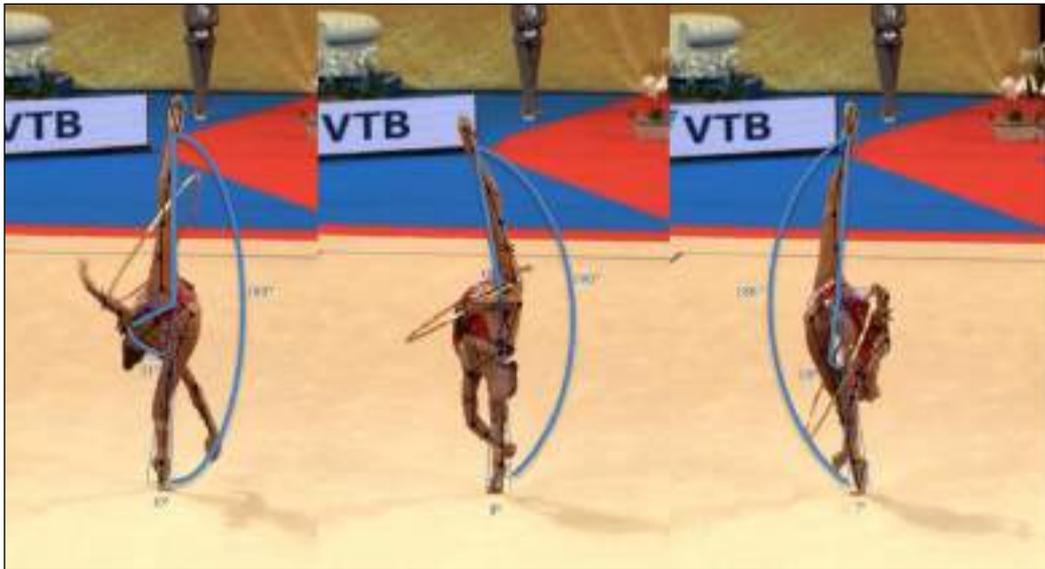


Рисунок 2 – Фаза основных действий техники выполнения поворота в заднем равновесии. Стадия реализации в повороте

Постепенная реализация поворота включает в себя приближение к опорной ноге туловища и маховой руки. Происходит наклон туловища в положение заднего равновесия. Центр тяжести тела перенесен на опорную ногу и выполняется вращение вокруг своей вертикальной оси. Свободная нога делает круговой ронд. Весь поворот в основной фазе движения выполняется в вертикальной оси в положение заднего равновесия с выполнением маха. Основные задачи стадии реализации в фазе основных действий: сохранение устойчивости на оси вращения и создание импульса силы для выполнения технических параметров поворота.

Анализируя кинематические показатели техники выполнения поворота в заднем равновесии, мы выяснили, что: фаза основных действий разделена на стадию отталкивания и стадию реализации поворота. Основной задачей стадии отталкивания является создание необходимой инерции поворота при помощи предварительного замаха. Задачи в стадии реализации являются сохранение устойчивости, на момент выполнения поворота, и создание импульса силы для выполнения параметров техники поворота.

#### II Этап «Результаты оценивания амплитуды движений в фазах поворота».

Для выявления амплитуды движений в фазах поворота в заднем равновесии, необходимо выделить амплитуды движений в суставах.

В модельной технике поворота амплитуда движений в суставах выражена в градусах.

В данном повороте мы выделяем следующие амплитуды движений в суставах:

- Угол в тазобедренных суставах.
- Угол в голеностопном суставе левой ноги.
- Угол в поясничном отделе.

В таблице 1 представлены результаты оценивания амплитуды движений в суставах в фазах модельной техники выполнения поворота в заднем равновесии.

В модельном варианте техники выполнения поворота амплитуда в тазобедренных суставах варьируется от 94 градусов до 185 градусов. Амплитуда в голеностопном суставе варьируется от 7 градусов до 8 градусов. Амплитуда в поясничном отделе варьируется от 30 градусов до 43 градусов, это говорит о том, что у гимнастки хорошие физические данные и между фазами она быстро принимает форму поворота, а в завершающей фазе быстро приходит в исходное положение.

Таблица 1 – Результаты оценивания амплитуды движений в фазах модельной техники выполнения поворота в заднем равновесии

Амплитуда движений в суставах (в градусах)	Фазы модельной техники выполнения поворота в заднем равновесии	
	фаза основных действий (стадия отталкивания)	фаза основных действий (стадия реализации)
Угол в тазобедренном суставе	94°	185°
Угол в голеностопном суставе	7°	8°
Угол в поясничном отделе	43°	30°

**Выводы.** На основании полученных данных мы выявили амплитуду в основных суставах высококвалифицированной гимнастики. Эталон техники исследуемого поворота, позволит тренеру предложить квалифицированным гимнасткам средства для коррекции индивидуальной техники.

### Список литературы

1. Барчо, О.Ф. Совершенствование техники владения мячом в художественной гимнастике / Барчо Ольга Федоровна //Актуальные вопросы физической культуры и спорта. 2022. Т. 24. С. 29-34.
2. Давыдова, А.Ю. Методика синхронизации движений спортсменок в групповых упражнениях художественной гимнастики: дис. ... кандидата педагогических наук: 13.00.04 / Давыдова Анна Юрьевна [Место защиты: ФГБОУ ВО «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»]. – Санкт-Петербург, 2021. – 247 с.
3. Дейнеко, А. Х. Особенности технической подготовки в художественной гимнастике / А. Х. Дейнеко, О. К. Шевчук // Актуальные научные исследования в современном мире. – 2019. – № 11-4(55). – С. 18-23. – EDN QTACMT.
4. Лисицкая, Т.С. Художественная гимнастика: Учебник для институтов физ. культуры. / Т. С. Лисицкая, Ю.К. Гавердовский. – Москва, 1982. – 232 с.
5. Огурцова, У.М. Обучение равновесиям с наклонами и поворотами в эстетической гимнастике на основе учета межмышечной координации: дис. ... кандидата педагогических наук: 13.00.04 / Огурцова Ульяна Михайловна; [Место защиты: Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, С.-Петерб.]. – Санкт-Петербург, 2018. – 195 с.

## ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ МОТИВАЦИИ У СТУДЕНТОВ АМУРСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА

*Бакланова Е.А.*

*студент гр. 367-об*

*Научный руководитель – к.пед.н. Юречко О.В.*

*Амурский государственный университет*

*Благовещенск, Россия*

**Введение.** Проблема сохранения и укрепления здоровья была и остается одной из актуальных во многих научных исследованиях. Здоровье и здоровый образ жизни неразрывно связаны между собой, что позволяет рассматривать отдельные компоненты здорового образа жизни как в той или иной мере влияющие на состояние здоровья всех возрастных групп. Одним из ключевых элементов здоровой жизнедеятельности считается двигательная активность. В этой связи наибольшее опасение вызывает ее снижение у студенческой молодежи. К сожалению можно констатировать, что вынужденная изоляция в период пандемии негативно сказалась включенности студентов в физкультурную и спортивную деятельность. Слабая мотивационная установка на занятия физической культурой и спортом отрицательно сказывается на рациональном подходе к здоровью и как следствие его ухудшение. Позитивная мотивация к физкультурно-спортивной деятельности как система внутренних факторов, побуждающих человека к достижению цели требует ее изучения. Это нужно для актуализации мотивов, благоприятствующих вовлечению студентов к занятиям физической культурой и спортом.

**Целью проводимого исследования** являлось изучение мотивов, обуславливающих выбор студентами тех или иных видов спорта или систем физических упражнений для систематических занятий.

Полученные результаты могут быть использованы для создания физкультурно-спортивной, физкультурно-оздоровительной среды в университете. Формирование такой здоровьесберегающей среды положительно скажется на состоянии здоровья студентов, обеспечить еще большую вовлеченность в физкультурно-спортивную деятельность.

**Методы исследования.** В качестве метода научного поиска нами был использован опрос (в виде анкетирования) студентов Амурского государственного университета. В исследовании приняли участие студенты разных факультетов 1-3 курсов общей численностью 118 человек, занимающихся различными видами спорта и физкультурно-оздоровительными системами.

Диагностическим инструментарием послужила методика А.В. Шаболтас [1]. Данная методика широко используется в практической работе спортивных специалистов и позволяет установить преобладающие у конкретного индивида цели – (личностные смыслы) занятий спортом.

В содержание используемой методики включены 10 мотивов-категорий, соответствующих определенным высказываниям (суждениям), описанных в предлагаемом опроснике. В основе методики лежит выбор одного из двух взаимосвязанных суждений, каждое из которых соотносится с другими.

Описательные характеристики мотивов:

- эмоционального удовольствия (ЭУ), характеризующий воодушевление и приподнятое настроение от физических упражнений и нагрузки;
- социального самоутверждения (СС), дающий возможность оценить стремление индивида к успеху и за счет этого повышение своего социального статуса;
- физического самоутверждения (ФС), направленный на укрепление здоровья, развитие, формирование морально-волевой сферы,
- общественный или социально-эмоциональный (СЭ), позволяет выявить устремление к острым ощущениям, общению в неофициальной обстановке, раскрепощению;

- социально-моральный (СМ) – определяет коллективистский характер мотивации, учет интересов команды;
- достижение успеха в спорте (ДУ) – направлен на физическое совершенствование;
- спортивно-познавательный (СП) – гностическая составляющая личности;
- рекреационный (РВ) – занятия спортом видятся как средство укрепления здоровья, повышения двигательной активности;
- профессионально-прикладной (ПД) – обусловлен подготовкой к будущей профессии, требующей оптимального уровня здоровья и физической подготовленности;
- гражданско-патриотический (ГП) – ответственность за спортивные успехи, престиж своего спортивного коллектива на разных уровнях.

**Результаты работы и их обсуждение.** В итоге научного поиска установлено, что композиция мотивов спортивной деятельности меняется в зависимости от курса обучения. Также оказывает влияние временной промежуток занятий спортом и полученный при этом спортивный разряд квалификация). Накладывает отпечаток и направленность выбранных занятий (спорт или физкультурно-оздоровительная деятельность). Также мы можем отметить специфику выраженности мотивации в зависимости от гендера респондентов.

Пересмотр и акцентуация мотивов физкультурно-спортивной деятельности в период обучения в университете также требует целенаправленного педагогического воздействия. Это возможно за счет продвижения педагогических технологий, направленных на формирование определенной мотивационной установки. В данном случае речь идет о рациональном образе жизни и оптимальном двигательном режиме [2].

Обработка полученных материалов позволяет говорить о разнонаправленности физкультурно-спортивных мотивов у студентов. Присутствуют прямо диаметрально противоположные взгляды респондентов на поднимаемую проблему: от эпизодических позывов до осознанного восприятия нужности занятий физической культурой и спортом.

Чаще всего выраженность мотивов физкультурно-спортивной деятельности у студентов, не занимающихся физической культурой и спортом систематически, проявлялась незначительно.

Результаты опроса показали, что для большинства студентов типичен выбор нескольких доминирующих мотивов, из числа которых наиболее предпочтительными были мотивы, безусловно, физического самоутверждения, подготовки к профессиональной деятельности, рационально-волевой и эмоционального удовольствия. Для студентов младших курсов ведущим являлся мотив физического самоутверждения (ФС) и рационально волевой (РВ). Причем значимость РВ мотива увеличивается от курса к курсу. Надо отметить, что социально-моральный (СМ) мотив и мотивы социального самоутверждения (СС), достижения успеха в спорте (ДУ) не нашли своего отражения в иерархии мотивов студентов 4,5%, посещающих установленные образовательным стандартом учебные занятия по физической культуре. При том как мотив ДУ имел значимое место в мотивах студентов, систематически занимающихся спортом 45,3%. Мотив эмоционального удовольствия (ЭУ) и спортивно-познавательный (СП) мотив занимал практически равные позиции у всех опрошенных на младших курсах, имея наибольшие показатели у спортсменов, и при его снижении от курса к курсу у большинства студентов – не спортсменов. Гражданско-патриотический (ГД) мотив являлся весьма значимым для занимающихся спортивной деятельностью 31,6% и не был таковым для не занимающихся спортом студентов 3,8%. Для студентов (25,2%) социально-эмоциональный (СЭ) мотив был выбран в качестве значимого, так как большинство студентов привлекалось для участия в массовых физкультурно-оздоровительных мероприятиях в качестве болельщиков за свои команды. Причем этот мотив не имел большого значения среди квалифицированных спортсменов 7,8%.

Условием эффективной профессиональной деятельности будущего специалиста является его здоровье, поэтому физическая культура должна быть лично значимой и востребованной для студента. Мотив, связанный с осуществлением будущей

профессиональной деятельности (ПД), показывающий желание заниматься физической культурой для подготовки к требованиям избранной профессии имел статистически значимую связь с рекреационным мотивом у студентов не спортсменов. Причем приоритетность этого мотива повышалась по мере обучения в вузе. Особенно это сказалось на студентах, чья будущая профессионально-педагогическая деятельность была связана с необходимостью достаточного уровня физической подготовленности.

Полученные результаты дают возможность моделировать создание физкультурно-спортивной и физкультурно-оздоровительной среды в университете (рис. 1).

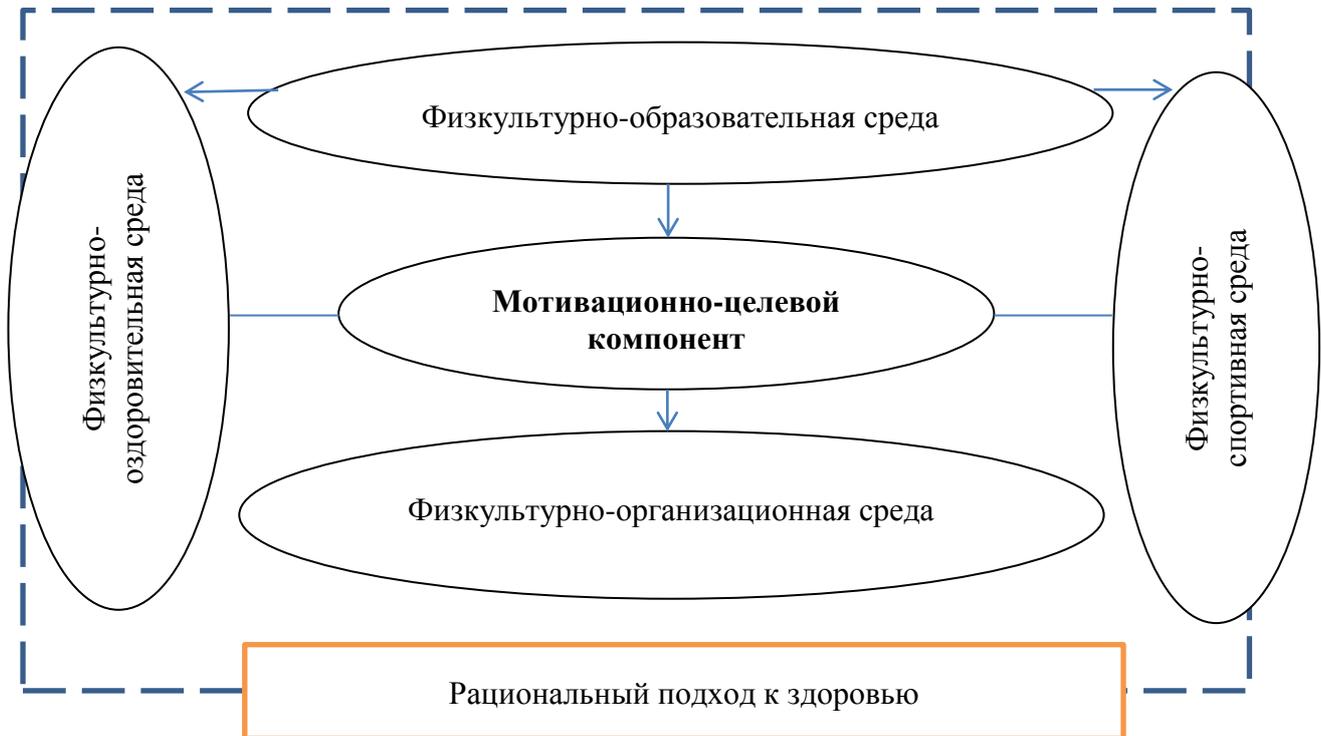


Рисунок 1 – Схема физкультурно-спортивной среды в университете

**Заключение.** Резюмируя выше изложенное, можно сказать, что исследование позволило определить мотивацию студентов к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью, выраженность которой находится в зависимости от уровня их физической подготовленности, степени значимости физической культуры для реализации профессиональных и жизненных целей, интереса и потребности в физической активности. Различие в проявлении мотивированности на физкультурно-спортивную деятельность требует создания физкультурно-спортивной и физкультурно-оздоровительных сред в университете с учетом особенностей мотивации, повышению значимости самостоятельных занятий для оптимизации своего психофизического состояния.

### Список литературы

1. Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы/ Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2011. 508 с.
2. Юречко, О.В. Некоторые аспекты реализации здоровьесберегающего подхода в учебном процессе студентов университета / О.В. Юречко // Научно-методическое обеспечение физического воспитания и спортивной подготовки студентов: материалы II Международной конференции, посвященной 75-летию кафедры физического воспитания и спорта БГУ. – Минск:БГУ, 2023. – С. 515-517.

## К ВОПРОСУ О ПОВЫШЕНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ 12-13 ЛЕТ ГОРОДА СОЧИ

**Безякин В.О.**

студент гр. 20-ФК

Научный руководитель – к.пед.н., доцент Томилин К.Г.

Сочинский государственный университет

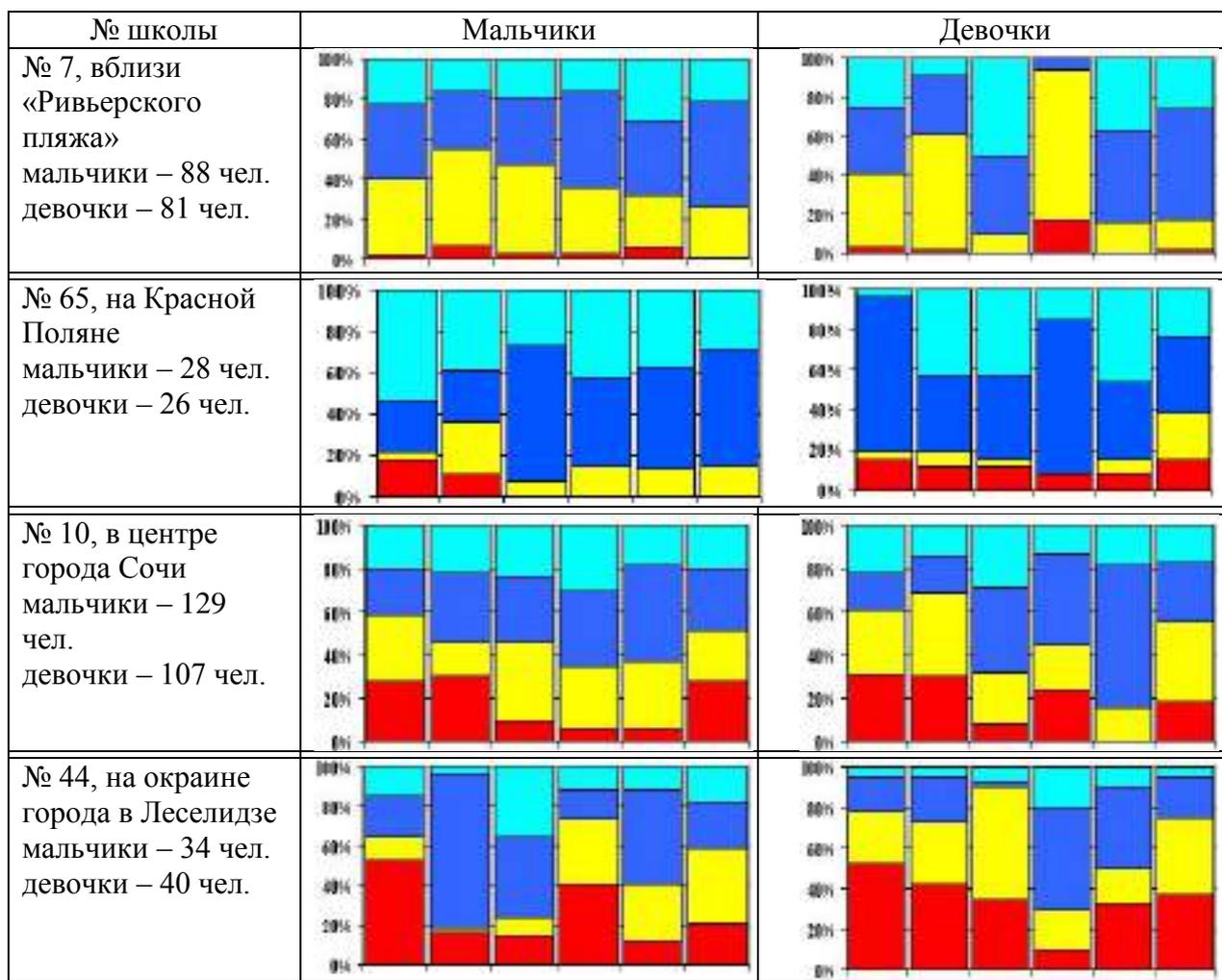
Сочи, Россия

**Актуальность.** Исследователями на протяжении 1990-2020 гг. констатируется ухудшение физической подготовленности молодежи [1]. Что не позволяет им успешно выполнять нормативы государственные требования ВФСК ГТО.

**Целью исследования** является оценка физической подготовленности учащихся 12-13 лет пяти школ города Сочи при сдаче ВФСК ГТО.

**Методика и организация исследования.** Проведен анализ протоколов «Сочинского Центра тестирования» по обследованию школьников 12-13 лет города Сочи при сдаче нормативов ГТО (IV ступени) весной 2023 года. Определялся процент учащихся демонстрирующих выполнение государственных требований к физической подготовленности в каждом тесте.

**Результаты исследования и их обсуждение.** На рисунке 1 представлены результаты успешности выполнения нормативов ГТО (%) мальчиками и девочками 12-13 лет 5 общеобразовательных школ города Сочи, расположенных в различных районах. При анализе результатов тестирования школьников, проживающих в разных районах, выявлено, что учащиеся демонстрируют различный уровень подготовленности по отдельным тестам.



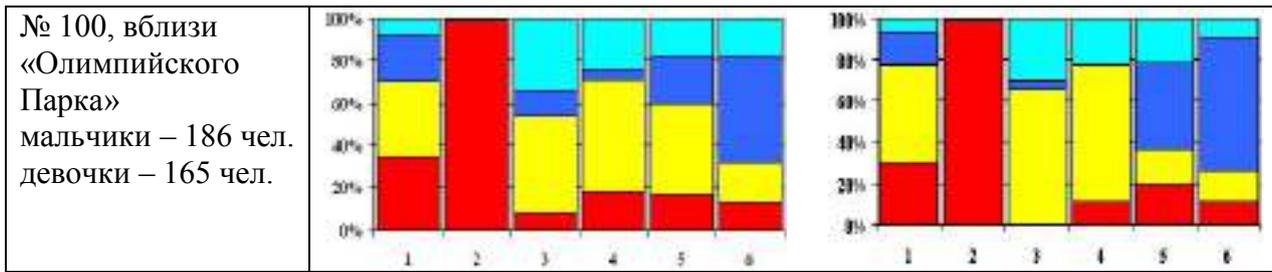
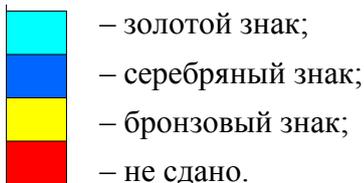


Рисунок 1 – Успешность выполнения нормативов ГТО (в %) мальчиками и девочками 12-13 лет пяти сочинских школ



Условные обозначения: 1) бег на 30 м; 2) бег на 1,5 км; 3) сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; 4) наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье; 5) прыжок в длину с места толчком двумя ногами; 6) челночный бег 3x10 м.

Выполняющие большинство нормативов на «сдано» для бронзового знака девочки школы №7, демонстрировали высокий процент низких результатов по «наклону вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье». Хуже, чем у мальчиков этой школы. Хотя статистика многолетних исследований показывает, что гибкость девочек всегда выше, чем у представителей мужского пола.

Учащиеся школы №44 неудачно сдавали бег на 30 м. Учащихся сочинской школы №100 демонстрировали плохие результаты в беге на 1,5 км: 99,5 % мальчиков и 98,8 % девочек «не уложились» в нормативы для бронзового знака.

Что указывает, что система физической подготовки младших школьников города-курорта Сочи требует существенной коррекции, при продуманном повышении мотивации и повышению интереса занимающихся к физической культуре, спорту и целенаправленной подготовке к тестированию ГТО [2, 3].

В сочинском государственном университете разработан Проект многоуровневой системы контроля за физической подготовленностью школьников [4], содержащий последовательные шаги, которые позволяют контролировать физическую подготовленность учащихся школы, и повышать их мотивацию к выполнению государственных требований комплекса ГТО (рисунок 2).



Рисунок 2 – Проект многоуровневой системы контроля за физической подготовленностью школьников и повышению мотивации к выполнению государственных требований комплекса ГТО

Проводится тестирование всех учащихся, составляются и вывешиваются на всеобщее обозрение рейтинга школьников, классов, школ и районов города. Выявляются аутсайдеры (школы, учащиеся которых значительно уступают по физической подготовленности). Преподавателей по физической культуре таких школ, обязывают пройти кратковременные

курсы повышения квалификации. Лекции и методическое занятия – дистанционно; демонстрацию самостоятельно разработанных занятий со своими учащимися – в присутствии высококвалифицированных экзаменаторов.

Цель этих занятий – внедрение в учебный процесс интересных и разнообразных игр, способствующих повышению мотивации детей к физической культуре. Через шесть месяцев повторное тестирование школьников, полностью повторяя все последующие «шаги» на рисунке 2, до достижения положительного результата (успешной сдачи учащимися государственных требований комплекса ГТО).

**Выводы.** В результате проведенных исследований можно констатировать, что система физической подготовки младших школьников города-курорта Сочи требует существенной коррекции, при продуманном повышении мотивации и повышению интереса занимающихся к физической культуре, спорту и тестированию ГТО.

Разработан «Проект многоуровневой системы контроля за физической подготовленностью школьников и мотивации к выполнению государственных требований комплекса ГТО».

### Список литературы

1. Васильковская, Ю.А. Жизнеспособность человека: приемы, повышающие физическую подготовленность занимающихся (комплекс «Готов к труду и обороне») / Ю.А. Васильковская, К.Г. Томилин, Л.В. Малыгина и др. // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – №1(179). – С. 49-56.

2. Галанова, С.С. Организационно-педагогические условия подготовки обучающихся 5-х классов к выполнению нормативов комплекса ГТО / С.С. Галанова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2023. – №6(220). – С. 61-67.

3. Сысоева, Е.Ю. Мотивация к занятиям физической культурой посредством подготовки к сдаче нормативов ГТО / Е.Ю. Сысоева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – №4(182). – С. 428-434.

4. Фролов, В.И. Проект многоуровневой системы контроля за физической подготовленностью школьников и обеспечению мотивации к выполнению государственных требований комплекса ГТО / В.И. Фролов, К.Г. Томилин, В.О. Безякин [Электронный ресурс]. – URL: [http://konkursidei.ru/mezhdunarodnyj\\_konkurs\\_proektov\\_obrazovanie\\_i\\_nauka\\_2019/](http://konkursidei.ru/mezhdunarodnyj_konkurs_proektov_obrazovanie_i_nauka_2019/); [http://konkursidei.ru/rezul\\_taty/](http://konkursidei.ru/rezul_taty/). – 20.11.2023. – №274. – 4 с.

## МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ С ЭЛЕМЕНТАМИ СИЛОВОГО КАТАНИЯ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ХОККЕИСТОВ

*Бербин Н.А.*

*студент гр. 22211М*

*Научный руководитель – к.б.н., доцент Русакова С.С.*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Актуальность.** Совершенствования техники передвижения в хоккее выступает одним из основных аспектов для игроков всех уровней, от начинающих до профессионалов. В связи с этим растет актуальность разработки методики, включающей в себя тренировки по улучшению навыков катания, передачи, приема и контроля шайбы, а также тактической игры в защите и нападении. Современные методики также уделяют внимание физической подготовке, координации движений и ментальной силе игрока. Эффективная методика помогает игрокам развивать свои навыки, повышать производительность на льду и достигать успеха в соревнованиях [1, 2].

При выполнении элементов силового катания, игроки улучшают свою мощь и стабильность при катании, что позволяет им контролировать движение и быстро реагировать на изменения в игровой ситуации. Помимо этого, силовое катание способствует развитию корректной биомеханики движений, улучшает технику передвижения на коньках и повышает уровень координации. Все это существенно влияет на общую технику игрока, делая его более уверенным и эффективным на льду. То есть интеграция силового катания в тренировочный процесс является важным элементом для развития высококачественной техники передвижения на коньках в хоккее [3].

**Цель исследования:** теоретическая разработка и экспериментальное обоснование эффективности методики совершенствования техники передвижения с элементами силового катания у квалифицированных хоккеистов.

**Результаты исследования и их обсуждение.** На основе анализа научно-методической литературы и результатов констатирующего этапа эксперимента нами была разработана методика совершенствования техники передвижения с элементами силового катания квалифицированных хоккеистов включает четыре блока упражнений:

Комплекс упражнений Блока № 1 включает в себя разнообразные техники выпрыгивания и прыжков с использованием скамеек и платформ. Эти упражнения направлены на развитие силы, выносливости и координации движений у игроков. Хоккеисты выполняют такие действия, как выпрыгивание на скамейку, спад со скамейки, выпрыгивания со сменой ног, выпрыгивания из выпада со сменой ног, а также выпрыгивание из пистолетика с тумбы и на тумбу. Все упражнения выполняются с определенной дозировкой подходов и повторений, чтобы обеспечить эффективный тренировочный процесс и достижение поставленных целей. Блок упражнений № 1 применялся в общеподготовительном периоде. Упражнения выполнялись в основной части тренировки три раза в неделю.

Комплекс упражнений № 2, использовался в соревновательном периоде, упражнения выполнялись два раза в неделю в основной части тренировочного процесса.

Блок № 3 включал в себя 5 упражнений: скрестный шаг, повороты с сопротивлением партнера, дуги, дуги с касанием рукой льда и упражнения на переходной скорости. Эти упражнения направлены на развитие координации движений, улучшение маневренности и контроля над направлением движения на коньках у хоккеистов, направленных на развития техники катания и маневренности хоккеистов. Упражнения выполнялись с резким изменением направления, с техникой на половинной скорости с акцентом на сильные толчки

и балансирование с помощью толчковой ноги. После нескольких повторений скорость увеличивается для тренировки техники катания на игровой скорости. Упражнения выполнялись в подготовительной части тренировки, в базовом и подготовительном мезоциклах.

Таблица 1 – Комплекс упражнений Блока № 2

Упражнение	Методические указания
Прыжок с силовым приседанием	Начиная с положения приседания с поднятой грудью, взрывной прыжок вверх и вперед, поворот на 180 градусов
Боковой выпад в поперечный подвыпад	Ноги на ширине бедер, сделать боковой выпад, затем скрестить одну ногу позади другой, чтобы выполнить поперечный под выпад
Переходы с отягощениями	Ноги шире ширины бедер, переносить вес из стороны в сторону, сохраняя положение корпуса и глубоко сгибая одно колено за раз
Шаги на коньках	Имитируя свой шаг на коньках, отведите правую ногу назад и вправо, глубоко согнув левое колено, в то время как правая рука согнута и вытянута вперед, вверх и слегка поперек тела, синхронизировать движения рук и ног, после чего переключиться на другую сторону
Трехточечные шаги	Начиная с глубокого сгибания в колене и сведите ноги вместе, вытяните одну ногу прямо за собой, полностью вернитесь к середине, вытяните ту же ногу назад и в сторону (примерно на 45 градусов), полностью вернитесь к середине, вытяните ту же ногу сразу в сторону и полностью восстановитесь до середины, прежде чем переключать ноги
Прыжки с внутренней кромки	Необходимо использовать правую ногу для прыжка влево, приземляясь на левую ногу, нагружая колено и прыгая вправо с левой ноги

Блок упражнений № 4, включал в себя упражнения со станциями с использованием 4-5 навыков. Комплекс позволяет игрокам развивать мастерство управления шайбой в различных ситуациях игры, требуют от игрока не только отличного владения техникой передвижения, но и хорошей координацией движений, быстроты реакции и точности выполнения. Практика таких упражнений помогает совершенствовать технику владения шайбой и улучшать общую игровую подготовку хоккеиста, что в конечном итоге способствует повышению его эффективности на льду. В ходе реализации упражнений тренер может менять траекторию движения хоккеистов.

2. Упражнение передача шайбы с атакой ворот. Хоккеисты стартуют из центральной зоны, осуществляя передвижение с шайбой, совершая приемы и передачи от партнеров, а также направляясь к воротам для атаки. При этом они используют различные варианты ведения шайбы (узкое, широкое, комбинированное), различные приемы (одной или двумя руками, удобной или неудобной), а также осуществляют передачу (подкидка, от борта) и бросок (кистевой, с подщелкиванием, щелчком). Упражнения могут быть скорректированы, по частоте, направлению и интенсивности по усмотрению тренера.

3. Упражнение 1 в 0 преодоление полосы препятствия: хоккеисты начинают движения из угла площадки с использованием указанных навыков, выполняемых последовательно или одновременно с атакой ворот (прыжки, улитки, разворот, переступание, ведение, скольжение, обводка).

Данный комплекс упражнений выполнялся два раза в неделю в основной части тренировочного процесса в соревновательном периоде.

Таблица 2 – Анализ результатов формирующего эксперимента

Показатели	Бег на коньках на 36м лицом вперед	Бег на коньках на 36м спиной вперед	Слаломный бег на коньках без шайбы	Челночный бег на коньках 6x9 м
Контрольная группа				
X±Sx	4,6±1,2	6,1±1,41	21,9±1,31	15,9±1,7
прирост, %	4,1	3,7	2,2	3,6
Экспериментальная группа				
X±Sx	3,9±1,34	5,91±1,43	20,38±1,28	15±1,57
прирост, %	17,1	8	9,2	10
tp	0,71	0,04	0,75	0,23
ткр	2,262			

**Выводы.** Разработанная методика позволила улучшить показатели экспериментальной группы, об этом свидетельствуют результаты контрольного тестирования. В тесте «Бег на коньках челночный 6x9 м» в экспериментальной группе результат хоккеистов экспериментальной группы превзошел результаты контрольной на 5,6 %, в тесте «Бег на коньках на 36м лицом вперед» на 15,2%, в тесте «Бег на коньках на 36м спиной вперед» на 3,2%, в тесте «Слаломный бег на коньках без шайбы» на 6,94%.

#### Список литературы

1. Ишматов, Р. Г. Планирование и контроль уровня физической подготовленности и функционального состояния хоккеистов высокой квалификации: учебное пособие / Р. Г. Ишматов, М. И. Романов; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 2015. – 114 с. – Текст: непосредственный.
2. Мудрук, А.В. Диагностика и оценка способностей юных хоккеистов: учебное пособие / А.В. Мудрук. – Омск: СибГУФК, 2015. – 36 с. – ISBN 978-5-4497-1851-8. – Текст: непосредственный.
3. G. Wayne Marino, Biomechanics of Power Skating: Past Research, Future Trends University of Windsor, Canada // 2020.- P. 246-250

## ПЕРЕДВИЖЕНИЯ С ЭЛЕМЕНТАМИ СИЛОВОГО КАТАНИЯ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ХОККЕИСТОВ

**Бербин Н.А.**

студент гр. 22211М

Научный руководитель – к.б.н., доцент Русакова С.С.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

**Актуальность** данной статьи определяется тем, что большинство традиционных методик совершенствования техники передвижения квалифицированных хоккеистов не соответствуют современным требованиям и не дают ожидаемого эффекта, что приводит к необходимости применения новых инновационных методик.

Техника силового катания из-за небольшого количества тренеров, владеющих данными техниками на высоком уровне, получила меньше внимания со стороны спортивных ученых, тренеров и хоккеистов, чем большинство других форм совершенствования техники передвижения на коньках. Однако активное использование зарубежными тренерами по хоккею элементов силового катания и высоких результатов хоккеистов различных команд, позволяет утверждать, что данная техника эффективна и может быть внедрена в тренировочный процесс, как юных, так и квалифицированных хоккеистов.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Для исследования была выбрана спортивная школа «Стрела» Кировского района города Казани. В исследовании приняли участие 2 группы по 10 человек, в возрасте 17-18 лет, занимающиеся хоккеем на тренировочном этапе. Группы были распределены методом случайной выборки. На констатирующем этапе эксперимента мы диагностировали 20 человек из которых сформировали контрольную и экспериментальную группу для дальнейшего проведения формирующего эксперимента.

Таблица 1 – Результаты констатирующего этапа эксперимента

Контрольные тесты	X±Sx		t <sub>p</sub>	t <sub>кр</sub>	p
	Кг	Эг			
Бег на коньках на 36 м лицом вперед	4,8±1,2	4,71±1,34	0,9	2,262	> 0,05
Бег на коньках на 36 м спиной вперед	6,34±1,41	6,42±1,43	1,04		> 0,05
Слаломный бег на коньках без шайбы	22,4±1,31	22,45±1,28	0,8		> 0,05
Челночный бег на коньках 6x9 м	16,2±1,7	16,5±1,57	0		> 0,05

Полученные данные, позволяют сделать вывод, что показатели техники передвижения квалифицированных хоккеистов, до внедрения разработанной методики, как в контрольной, так и в экспериментальной группах практически одинаковые. С учетом представленных в таблице 1 данных о сравнении групп методом Стьюдента можно сказать, что по всем нормативам, полученные в ходе исследования значения  $t_{расч}$  меньше  $t_{кр}$  ( $t_{кр} = 2,262$ ), следовательно, все различия недостоверны и разница имеет случайный характер, т.е. можно заключить, что обе группы тренировались у одного тренера по одинаковой методике и разница в полученных результатах по нормативам имеют случайный характер.

Силовое катание включает в себя несколько сложных навыков. К ним относятся: конькобежные старты, быстрый шаг, остановки и катание спиной вперед. Кроме того, эти навыки должны быть интегрированы в хоккей, который требует быстрой смены

направления, траекторий катания и резких остановок, при этом необходимо удерживать шайбу и следить за происходящим вокруг. Таким образом, передвижение на коньках является многогранным и очень сложным двигательным навыком.

Разработанная в ходе исследования методика совершенствования техники передвижения с элементами силового катания у квалифицированных хоккеистов включала в себя 4 блока упражнений, которые проводились, как общеподготовительном периоде, так и в соревновательном, в зависимости от задач этапа.

Таблица 2 – Анализ результатов формирующего эксперимента

Показатели	Бег на коньках на 36м лицом вперед	Бег на коньках на 36 м спиной вперед	Слаломный бег на коньках без шайбы	Челночный бег на коньках 6x9 м
<b>Контрольная группа</b>				
X±Sx	4,6±1,2	6,1±1,41	21,9±1,31	15,9±1,7
прирост, %	4,1	3,7	2,2	3,6
<b>Экспериментальная группа</b>				
X±Sx	3,9±1,34	5,91±1,43	20,38±1,28	15±1,57
прирост, %	17,1	8	9,2	10
tr	0,71	0,04	0,75	0,23
tkp	2,262			

**Выводы.** Можно сделать вывод, что силовое катание становится наиболее важным инструментом для хоккеистов различных игровых амплуа, которые стремятся повышать свой уровень мастерства. Даже профессиональные спортсмены уделяют большое внимание развитию техники передвижения на коньках не только во время основного тренировочного процесса, но и в индивидуальных тренировках. Хорошо поставленная техника, помогает спортсмену на всех этапах его карьеры и подразумевает в себе максимальную эффективность с наименьшей отдачей сил. На сегодняшний день силовое катание остается одним из самых быстрых и эффективных методов совершенствования хоккеиста.

Таким образом, можно сделать вывод, что разработанная методика совершенствования техники передвижения с элементами силового катания у квалифицированных хоккеистов показала свою эффективность, о чем свидетельствуют результаты всех контрольных испытаний после эксперимента.

### Список литературы

1. Брусов, М. А. Методика совершенствования техники катания хоккеистов / М. А. Брусов // Наука и инновации XXI века: Сборник статей по материалам VII Всероссийской конференции молодых ученых, Сургут, 30 октября 2020 года. – Сургут: Издательский центр СурГУ, 2021. – С. 21-22.
2. Roy, B. Relationship of off-ice and on-ice performance measures in high school male hockey players/ J Strength Cond Res // 2019.- P. 23-30
3. G. Wayne Marino, Biomechanics of Power Skating: Past Research, Future Trends University of Windsor, Canada // 2020.- P. 246-250

## ОСОБЕННОСТИ АНТИСОЦИАЛЬНОЙ КРЕАТИВНОСТИ СПОРТСМЕНОВ

*Бережная Н.В.*  
 педагог-психолог  
 МБОУ СОШ №3  
 имени Адмирала Нахимова  
 Геленджик, Россия

**Актуальность.** В современном мире ценятся люди, которые могут решить задачи неординарным способом. Способность нестандартно решить трудности является залогом успешной деятельности. Однако нестандартные пути решения могут применяться в противоправных целях. Особенность антисоциальной креативности состоит в том, что творческие способности могут использоваться для сознательного нанесения вреда другим людям. Спортсменов на совершения нелегитимных действий могут с подвигнуть факторы макро и микросоциальные. К первым можно отнести те действия, которые будут косвенного касаться атлета, когда спортсмен наблюдает за нарушением правил соперника и за безнаказанностью свершенных поступков. Ко вторым можно отнести микросоциальные факторы, во внимание нужно брать семью и тренера, какие ценности и нормы были привиты спортсмену в юные годы, таких он будет придерживаться в и дальнейшем. Если не было хорошего примера, то личность будет выбирать наиболее приемлемый для себя способ, не исключено, что, принося вред окружающим. Вовремя не оказанной психологической поддержке спортсмен может нанести непоправимые действия антисоциальной направленности [1, 2].

Антисоциальная креативность стала актуальной проблемой, негативно влияющей на современное общество. При детальном изучении данного феномена обнаружено, что антисоциальная креативность является более изощренным типом поведения в открытой форме, поскольку направлена на межличностную сферу.

**Цель исследования** – изучить особенности антисоциальной креативности у спортсменов.

В исследовании принимали участие спортсмены КГУФКСТ. Возраст испытуемых от 18 до 21 года. В исследовании приняли участие 70 спортсменов, из которых 35 боксеров и 35 баскетболистов. Боксеры имеют звания КМС – 10 человек и 25 МС. Баскетболисты – КМС – 13 человек и 22 МС.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В результате исследования поведенческих особенностей антисоциальной креативности установлены показатели спортсменов, занимающихся боксом и баскетболом, которые представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Средние значения показателей поведенческих особенностей антисоциальной креативности спортсменов

Шкала	Боксеры (N=35)	Баскетболисты (N=35)	Достоверность различий
Нанесения вреда	18±3,3	8±1,1	p≤0,05
Ложь	5±3,1	5±1,1	–
Злые шутки	7±2,2	6±1,4	–
Интегральный показатель антисоциальной креативности	30±3,5	19±2,7	p≤0,05

В результате исследования было установлено, что по шкале «нанесения вреда» у боксеров показатели на высоком уровне, у баскетболистов – на низком уровне. У боксеров ярко выражен данный показатель, то есть в поведении прослеживается такая особенность, как причинение ущерба. Это форма выражается в деструктивном поведении, нанесения

вреда окружающим. Баскетболисты не прибегают к данной форме поведения и не причиняют вред своему окружению данным способом.

Рассмотрев достоверность различий по t-критерию Стьюдента, установлено, что по шкале «нанесения вреда» достоверно выше значения у спортсменов боксеров в сравнении со спортсменами, занимающихся баскетболом. Таким образом, у спортсменов, занимающихся боксом ярче выражена поведенческая особенность – в нанесении вреда креативным способом, для достижения результата.

По шкале «ложь» у обеих групп спортсменов показатель выявлен на низком уровне. У обследуемых спортсменов обнаружен поведенческий креативный показатель, который выражен в малой степени, то есть атлеты не нуждаются в уловках и введение в заблуждение своего окружения. Спортсмены показали себя с той стороны, что они не видят смысла во вранье, остаются честными людьми. Достоверность различий не обнаружено.

По шкале «злые шутки», как у спортсменов-боксеров, так и у спортсменов-баскетболистов показатель развит на среднем уровне. У спортсменов нет необходимости подтрунивать, издеваться над своим близким окружением. Достоверность различий не обнаружено.

«Интегральный показатель антисоциальной креативности» у двух групп атлетов выражен на среднем уровне, но у боксеров показатель близок к высокому уровню, а у баскетболистов ближе к низкому уровню. То есть у двух групп спортсменов не прослеживаются поведенческие особенности, в которых заложен злой умысел, который сочетается с креативным подходом.

По t-критерию Стьюдента установлено, что по шкале «интегральный показатель антисоциальной креативности» достоверность различий выше у боксеров, чем у баскетболистов. Следовательно, у боксеров отмечаются задумки или мысли о том, чтобы прибегнуть к креативным, негативным действиям, для достижения желаемого результата.

**Выводы.** Установлено, что достоверность различий по шкале «нанесения вреда» и «интегральный показатель антисоциальной креативности» выше у боксеров, чем у спортсменов, занимающихся баскетболом. Боксеры больше склонны к нанесению вреда, различными отрицательными действиями, неординарными способами для достижения поставленных результатов.

### Список литературы

1. Заводина, Д.Д., Босенко Ю.М. Особенности антисоциальной креативности подростков / Д.Д. Заводина, Ю.М. Босенко. – Текст: электронный // Тезисы докладов XLVIII научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа (февраль-март 2021 г.) – 2021. – № 1. – С. 221. – <https://kgufkst.ru/file/?id=29517> (дата обращения: 17.03.2024). – Режим доступа: Научная электронная библиотека eLibrary.ru.

2. Мешкова, Н.В. К вопросу о связи личностных характеристик и антисоциальной креативности в разных социально-политических условиях / Н.В. Мешкова. – Текст : электронный // Актуальные проблемы психологии правоохранительной деятельности: концепции, подходы, технологии (Васильевские чтения – 2023). Материалы международной научно-практической конференции. Под редакцией Ю.А. Шаранова, В.Л. Ситникова. Санкт-Петербург. – 2023. – № 1. – С. 530-534. [https://elibrary.ru/download/elibrary\\_54594040\\_90655801.pdf](https://elibrary.ru/download/elibrary_54594040_90655801.pdf) (дата обращения: 17.03.2024). – Режим доступа: Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU.

## ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

*Вахрушева Е.А.*

*магистрант*

*Научный руководитель – к.б.н., профессор Мутаева И.Ш.*

*Казанский (Приволжский) федеральный университет,*

*Елабужский институт (филиал)*

*Елабуга, Россия*

**Актуальность.** Специалистами отмечено, что значительные потери одаренных ребят обусловлены методическими причинами, допускаемыми в процессе спортивной подготовки волейболистов. Это, прежде всего, несоблюдение этапности физической подготовки и соотношение объемов средств общего и специализированного характера.

Волейбол – спортивная игра, отличается от других видов спорта динамической скоростно-силовой работой переменной мощности. В связи с тем, что волейболистам характерен высокий рост (174-180 см. и более) и длинные конечности, а также проявление асимметрии верхних и нижних конечностей, связанные с особенностями техники прыжка во время атакующего удара по мячу важно специальное планирование физической подготовки.

Известно, что физическая подготовка является целенаправленным процессом развития физических качеств, которые нужны современным волейболистам для разучивания различных физических упражнений и игровых ситуаций. Физическая подготовленность предполагает такой уровень развития физических качеств, который приобретается в процессе систематических занятий волейболом. Понимание значения физической подготовки в волейболе особенно важно для тех, кто мечтает овладеть профессиональной игрой. В процессе подготовки развивается не только выносливость, но и сила, скорость, гибкость и координационные способности.

**Цель исследования:** проанализировать и обосновать теоретические аспекты развития физических качеств юных волейболистов.

**Материалы и методы исследования.** В ходе научно-исследовательской работы был проведен анализ научно-методической литературы по теме исследования. Проанализированы рабочие программы подготовки юных волейболистов и планы-конспекты на каждое тренировочное занятие в отдельности.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Для успешной игры в волейбол необходима сила верхней части тела, особенно мышц рук и плеч. Тренировки волейболистов 11-12 лет включают в себя упражнения, направленные на развитие силы и выносливости, что позволяет даже самым юным волейболистам бросать и принимать мячи с максимальной эффективностью и быстротой. Сила и выносливость играют важную роль в успешной игре в волейбол. Ведь чтобы достичь точных подач, совершать мощные удары и поднимать мяч вверх на высоту, волейболисту потребуется максимальная физическая подготовка. Для улучшения силовой подготовки и выносливости необходимо:

- тренироваться в тренажерном зале, уделяя особое внимание ногам и корпусу;
- использовать гиревой тренинг для увеличения силы мышц;
- практиковать упражнения на равновесие и координацию, что также важно в волейболе.
- регулярный бег для увеличения выносливости и скорости на корте;
- упражнения на быстрое изменение направления для улучшения маневренности;
- техники дыхания для увеличения выносливости во время длительных соревнований [3].

Тренировка юных волейболистов должна включать силовые упражнения для развития мышц рук, ног и корпуса. Совмещение этого с кардиотренировками поможет выдерживать интенсивные моменты в игре и не уставать на поле. Кардиотренировки необходимы, чтобы поддерживать высокий темп игры на всем протяжении матча. Регулярные беговые

тренировки и интервальные тренировки помогут волейболистам 11-12 лет увеличить выносливость и адаптироваться к быстрому темпу волейбольного матча. Р.С. Ваниев отмечает: «силовая тренировка помогает волейболистам повысить уровень игровой мощности» [1]. Примеры упражнений включают подтягивания, жим штанги, и тренировки с гантелями, отягощениями.

В волейболе ловкость и гибкость имеют огромное значение. Ведь для успешной игры нужно двигаться по площадке молниеносно, реагируя на каждое действие соперников и соответствуя требованиям игры. Регулярные занятия йогой и растяжкой помогут улучшить гибкость и координацию движений. Гибкость волейболисту позволяет более свободно двигаться на площадке и уменьшает риск получения травм. Регулярные занятия на растяжку и упражнения из йоги могут быть ключом к успеху.

Физическая подготовка важна для волейболистов 11-12 лет, но не менее важно понимание техники и тактики игры. Изучение различных приемов, тактик команды и анализ игр других волейболистов помогут стать настоящим мастером волейбола. Постоянное обучение и тренировки с опытными тренерами помогут совершенствовать свои навыки [4]:

- волейбол – это быстрая игра, и в ней важна скорость реакции. Дети в возрасте 11-12 лет обучаются реагировать на мячи и принимать решения в мгновение ока, что также положительно сказывается на их общей физической подготовке;

- волейбол требует высокой координации движений и точности при ударах. Тренировки включают упражнения, которые развивают эти навыки у молодых волейболистов.

Гибкость и баланс – основополагающие факторы в волейболе. Эти навыки развиваются с ранних лет благодаря постоянным тренировкам и упражнениям. Гибкость позволяет волейболистам 11-12 лет достичь большей высоты при прыжках, а хороший баланс помогает им избегать травм. Так, прыжки – важная часть волейбольной игры [2]. Необходимо научиться правильной технике прыжков, чтобы увеличить высоту и силу своего удара.

Правильное питание также важно для достижения максимальной производительности на площадке. Следует включить в свой рацион белки, углеводы и здоровые жиры, чтобы обеспечить своему организму необходимую энергию.

Не только физическая, но и ментальная подготовка важна для волейболистов. Следует развивать уверенность, находить мотивацию, и не забывать о важности командной работы. Уверенность, концентрация и умение справляться со стрессом на поле – это то, что отличает великих волейболистов. Регулярная медитация и психологическая подготовка помогут укрепить ментальную стойкость.

Физическая подготовка для волейболистов 11-12 лет – это не просто тренировки, это путь к мастерству. «Используется общая и специальная подготовка» [5]. Общая физическая подготовка способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в выбранной сфере деятельности или виде спорта. Специальная физическая подготовка обеспечивает избирательное развитие отдельных групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении специализированных для конкретного вида спорта или профессии упражнений. Она направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта.

Следуя советам по общей физической подготовке, силовым тренировкам, гибкости и правильному питанию, можно достичь выдающихся результатов на волейбольной площадке. Необходимо помнить, что любой спорт – это процесс, который требует усердия, терпения и преданности. Но усилия, вложенные в физическую подготовку, непременно принесут свои плоды и помогут стать истинным мастером волейбола.

«Развитие физических качеств волейболиста 11-12 лет требует усилий, настойчивости и преданности» [6]. Но когда внимание уделяется силе, выносливости, гибкости, технике, тактике и ментальной силе, игрок приближается к мечте стать волейболистом верхнего

уровня. Следует помнить, что успех приходит к тем, кто готов работать и совершенствовать свои навыки. Необходимо быть настойчивыми, и путь к мастерству в волейболе будет незабываемым. Для волейболистов этот спорт – не только увлекательное развлечение, но и уникальная возможность развивать свои физические навыки. Гибкость, сила, скорость реакции, координация и точность – все эти качества развиваются благодаря тренировкам в волейболе.

**Выводы.** Таким образом, физическая подготовка в волейболе – это ключевой элемент успеха игроков в возрасте 11-12 лет. Постоянная работа над силой, выносливостью, техникой и тактикой поможет достичь спортивных целей. Нельзя забывать о правильном питании и отдыхе, чтобы тело было в оптимальной форме. Следуя этим рекомендациям, можно достичь успехов в мире волейбола. При составлении тренировочных задач и заданий необходимо учитывать методические положения в виде рационального подбора физических упражнений, контроля соотношения объема и интенсивности, очередности выполнения заданий и темпа выполнения физических упражнений. Важно также учитывать используемые методы выполнения упражнений и учет предыдущих тренировочных заданий.

### Список литературы

1. Ваниев Р.С. О роли влияния физической подготовки на обучение технике волейбола обучающихся на уроках физической культуры / Р.С. Ваниев, Л.Н. Коваль // Инновационная наука. 2021. № 2. – С. 103-107.
2. Гарбузов С.П. Роль спортивных игр в развитии физической подготовки школьников (на примере волейбола) / С.П. Гарбузов, А.И. Мацко, Л.Г. Чернышева, Н.Л. Сатосова // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. 2021. № 10. – С. 65-69.
3. Дзюина Е.Т. Методика физической подготовки мальчиков 11-12 лет, занимающихся в спортивной секции по волейболу / Е.Т. Дзюина, А.А. Лесных // Научные механизмы решения проблем в исследованиях молодых ученых. Санкт-Петербург, 2022. – С. 19-20.
4. Золотарев В.В. Новейшие техники и методы физической подготовки в волейболе / В.В. Золотарев // Актуальные исследования. 2023. № 25-2 (155). – С. 98-100.
5. Оманова С.Г. Планирование общей и специальной физической подготовки в волейболе / С.Г. Оманова // Актуальные вопросы теории и практики физической культуры и спорта. Грозный, 2021. – С. 317-321.
6. Тогайназаров С.С.У. Игровые средства физической подготовки в волейболе / С.С.У. Тогайназаров // Наука, образование и культура. 2020. № 8 (52). – С. 45-47.

## МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ХОККЕИСТОВ

**Веселов В.О.**

*студент гр. 22211 М*

*Научный руководитель – к.б.н., доцент Хурамышин И.Г.*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Актуальность.** В ходе матча хоккеист с мячом должен владеть широким спектром навыков, чтобы своевременно реагировать на игровую ситуацию, а именно активно использовать торможения с резкой сменой направления, быстрый старт, выполнение точных и целенаправленных бросков по воротам, осуществление точных передач. В хоккее с мячом также важно учитывать, что хоккеисты находятся на льду продолжительное время, а именно 45 минут в то время, как поле в данном виде спорта сопоставимо по размерам с футбольным. В связи с этим уровень спортивного мастерства хоккеиста с мячом в значительной степени определяется его скоростной выносливостью [1, 2].

**Целью исследования** выступает разработка методики совершенствования скоростной выносливости квалифицированных хоккеистов специфическими и неспецифическими средствами.

**Результаты исследования и их обсуждение.** С целью определения эффективности применения разработанной нами методики в тренировочном процессе квалифицированных хоккеистов 18-20 лет, мы провели тестирование для определения показателей скоростной выносливости в начале эксперимента в обеих исследуемых группах. На основании данных констатирующего эксперимента решался вопрос об уровне подготовленности занимающихся. Данные позволили сделать, что до внедрения экспериментальной методики хоккеисты имеют одинаковый уровень подготовки.

Методика совершенствования скоростной выносливости хоккеистов состоит из 5 блоков, с использованием методов: повторный, интервальный, круговой тренировки. Педагогическое экспериментальное воздействие проходило 3 раза в неделю.

Особенность экспериментальной методики скоростной выносливости хоккеистов заключалась в применении дифференцированного подхода при планировании нагрузок.

Цель применения методики – совершенствование скоростной выносливости квалифицированных хоккеистов специфическими и неспецифическими средствами.

Методика совершенствования скоростной выносливости хоккеистов состоит из 5 блоков, с использованием методов: повторный, интервальный, круговой тренировки. Педагогическое экспериментальное воздействие проходило 3 раза в неделю. В базовом, подготовительном и предсоревновательном мезоциклах.

### Блок 1: Интервальная тренировка

Данный блок упражнений включает в себя интервальные спринты, которые выполняются на максимальной скорости в прямом направлении. Дозировка упражнения 8-10 серий на дистанции 50 метров. Далее хоккеисты выполняют боковые скоростные перемещения, 8-10 подходов продолжительностью 20 секунд.

На следующем этапе спортсмены переходят к выполнению комбинированных спринтов, упражнение выполняется от середины поля на 20 метров, после чего совершается резкий поворот и ускорение на 30 метров, выполняется 6-8 подходов на усмотрение тренера. После отдыха 3-5 минут хоккеисты переходят к выполнению шайбовых спринтов, мяч размещается на льду спринты на максимальной скорости выполняются 6-8 раз до мяча и обратно. Завершающее упражнение блока 1 – прыжки со сменой направления: хоккеист выполняет прыжок вперед на одну ногу, затем мгновенно меняет направление и выполняет прыжок на другую ногу. Упражнение выполняется 10-12 раз без отдыха, либо с минимальным между повторениями.

## Блок 2: Дриблинг

Блок состоит из упражнений, основанных на дриблинге:

- основной, дриблинг мяча на кончике клюшке, при выполнении упражнения постепенно увеличивается скорость и добавляются боковые перемещения;
- зигзаг, дриблинг между нескольких конусов, по зигзагообразной траектории, внимание уделяется фокусированию на точности контроля мяча относительно каждого конуса;
- с преодолением препятствий, дриблинг с элементами прыжков, боковых перемещений, уклонов, упражнение позволяет развить маневренность и реакцию хоккеиста с мячом на поле;
- в узком пространстве, дриблинг выполняется в ограниченном конусами пространстве, постепенно увеличивая скорость выполнения, это позволит эффективнее справляться с игровыми ситуациями в ограниченных условиях.

## Блок 3: Эстафеты

Эстафеты. Преодоление отрезков 30-40-50 метров в одну и другую сторону в предельном темпе с разными заданиями:

- ускорение лицом и спиной вперед;
- прыжками различными;
- с преодолением препятствий;
- с силовым единоборством (с противником, с подвешенными мешками на дистанции).

Количество участников эстафетных команд 5-6 человек, что дает возможность моделировать по времени игровые отрезки и время отдыха между ними. Количество этапов в одной серии 5-6-7.

Количество серий 3-4 (активный отдых между сериями 8-10 мин).

## Блок 4. Работа в парах – тройках

Работа в парах – тройках (партнер как отягощение, скорость предельная), дистанция 30-40-50 метров; отдых между прохождением отрезков 60-80 с.

1. Ускорение с партнером (один в одну сторону, другой в другую).
2. Ускорение с партнером на руках (поднимая его вверх-вниз).
3. Продвижение прыжками толчком двух рук, партнер держит за голени.
4. Скоростное прохождение на руках, партнер держит за голени.
5. Ускорения: работа в тройках – один на закорках, другой на руках.
6. Ускорение с партнером на плечах.

Количество прохождений в основной части занятий 30-40 раз (с перерывом через каждые 10 раз по 4-5 мин).

## Блок 5. Восстанавливающий

Блок рассчитан на переходный период, включает в себя упражнения на растяжку:

- икроножной мышцы: поставить ногу на поверхность, вторую согнуть в колене до ощущения растяжки в икроножной мышце, продолжительность выполнения 20-30 секунд, чередуя ноги;
- бедра: исходное положение низкий выпад, удерживать позицию с ощущением растяжения в верхней части бедра в течении 20-30 секунд.
- грудных мышц: встать у стены и положить руку на уровне плеча на стену, после чего повернуть корпус в противоположную сторону до появления ощущения растяжения в груди и в плече, удерживать 20-30 секунд. Для определения эффективности разработанной методики было проведено контрольное тестирование хоккеистов с мячом 18-20 лет в экспериментальной и контрольной группах, полученные результаты представлены в таблице 2.

Данные таблицы свидетельствуют о том, что показатели экспериментальной группы превосходили показатели контрольной во всех контрольных тестах.

Таблица 2 – Анализ результатов формирующего эксперимента

Показатели	Бег на льду 30 метров	Бег на 300 метров	Прыжок в длину с места	Челночный бег на коньках 5x45м
Контрольная группа				
X±Sx	3,1±1,2	39 ±1,41	258±1,31	55,2±1,7
прирост, %	3,1	2,5	0,5	1,7
Экспериментальная группа				
X±Sx	2,9 ±1,34	35,6±1,43	273±1,28	51,3±1,57
прирост, %	14,9	13,6	5,1	9,3
tp	0,72	0,05	0,45	0,03
tkp	2,262			

**Вывод.** Таким образом, можно сделать вывод, что разработанная методика скоростной выносливости квалифицированных хоккеистов показала свою эффективность, о чем свидетельствуют результаты всех контрольных испытаний после эксперимента.

### Список литературы

1. Иорданская, Ф. А. Функциональная подготовленность спортсменов игровых видов спорта с учетом их игрового амплуа / Ф. А. Иорданская // Вестник спортивной науки. – 2018. – № 1. – С. 34-43.
2. Специальная скоростная выносливость хоккеистов в беге на коньках и информативность методов ее оценки / А. С. Павлов, С. Е. Павлов, Т. С. Кучава [и др.] // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2015. – Т. 10, № 3. – С. 141-149.
3. Занковец, В. Э. Анализ и оценка эффективности тренировочного процесса команды высокого спортивного мастерства / В. Э. Занковец, Г. М. Загородный // – 2020. – № 1(11). – С. 12-24.

## ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ ПОСРЕДСТВОМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**Висицкий И.И.**

*студент гр. 1*

*Научный руководитель – старший преподаватель Щербина Н.В.*

*Воронежская государственная академия спорта*

*Воронеж, Россия*

**Актуальность.** Формирование здорового образа жизни у детей и подростков, несомненно, является одним из актуальных вопросов современной системы образования. В настоящее время активно внедряются различные технологические приемы и методы, которые направлены на оптимизацию и совершенствование образовательного процесса. Однако тематика здоровья и здорового образа жизни молодежи является относительно новой отраслью социальной работы, требующей детального изучения как теоретической, так и практической составляющих. В научном и педагогическом контексте здоровье и благополучие настоящего поколения способно стать фундаментом для построения процветающего общества. Поэтому построение долгосрочных стратегий по формированию здорового образа жизни среди молодежи в исследуемой теме должно являться прерогативным направлением.

**Цель работы** – рассмотреть понятие физической культуры, ее компоненты, влияющие на системы организма детей и подростков, а также основы ЗОЖ.

Методы и организация исследования. Материал нашей работы потребовал применения общепедагогических методов исследования. Анализ литературы и научных исследований отечественных источников позволил выявить особенности физической культуры, а именно, оценить ее влияние на индивидуально-психологические характеристики человека и состояние организма в целом.

**Результаты работы и их обсуждение.** В России физическая культура и спорт играют ключевую роль в формировании здорового образа жизни молодого поколения. Особое внимание уделяется занятиям физической культуры среди школьников, подростков и молодежи. Физическая культура имеет свои определенные термины и понятия, по-разному отражающие как свою сущность, так и его определенные цели и задачи, а также различные методы, средства и руководящие принципы.

Физическая культура – это система спортивной деятельности, направленная на гармоничное развитие духовных и физических сил человека. Термин физической культуры можно трактовать, как в обще-социальном плане, т.е. это большая область творческой деятельности по развитию у людей физических качеств в повседневной жизни, так и в личностном плане, т.е. здесь подразумевается способ всестороннего развития личности в физическом воспитании.

В своих работах основоположник системы физического образования в России П.Ф. Лесгафт, разработал систему, которая не потеряла своей эффективности и в наши дни. Он считал, что процесс физического воспитания должен начинаться в семье, продолжаться в школе и далее на протяжении всей жизни.

Физическая культура в целом являются органической составляющей общечеловеческой культуры и способом физического самосовершенствования человека. Поэтому сущность понятия физической культуры включает в себя определенные компоненты [6]:

1) физическое воспитание – определяется как педагогический процесс передачи от поколения к поколению способов и знаний, необходимых для физического совершенствования;

2) физическое развитие – подразумевает под собой процесс изменения, как форм, так и функций организма под воздействием условий жизни;

3) профессионально-прикладная физическая культура – социально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности;

4) оздоровительная физическая культура – организованная двигательная активность (физические упражнения), направленная на достижение максимально возможного оздоровительного эффекта;

5) фоновые виды и средства физической культуры – сюда относятся гигиеническую физическую культуру (утренняя гимнастика, прогулки и другие физические упражнения в режиме дня).

Физическая культура сопровождает человека на протяжении всего онтогенеза и реализуется в различных видах двигательной активности: спорт, физическое воспитание, физическая рекреация и т. д., которые обеспечивают качество психофизического и профессионального совершенствования личности.

Идеи П.Ф. Лесгафта были продолжены его учеником В.В. Гориневским, который уделял свое особое внимание физической культуре. Он считал, что физическое воспитание воздействует на все органы человека, в особенности на центральную нервную систему. Было выявлено, что физическая культура оказывает большое влияние на сердечно-сосудистую систему, заметно улучшается кровообращение, расширяются кровеносные сосуды, нормализуется тонус их мышечных стенок, повышается содержание белка и гликогена, улучшается ток крови и кислорода к сердцу и другим органам, благодаря чему работа сердца будет эффективнее [2].

Под воздействием физической культуры происходит стимуляция дыхательной системы. Вследствие занятий различными видами физической активности в организме человека увеличивается количество воздуха, вентилируемого легкими. Следовательно, дыхательные мышцы становятся более развитыми, реберные хрящи эластичнее и в значительной мере оказывают существенное влияние на качество дыхания. Развитая дыхательная система является надежной гарантией полноценной жизнедеятельности клеток. Регулярные тренировки дыхательного аппарата достоверно приводят к улучшению общего физиологического статуса.

Роль опорно-двигательного аппарата играет немаловажную функцию в физической культуре, а систематические занятия способствуют формированию более крепкой костной ткани, устойчивой к физическим нагрузкам. Мышцы снабжаются кислородом, предотвращается появление различных заболеваний органов опорно-двигательного аппарата. Скелетная мускулатура считается главным аппаратом, при помощи которого совершаются физические упражнения. Если регулярно на протяжении определенного периода человек будет заниматься физической культурой, то можно будет заметить очевидные морфологические изменения, они касаются химического состава костей, их внутренней структуры и процесса роста, окостенения.

Регулярная физическая активность помогает улучшить пищеварительные процессы человека и вызвать большую потребность организма в питательных веществах. Но следует учитывать, что употребление пищи перед физической нагрузкой будет тормозить пищеварение. Если приступать к упражнениям сразу после еды, то мышечная работа затормозит пищеварительную систему, и уже усвоенная пища, плохо повлияет на результат физических нагрузок. Поэтому, после приема пищи физическая нагрузка должна начинаться через два часа.

В настоящее время среди детей и подростков возрастает потребность в организации здорового образа жизни. Одним из важнейших показателей здорового образа жизни является физическое развитие. Оно понимается как объединение морфологических и функциональных свойств организма, которые в частности характеризуют процессы его роста и развития.

Основными компонентами здорового образа жизни считаются [1]:

- здоровое и рациональное питание;
- оптимальный уровень двигательной активности;

- соблюдение режима труда и отдыха – сон должен быть не менее 7-8 часов в сутки;
- отказ от вредных привычек;
- соблюдение личной гигиены.

Здоровый образ жизни способствует улучшению и сохранению здоровья, самочувствия в целом. В наше время характерны большие возможности для повышения уровня физического здоровья и развития человека в целом. Сюда входят оздоровительные программы, различные занятия физической культурой, профессиональные занятия спортом под руководством инструктора, тренера или самостоятельные тренировки.

Следует не забывать о том, что различного рода физическая активность благоприятно влияет не только на организм человека, но также на его психическое здоровье. В настоящее время существует ряд негативных социальных факторов, способствующие формированию девиантного поведения среди молодежи и как следствие нарушению психического равновесия. Используя различные формы физической активности, возможно, предупредить и избежать негативные последствия как физического, так и психического характера.

**Выводы.** Таким образом, значение физического воспитания носит многосторонний характер, способствуя сохранению и укреплению здоровья не только воздействуя на внешние характеристики, но и психические процессы молодежи. Соответственно распространяется не только на физиологические составляющие здоровья, но и психологические, которые способствуют развитию полноценной личности. Укрепление здоровья и предупреждение болезней является, несомненно, неотъемлемым условием жизнедеятельности в современном обществе, особенно в контексте развития психофизического потенциала детей и подростков.

#### Список литературы

1. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура: учебник / Э.Н. Вайнер. – М.: КНОРУС, 2016. – 346 с.
2. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему человека / М. А. Жуков, О. В. Коркишко, С. Ю. Каргина [и др.] // Actualscience. – 2015. – Т. 1, № 3(3). – С. 45-48.
3. Казначеев, В.П. Здоровье нации. Просвещение. Образование / В. П. Казначеев; Исслед. центр проблем качества подгот. специалистов и др. – Москва : Исслед. центр проблем качества подгот. специалистов ; Кострома : КГПУ, 1996. – 246 с.
4. Система физического образования П. Ф. Лесгафта / Н. Н. Ткаченко, И. Ю. Устинов, А. А. Караванов, О. М. Холодов // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе : сборник научных статей Всероссийской с международным участием очно-заочной научно-практической конференции, Воронеж, 20-21 октября 2016 года / Воронежский государственный институт физической культуры. – Воронеж: Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2016. – С. 379-384.

## ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ В СИРИЙСКОЙ АРАБСКОЙ РЕСПУБЛИКЕ

*Гадир Юсеф  
аспирант*

*Научный руководитель – к.п.н., доцент Мугаллимова Н.Н.  
Поволжский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма  
Казань, Россия*

**Актуальность исследования.** Формирование национальной безопасности любой страны неотъемлемо от повышения уровня здоровья и физической подготовленности ее граждан. В Сирии это направление является одним из приоритетных и закреплено в ее Конституции. В частности, статья 23 декларирует, что средством подготовки физически и психически здорового поколения является спортивное воспитание; в статье 46 говорится, что каждому гражданину необходимо обеспечить условия для сохранения здоровья и профилактики заболеваний. В этой связи особое внимание отводится развитию отрасли физическая культура, которая является важной основой формирования личности любого человека.

В Сирийской Арабской Республике укрепление здоровья граждан осуществляется посредством интеграции населения в сферу физической культуры и реализуется не только через систему образования, но и через услуги социального плана. В последнее десятилетие область физкультурного образования и развитие спорта в Республике претерпевает очень серьезные вызовы ввиду непрекращающихся военных действий на территории государства. В стране регистрируется рост заболеваемости, исследователи отмечают снижение показателей физического развития и физической подготовленности. В то же время развитие системы спортивной подготовки обозначено государством как одной из главных задач, поскольку именно спорт, обладающий широким оздоровительным, коммуникативным и созидательным потенциалом, позволяет комплексно решать имеющиеся проблемы и помогает жителям страны перестроиться на мирный образ жизни.

**Целью исследования** является изучение и теоретический анализ проблем физического воспитания школьников в Сирийской Арабской Республике.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В настоящем исследовании изучались работы, опубликованные в арабской научной литературе.

Современное содержание образования в области физической культуры нацелено не только на то, чтобы выпускник школы вышел в жизнь с достаточной физической подготовленностью, но и на то, чтобы он был действительно образованным в физической культуре: владел средствами и методами работы со своим телом, знал его и не боялся; владел средствами и методами укрепления и сохранения здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма; умел организовывать и грамотно проводить свои занятия физическими упражнениями. Сегодня школьная физическая культура все больше становится ответственной за формирование у школьников ориентации на здоровый образ жизни. Занятия физической культурой в школе учат школьника самоконтролю, самокритике, т.е. ценить время, организовывать распорядок дня, без чего невозможна нормальная жизнь любого человека.

Анализ программ по физическому воспитанию, реализуемых в Сирии показал, что объем часов, отведенных в них на предмет «Физическое воспитание», уменьшается от начальной школы к средней и в старшей школе практически не включается в образовательную программу. Некоторые авторы показывают, что в течение полувека сохраняется тенденция практического исключения женщин (девочек, девушек) из занятий физической культурой и спортом. Кроме того, отсутствует четкая методика и содержание физического воспитания на практике.

В исследованиях Джibriла Мухаммада и Дарвиша Афафа (1985) выявлены препятствия и факторы, влияющие на нежелание студентов заниматься спортом. Отмечено, что социальные и экономические аспекты являются наиболее важными причинами нежелания студенток арабского региона заниматься спортом, за которыми следуют культурные и религиозные аспекты. На наличие ряда препятствий, которые ограничивают практику и продолжение занятий спортом показывают результаты исследования К. Alexandris и др. (2002), а именно: личные препятствия, психологические препятствия, нехватка времени [3, 6].

Проанализировав научно-методическую литературу, мы выделили наиболее важные препятствия для активизации спортивной деятельности в арабском регионе в целом, и в Сирийской Арабской Республике, в частности [1, 4, 5]:

- Административные препятствия

К ним относятся отсутствие интереса министерств и соответствующих органов к спортивным занятиям; неспособность населения высказать свое мнение о предлагаемых мероприятиях; отсутствие на регулярной основе специализированных и опытных исследований об использовании времени спортивных занятий для реализации альтернативных видов деятельности; а также отсутствие стимулов для поощрения людей к участию в спортивных мероприятиях; отсутствие медийного аспекта, который объясняет и определяет роль и значение спортивных мероприятий.

- Личные ограничения

В том числе боязнь одних людей быть осмеянными другими; озабоченность многих граждан обязанностями и семейными узами; наличие социального климата в центре страны, не способствующего участию в физкультурно-спортивных мероприятиях; неуверенность в себе людей, и незаинтересованность в спортивных мероприятиях.

- Экономические ограничения

К ним относятся отсутствие оборудованных игровых площадок и спортивных залов; отсутствие условий для безопасности внутри стадионов и залов; отсутствие комнат, предназначенных для переодевания; отсутствие мест для принятия душа после участия в физкультурно-спортивных занятиях; а также отсутствие бюджета для проведения спортивных мероприятий.

- Препятствия связанные с учебно-методическими программами

В том числе плохое планирование спортивных программ и занятий; рутинность и отсутствие разнообразия в спортивных занятиях; существующие программы не учитывают индивидуальных (межполовых) различий между участниками, а также слабость спортивных программ и занятий с точки зрения содержания.

- Социальные препятствия

В том числе обычаи и традиции, ограничивающие участие членов сообщества в спортивных занятиях особенно женщин; отсутствие сотрудничества и координации между формальными и неформальными институтами; отсутствие согласия родителей на участие их детей, особенно девочек в физкультурно-спортивных занятиях по некоторым видам спорта, особенно плаванием; недостаточная осведомленность многих членов общества о важности спорта и его отражении на всей жизни человека; а также вера многих граждан в то, что участие в спортивных мероприятиях отрицательно влияет на академическую и профессиональную успеваемость и семейные отношения.

Х.Г. Махмуд (2022) проведя опрос 237 тренеров и преподавателей спортивных школ Сирийской Арабской Республике отмечает следующее:

- спортивные занятия в государственных школах имеют низкую посещаемость;
- отсутствуют методики и содержание физического воспитания и спорта в школах, учитывающие возраст и интерес обучающихся;
- негативное отношение родителей к урокам физической культуры, неосведомленность родителей о значении таких занятий для подрастающего поколения;

- практически повсеместно исключение девочек из занятий физической культурой и спортом;

- отсутствие научно-обоснованных подходов содержания физического воспитания в школах Сирийской Арабской Республики, с учетом климатических особенностей, низкого материального обеспечения, большой наполняемости классов, национальных видов физической активности;

- использование времени, отведенного на уроки физической культурой для других учебных предметов, так как урок физической культуры является второстепенным предметом [4].

Автор Ватфи О.Л. (2022) изучив особенности проведения урока физической культуры в школах Сирийской Арабской Республики глазами учителей по физической культуре указывает на нехватку оборудования, необходимого для проведения уроков; отсутствие планирования урока физической культуры; отрицательное отношение к данным урокам со стороны администрации школ; отсутствие у многих учителей физической культуры соответствующего образования и отсутствие системы повышения квалификации и др [2].

**Выводы.** Проведенный теоретический анализ позволил выделить ряд основных проблем физического воспитания школьников в Сирийской Арабской Республике, решение которых требует модернизации содержания и направленности урока физической культуры.

### Список литературы

1. Абу Ашур, Х. Препятствия школьному спорту, с которыми сталкиваются директора школ и учителя физкультуры, и их последствия для учащихся государственных школ / Х. Абу Ашур, Л. Обайдат – Текст: непосредственный // Журнал педагогических наук. – 2016. – №43 (2). – С. 663-686.

2. Ватфи, О.И. Реальность урока физкультуры в школах Сирийской Арабской Республики глазами учителей физкультуры / О.И. Ватфи – Текст: непосредственный // Журнал физических и спортивных наук Анбарского университета. – 2011). – №1 (4). – С. 248-266.

3. Джибрил, Мухаммад и Дарвиш, Афаф. (1985). Феномен нежелания учащихся средних школ Александрийской губернии заниматься спортом. Дар аль-Маариф: Каир.

4. Махмуд Х. Г. Препятствия для занятий спортом в Сирийской Арабской Республике с точки зрения некоторых преподавателей и инструкторов спортивной деятельности / Х.Г. Махмуд // Журнал исследований и исследований в области физического воспитания. – 2022). – № 32 (2). – С. 187-207. – Электронный ресурс. – URL: <https://doi.org/10.55998/jsrse.v32i2.351>. (Дата обращения: 03.03.2024).

5. Мухаммад, Манаф Абдель Азиз. Проблемы проведения урока физкультуры в средней школе для девочек с точки зрения директоров и учителей Куфского района Кербела / Манаф Абдель Азиз Мухаммад //Журнал наук о физическом воспитании. – 2014. – №1 (5). – С.117-129.

6. Alexandris, K., Tsorbatzoudis, C., Grouios, G. (2002). Perceived constraints on recreational sport participation: Investigating their relationship with intrinsic motivation and extrinsic motivation. Journal of leisure Research, Vol. 34, No 3, PP. 233-252.

## КОМПЛЕКСНАЯ ОЦЕНКА СПОРТИВНОЙ ОДАРЕННОСТИ ДЕТЕЙ КАК УСЛОВИЕ УСПЕШНОГО ВЫБОРА ВИДА СПОРТА

*Газимова Р.И.*

*студент гр. 21211*

*Научный руководитель – д.пед.н., профессор Фонарев Д.В.*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Актуальность.** Комплексная оценка спортивной одаренности детей является важным условием для успешного выбора вида спорта. Спортивная одаренность детей требует всестороннего исследования, так как она зависит от физических, психологических и биометрических характеристик ребенка. Определение генетических маркеров, связанных с проявлением физических качеств и предрасположенностью человека к определенным видам спорта, стало возможным в результате расшифровки структуры генома человека [5]. Этот значимый научный прорыв позволяет также оценить возможные риски для здоровья, связанные с физическими нагрузками.

Комплексная оценка спортивной одаренности детей позволяет выявить индивидуальные особенности и потенциал каждого ребенка, что является ключом к успешному выбору вида спорта. Своевременное проведение такой оценки позволяет избежать ошибок при подборе вида спорта и способствует оптимальному развитию спортивного потенциала ребенка.

Для достижения цели и решения задач Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 г. № 3081-р, а также с учетом национальных целей, определенных Указом Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года», сформированы приоритетные направления развития сферы физической культуры и спорта, в том числе: «развитие системы поиска, отбора и комплексного сопровождения спортивно одаренных детей, включая их спортивную ориентацию» [3].

Целью федерального проекта «Спорт – норма жизни» (национальный проект «ДЕМОГРАФИЯ») является мотивирование населения к занятиям, привлечение к спортивно-массовой работе, заинтересованность в подготовке и выполнении норм ГТО, сформированность спортивного резерва, что поможет к 2024 году достичь основного показателя – увеличение доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, до 55% [3]. В рамках данного проекта был создан аппаратно-программный комплекс аппарата (АПК) «Стань чемпионом».

Одной из главных задач АПК «Стань чемпионом» является оказание помощи родителям и тренерам в диагностике спортивной одаренности у детей в возрасте от 3-х до 12 лет [4].

**Цель исследования.** Определить спортивную одаренность у детей аппаратно-программным комплексом «Стань чемпионом».

**Результаты исследования и их обсуждение.** АПК «Стань чемпионом» (разработка ученых Университета им. П.Ф. Лесгафта) позволяет определить психофизиологические характеристики (быстроту реакции, функциональную асимметрию, силу нервных процессов и др.), функциональные возможности систем организма (сердечно-сосудистой, вегетативной, дыхательной, состояния опорно-двигательного аппарата), а также соматические признаки (состав тела, тип телосложения и др.) и физическую подготовленность. Комплекс позволяет определить около 150 показателей, среди которых достаточно много информативных для групп видов спорта [1]. По завершении комплексного тестирования выдается подробное заключение – рекомендация по выбору видов спорта.

По окончании комплексного исследования в базе данных АПК формируются протоколы, из которых в дальнейшем можно взять наиболее информативные для вида спорта показатели. Наиболее удобной для дальнейшей работы с показателями исследования, на наш взгляд, является программа MS Excel. В таблице 1 мы показали результаты мониторинга с помощью АПК «Стань чемпионом»

Таблица 1 – Результаты мониторинга параметров спортивной одаренности с помощью АПК «Стань чемпионом»

Фамилия, имя ребенка	Антропометрия							Индекс Делла Роша	Индекс Кеттелла	% от нормы	Физиология															
	рост (см)	вес (кг)	индекс БМА	индекс БМА <sup>2</sup>	индекс БМА <sup>3</sup>	индекс БМА <sup>4</sup>	индекс БМА <sup>5</sup>				индекс БМА <sup>6</sup>	индекс БМА <sup>7</sup>	индекс БМА <sup>8</sup>	индекс БМА <sup>9</sup>	индекс БМА <sup>10</sup>	индекс БМА <sup>11</sup>	индекс БМА <sup>12</sup>	индекс БМА <sup>13</sup>	индекс БМА <sup>14</sup>	индекс БМА <sup>15</sup>	индекс БМА <sup>16</sup>	индекс БМА <sup>17</sup>	индекс БМА <sup>18</sup>	индекс БМА <sup>19</sup>	индекс БМА <sup>20</sup>	
Петрова Мария	145	48	33,1	23,4	14,5	8,8	11,0	5,7	27	66	310	760	70	27	56,0	1610	6,997	206,40	393	1281	1090	10,3	50,40	1000000	1000000	
Соловьев Александр	152	78	51,3	34,2	22,7	14,0	11,0	8	6,8	20	30	660	1600	150	125	70,7	3000	6,626	21,27	2300	1717	590	20,8	23,27	1000000	1000000
Шарова Мария	140	31	22,1	16,0	10,5	5,5	11,0	6	6,1	22	122	300	800	60	27	70,2	3210	6,778	22,20	610	200	321	10,7	22,20	1000000	1000000
Смирнов Александр	148	56	37,8	27,9	17,5	9,5	11,0	8	6,9	21	114	450	1044	70	60	70,0	5404	6,791	16,17	100	90	4074	10,1	16,17	1000000	1000000
Петров Сергей	140	40	28,6	20,4	13,2	6,5	11,0	7,1	25	76	100	660	860	47	60	60,1	2200	6,721	16,00	540	550	600	10,1	16,00	1000000	1000000
Малова Мария	127	19	14,9	10,9	5,9	2,8	7	20	20	100	60	200	1000	60	100	60,0	7000	6,626	20,80	1000	2222	2007	10,2	20,80	1000000	1000000
Иванов Иван	144	34	23,6	17,1	10,5	5,5	11,0	6	6	24	100	337	860	60	37	60,0	4004	6,721	16,10	1344	1100	1000	10,1	16,10	1000000	1000000
Васильев Сергей	175	61	34,9	25,2	15,5	8,5	14	104	104	104	104	104	104	104	104	70,0	1700	6,721	16,14	600	500	600	10,1	16,14	1000000	1000000
Петров Александр	140	38	27,1	20,1	12,9	6,5	11,0	7,1	105	105	105	105	105	105	105	2000	6,721	16,10	1000	400	1000	10,1	16,10	1000000	1000000	
Корова Мария	140	57	40,7	30,1	18,0	9,5	11,0	9	6,9	20	100	91	860	40	54	60,0	3000	6,694	16,00	700	700	1000	10,1	16,00	1000000	1000000
Корова Сергей	170	56	32,9	23,9	14,5	8	11,0	10	7,1	20	100	1000	104	100	70,1	2000	6,617	17,10	600	2000	2074	10,8	17,10	1000000	1000000	
Смирнов Сергей	148	38	25,6	19,1	11,9	6	11,0	20	90	90	90	1007	80	70	70,1	1000	6,668	16,07	640	600	1000	10,1	16,07	1000000	1000000	

Для оценки спортивной одаренности нами были проведены исследования юных спортсменов 7-11 лет, занимающихся волейболом и плаванием. В исследовании приняли участие 24 ребенка.

Одним из главных показателей физического развития являются значения длины и вес тела. У 19% обследуемых длина тела соответствует среднему значению, у 17% отстают от средних значений, а у 4% превышают средние значения.

У 88% обследуемых детей, масса тела соответствует норме. При этом 12%, имеют недостаточную массу тела.

При изучении биологического возраста было выявлено, у 54% биологический возраст соответствует календарному, а у 46% отмечается опережение темпов развития организма.

Анализ состояния системы кровообращения показал, что 50% обследованных девочек и 58,3% мальчиков соответствуют гипокинетическому типу кровообращения. Этот тип кровообращения свидетельствует об экономичной работе системы кровообращения, особенно выраженной при тренировке и проявлениях выносливости [2]. 41,7% обследуемых имеют эукинетический тип кровообращения, который характеризуется хорошими приспособительными возможностями, а также и мобилизационным потенциалом организма, который важен в скоростно-силовых и сложнокоординационных видах спорта.

Изучение жизненной емкости легких позволило нам оценить функциональные возможности системы дыхания. У 75% обследованных детей отмечается снижение функций дыхания. Лишь у 25% обследованных детей показатели жизненной емкости легких соответствует норме.

Изучение деятельности центральной нервной системы показало, что:

- у 58,4% слабый тип нервной системы – ребенок улавливает слабые раздражители, поэтому наблюдается высокая скорость реакции, он успешно осваивает сложную технику и хорошо чувствует свои ошибки. Спортсмены с этим типом нервной системой обладают высоким артистизмом, хорошо «чувствуют» музыку [2].

- у 37,6% средний тип нервной системы – позволяет демонстрировать высокую работоспособность и упорство в работе, выдерживать интенсивные нагрузки, однако после них ребенку может потребоваться большее время на восстановление.

- у одного ребенка мы зафиксировали сильный тип нервной системы – выраженная способность к проявлению волевых усилий, а также к устойчивости эмоционально-психическому напряжению.

**Выводы.** Использование комплексного исследования показателей спортивной одаренности позволяет повысить качество отбора спортивно одаренных детей, а также, снизить количество случаев отсева детей на этапах начальной подготовки, определить и уточнить требования к модельным характеристикам по видам спорта. Проведенные нами исследования выявили 58 % детей несоответствие виду спорта, которым они занимаются, а также определили соответствие показателей физического развития детей 7-11 лет их возрастным значениям.

### Список литературы

1. Газимова, Р.И. функциональные возможности аппаратно-программного комплекса «Стань чемпионом» в области изучения спортивной одаренности / Р.И. Газимова, Д.В. Фонарев. – Текст: электронный // Материалы VII Международной научно-практической конференции «Место и роль физической культуры в современном обществе». – 2023. – С. 271-276. // eLibrary.Ru : научная электронная библиотека : сайт. – URL : <https://elibrary.ru/item.asp?id=54450957> (дата обращения 17.04.2024).
2. Жуков, М.В. Применение инновационной технологии в спортивном отборе детей 5-12 лет / М.В. Жуков, А.В. Яковлев. – Текст: электронный // Сборник научных статей X Международной научно-практической конференции «Инновационные формы и практический опыт физического воспитания детей и молодежи». – 2023. – С. 332-335 // eLibrary.Ru : научная электронная библиотека : сайт. – URL : <https://elibrary.ru/item.asp?id=59740163> (дата обращения: 14.03.2024).
3. Справочно-правовая система Консультант+ : сайт. – Москва, 1992. – URL: <http://www.consultant.ru> (дата обращения 10.03.2024).
4. Стань чемпионом. Сайт URL:<https://sportchampions.ru> (дата обращения 12.03.2024).
5. Федотов, И.Г. Аппаратно-программный комплекс «Стань чемпионом» как средство развития физической культуры и спорта / И.Г. Федотов, А.И. Антипова. – Текст : электронный // Материалы Международного научного конгресса, посвященного 90-летию Института физической культуры, спорта и молодежной политики УрФУ. – 2023. – С. 452-458. // eLibrary.Ru : научная электронная библиотека : сайт. – URL : <https://elibrary.ru/item.asp?id=54158153> (дата обращения 14.03.2024).

## ВЛИЯНИЕ ФОНОВОЙ ХОДЬБЫ НА ПОКАЗАТЕЛИ СОСТАВА ТЕЛА УЧАСТНИКОВ ПРОЕКТА «ЧЕЛОВЕК ИДУЩИЙ»

*Галиева Д.И.*

*студент гр. 23211*

*Научный руководитель – д.пед.н., профессор Фонарев Д.В.*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Актуальность.** Общеизвестно, что ходьба является самым доступным, естественным и физиологичным видом двигательной активности человека. Цифровая трансформация всех отраслей экономики привела к увеличению процента людей, ведущих малоподвижный образ жизни. Так, на состоявшемся в декабре 2023 года круглом столе в Госдуме отметили, что с диагнозом «ожирение» в России зафиксировано более 2,16 млн людей, включая взрослых и детей. И, по словам специалистов, актуальность проблемы ожирения и избыточного веса во всем мире с каждым годом возрастает. [1] Для снижения риска развития заболеваний, в России с 2019 году активно и эффективно развивается проект «Человек идущий», который предназначен мотивировать людей к ежедневной двигательной активности в объеме не менее 10 тысячи шагов. Основой проекта является организация всероссийских командных и индивидуальных соревнований по фоновой ходьбе [2]. По словам автора проекта, ведущего кардиохирурга мира Лео Бокерия, «чтобы снизить количество «сидячих смертей», необходимо повысить уровень активности людей». Термин «Фоновая ходьба» введен относительно недавно и, по мнению основателей проекта, обозначает физическую активность человека на протяжении всего дня

**Проблема исследования** заключается в изучении эффекта от ежедневной ходьбы у населения г. Казани, участвующих в федеральном проекте «Человек идущий».

**Методы и организация исследования.** В исследованиях приняли участие студенты и сотрудники Поволжского ГУФКСИТ в возрасте от 18 до 55 лет. Они участвовали в чемпионате России по фоновой ходьбе. Все участники на протяжении месяца выполняли двигательную, шаговую активность в объеме не менее 10000 шагов в сутки. Исследования проводились в два этапа. Для определения антропометрических показателей и состава тела, использовали аппаратно-программный комплекс InBody.

**Результаты исследования.** В таблице 1 представлены результаты исследования показателей состава тела студентов и сотрудников.

Таблица 1 – Показатели состава тела участников ходьбы до и после чемпионата по фоновой ходьбе

Показатели	До чемпионата ( $X \pm \sigma$ )	После чемпионата ( $X \pm \sigma$ )	t расч Т - Вилкоксона	P (0,05)
Кол-во воды в организме (л)	36,4 ± 5,9	36,2 ± 5,9	37,5	>
Тощая масса (кг)	46,8 ± 7,6	46,6 ± 7,6	61	>
Безжировая масса (кг)	49,8 ± 8,0	49,5 ± 8,05	60	>
Вес тела (кг)	63,4 ± 13,0	62,8 ± 12,3	17	>
Масса скелетной мускулатуры (кг)	27,5 ± 4,8	27,5 ± 4,9	44	>
Содержание жира в теле (кг)	13,6 ± 7,5	13,3 ± 7,2	33	>
Индекс массы тела (кг/м <sup>2</sup> )	22,35 ± 4,00	22,1 ± 3,7	15,5	>
Содержание жира (%)	20,6 ± 7,6	20,4 ± 7,6	60	>
Область жира внутренних органов (см <sup>2</sup> )	57,8 ± 39,6	56,1 ± 39,1	33	>
Полный фазовый угол тела (°)	5,7 ± 0,7	5,7 ± 0,7	22	>

По результатам исследования, приведенным в таблице 1, мы видим, что у всех участников чемпионата по фоновой ходьбе статистически значимо изменились показатели: «общее количество воды в организме», «масса скелетной мускулатуры», «тощая масса», «безжировая масса», «вес», «содержание жира в теле», «индекс массы тела», «содержание жира», «область жира во внутренних органах», «полный фазовый угол».

Вместе с тем, в процессе участия в чемпионате по фоновой ходьбе, в организме «ходоков» прошли положительные изменения в показателях: «тощая масса», «вес», «содержание жира в теле (кг)», «индекс массы тела», «содержание жира (%)», «область жира во внутренних органах», что говорит об оздоровительной эффективности ходьбы. Наше исследование подтвердило мнение иностранных специалистов о положительном влиянии ежедневной ходьбы на показатели состава тела [3].

Следующей нашей гипотезой стало предположение о зависимости показателей состава тела от величины ежедневного количества шагов. Для проверки рабочей гипотезы мы подвергли анализу результаты участников чемпионата, которые ежедневно выполняли ходьбу в объеме от 20.000 до 25.000 шагов. В таблице 2 представлены результаты изменчивости показателей состава тела у ходоков, ежедневная активность которых составила от 20.000 до 25.000 шагов на протяжении тридцати двух дней.

Таблица 2 – Показатели состава тела участников чемпионата по фоновой ходьбе, выполнявших ежедневно от 20.00 до 25.000 шагов

Показатели	До чемпионата ( $X \pm \sigma$ )	После чемпионата ( $X \pm \sigma$ )	t расч Т - Вилкоксона	P (0,05)
Общее кол-во воды в организме (л)	38,3±6,5	38,1±6,3	12	>
Тощая масса (кг)	49,2±8,3	48,9±8,1	15,5	>
Безжировая масса (кг)	52,2±8,8	52±8,6	15	>
Вес тела (кг)	70,2±14,3	68,9±13,6	3,5	<
Масса скелетной мускулатуры (кг)	28,9±5,2	28,9±5,2	12	>
Содержание жира в теле (кг)	18,02±8,6	16,9±8,7	3,2	<
Индекс массы тела (кг/м <sup>2</sup> )	24,4±4,6	23,9±4,4	5,9	<
Содержание жира (%)	24,8±8,8	23,6±9,5	5	>
Область жира внутренних органов (см <sup>2</sup> )	80,9±45,5	76,8±46,9	3	>
Полный фазовый угол тела (°)	5,6±0,7	5,5±0,6	6	>

Представленные в таблице 2 результаты мета-анализа демонстрируют статистически значимое снижение у ходоков показателей: веса тела, содержания жира в теле и ИМТ ( $p < 0,05$ ). Пройденное участниками чемпионата расстояние не повлияло на изменчивость массы скелетной мускулатуры. Статистический анализ показал увеличение стандартного отклонения в показателях процентного содержания жира и области жира внутренних органов. Тридцати двухдневная ходьба в объеме 20.000–25.000 шагов позволяет незначительно корректировать общее количество воды, тощей массы, безжировой массы, процентного содержания жира в теле и полного фазового угла тела.

**Заключение.** Таким образом, показатели состава тела значительно улучшились у ходоков, чей ежедневный объем шагов составлял не менее 20.000. У остальных участников также произошли положительные изменения в показателях состава тела, однако для достижения более серьезных результатов ходокам необходимо увеличить ежедневный объем шагов, а также количество пройденных дней.

### Список литературы

1. Государственная дума: официальный сайт. Москва. URL: <http://duma.gov.ru/> (дата обращения: 16.01.2024).
2. Человек идущий: сайт. URL: <https://человекидущий.рф/> (дата обращения: 03.03.2024).
3. Lynda H. Norton, Kevin I. Norton, Nicole R. Lewis. Adherence, Compliance, and Health Risk Factor Changes following Short-Term Physical Activity Interventions. National Library of Medicine. 2015: 2015:929782. doi: 10.1155/2015/929782

## ПОКАЗАТЕЛИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ХОККЕИСТОВ-ЗАЩИТНИКОВ

*Галимзянов А.И.*

*студент гр. 22211М*

*Научный руководитель – к.б.н., доцент Хурамышин И.Г.*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Актуальность.** Техническая подготовка хоккеистов является важным компонентом их обучения и развития как игроков. Хоккей является высокотехническим спортом, который требует высокого уровня мастерства и совершенствования навыков в различных аспектах игры [1]. Для повышения лидирующих позиций сборных команд России на мировой арене имеет место быть необходимость совершенствования методик подготовки хоккеистов на всех этапах многолетней работы. Тем самым возрастает необходимость рассмотрения подготовки хоккеистов и при необходимости улучшения ее эффективности.

**Цель исследования:** провести анализ соревновательной деятельности защитников в хоккее, определить количественные и качественные показатели технических приемов защитников.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Техническая подготовленность (техника) спортсмена – это уровень его мастерства и совершенствование навыков в исполнении конкретных движений, техник или приемов, необходимых для успешного выступления в спортивной дисциплине [2]. О технике хоккеиста возможно судить по его способностям применения навыков, выполняя различные технико-тактические действия в течение ограниченного времени на хоккейной площадке. Техническая подготовленность спортсмена важна для достижения высоких результатов в спорте, потому что она влияет на его способность исполнять технические элементы эффективно и без ошибок. Большая техническая подготовленность также может помочь спортсмену сократить риск травмирования и улучшить его общую спортивную форму.

Технические показатели хоккеиста должна быть эффективны, рациональны и надежны. Анализ эффективности основных технико-тактических действий каждого игрока команды позволит рациональнее спланировать тренировочный процесс и улучшить их подготовленность [3].

В результате анализа научно-методической литературы были определены основные технико-тактические действия, за которыми велось педагогическое наблюдение во время игры:

- 1) короткие и средние передачи вперед – К1С1;
- 2) короткие и средние передачи назад – К2С2;
- 3) длинные передачи – Д;
- 4) ведение – В;
- 5) обводка – О;
- 6) единоборство за шайбу в своей зоне – Ен;
- 7) единоборство за шайбу в чужой зоне – Ев;
- 8) перехват – П;
- 9) игра частями тела – Г;
- 10) удары по шайбе в створ ворот – Ун;
- 11) удары по шайбе в сторону ворот – Уг;
- 12) штрафные удары – Ш;
- 13) угловые удары – Угл;
- 14) вбрасывание шайбы, борьба за нее – Б.

Объектами наблюдения нами были выбраны два защитника сборной команды ПГУФКСИТ по хоккею. Наблюдение проводилось во время игры на учебно-тренировочном занятии.

При обработке данных количество технических действий суммировалось, по результатам анализа была получена характеристика технической подготовленности защитников.

Коэффициент ошибки (Ко) определялся по формуле:  $Co = (-/OK) \times 100 \%$ , где Ко – коэффициент ошибки; «-» – неправильное выполнение; ОК – общее количество.

Кроме того, подсчитывался показатель индивидуального вклада (ПИВ):  $PIB = (100 - Co) \times ETDI / ETDK$ , где ПИВ – показатель индивидуального вклада; Ко – коэффициент ошибки; ETDI – сумма точных действий игрока; ETDK – сумма точных действий команды.

В результате наблюдения нами были получены показатели технической подготовленности и точности выполнения по коэффициенту ошибки защитников (таблицы 1, 2).

Таблица 1 – Техническая подготовленность и точность выполнения основных технических действий

№ п/п	ТТД	Техническая подготовленность, %		Коэффициент ошибки, %	
		игрок 1	игрок 2	игрок 1	игрок 2
1.	K1C1	12	14	34	25
2.	K2C2	15	18	15	15
3.	Д	14	9	42	37
4.	В	10	12	1	1
5.	О	6	5	36	41
6.	Ен	9	9	50	45
7.	Ев	7	6	38	39
8.	П	11	10	15	16
9.	Г	7	7	27	39
10.	Ун	1	1	25	72
11.	Уг	0	0	6	0
12.	Ш	2	3	7	10
13.	Угл	0	0	0	0
14.	Б	6	8	14	12
	Х	100	100	26,2	23,6

Таблица 2 – Эффективность технической подготовленности (точность выполнения) и показатели индивидуального вклада хоккеистов

Период игры	Игрок 1		Игрок 2	
	коэффициент ошибки, %	ПИВ, усл. ед.	коэффициент ошибки, %	ПИВ, усл. ед.
1 период	26,7	8,4	29,9	5,2
2 период	25,9	6,3	27,8	6,9
3 период	16,1	6,2	27,8	6,1
Х	25,1	6,9	28,5	6,1

**Выводы.** В результате исследования нами были выявлены основные технико-тактические действия хоккеистов-защитников. Сравнивая эффективность их технической подготовленности и показатели индивидуального вклада, можно сказать, что игроку №1 стоит повысить уровень подготовленности в единоборстве в своей зоне, ударах по воротам, обводке и длинные передачи назад. А игроку № 2 необходимо улучшить короткие и средние передачи вперед, единоборство в зоне противника, короткие и средние передачи назад.

### Список литературы

1. Дервук, И. И. Техническая подготовка хоккеистов защитников на различных этапах квалификации / И. И. Дервук, В. И. Горбунова, Г. Б. Евдокимова // образование и педагогические науки в XXI веке: актуальные вопросы, достижения и инновации: Сборник статей победителей Международной научно-практической конференции, Пенза, 25 января 2017 года / Под общей редакцией Г.Ю. Гуляева. – Пенза: «Наука и Просвещение» (ИП Гуляев Г.Ю.), 2017. – С. 151-154. – Текст: непосредственный.
2. Гибадуллин, И. Г. Методика технико-тактической подготовки хоккеистов на этапе углубленной специализации: монография / И. Г. Гибадуллин, В. В. Плотников, А. Ю. Анисимова; Министерство образования и науки РФ, ФГБОУ ВПО «Ижевский государственный технический университет им. М. Т. Калашникова». – Ижевск: ИПЦ «Малотиражка», 2014. – 127 с. – ISBN 978-5-906027-06-1. – Текст: непосредственный
3. Приходько, Я. А. Совершенствование технической подготовки хоккеистов / Я.А. Приходько, Д.В. Сливинский //Аллея науки. – 2020. – Т. 2. – №. 12. – С. 865-869. – Текст: непосредственный.

## **СКЕЙТБОРДИНГ В АСПЕКТАХ СОВРЕМЕННЫХ ТЕНДЕНЦИЙ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА И МОЛОДЕЖНОЙ СУБКУЛЬТУРЫ**

*Говтян В.А.*

*студент гр. ЮЧ-31*

*Научный руководитель – к.п.н., доцент Герасимов Н.П.*

*Набережночелнинский филиал*

*Университета управления «ТИСБИ»*

*Набережные Челны, Россия*

**Аннотация.** В статье рассматривается скейтбординг как вид спорта и как вид подростковой субкультуры. Приводится анализ скейтбординга в социокультурном аспекте, включая исторический обзор развития скейтбординга, значение его как способа формирования самовыражения, формирования и развития личностной и коллективной идентичности, социального взаимодействия среди подростков и молодежи, влияние медиа на популяризацию этого вида спорта и образа жизни, меры безопасности при занятиях скейтбордингом для профилактики травматизма и сохранения здоровья.

**Актуальность.** Скейтбординг, превратившийся из вида активного спорта в обширную и важную культурную субкультуру, демонстрирует не только экстремальные спортивные навыки, но и фундаментальное самовыражение. Этот вид активности стал неотъемлемой частью молодежной субкультуры, создав уникальную платформу для индивидуальности и творчества.

Такое явление, как скейтбординг, значительно влияет на формирование подростковой и молодежной культуры, выходя за рамки просто физической активности. Он становится частью образа жизни, способом самовыражения, который формирует стиль, менталитет и социокультурные предпочтения участников данной субкультуры. Наше исследование предлагает рассмотреть скейтбординг не только как вид активности, но и как социокультурное явление, оказывающее значительное влияние на индивидуальность и социальное общение в молодежной среде.

**Целью** настоящего исследования является выявление особенностей занятий скейтбордингом как видом спорта, влияния скейтбординга на формирование самовыражения, социальное взаимодействие и личную и коллективную идентичность среди подростков и молодежи.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Скейтбординг – это вид спорта и культуры, который зародился в 1950-60-х годах в Южной Калифорнии в США. В начале своего развития скейтбординг был тесно связан с серфингом, что отразилось в стиле катания и использовании терминологии. Со временем скейтбординг стал самостоятельным культурным явлением, разрабатывая свои уникальные стили катания, технику и подходы к городской среде. Важным этапом в развитии скейтбординга стало появление специализированных журналов и видео, которые популяризовали этот вид спорта и образ жизни.

Скейтбординг сильно влияет на молодых любителей подросткового возраста, а также на развитие музыкальных жанров, таких как панк-рок, хип-хоп и хардкор. Искусство и граффити также стали частью скейтбордической культуры, влияя на дизайн скейтбордов и городскую эстетику. Мода в скейтбординге часто отражает уличный стиль и включает в себя такие характерные элементы, как широкие брюки и кеды. Архитектура ландшафта также оказала влияние на развитие скейтбординга, с появлением специализированных скейт-парков и ландшафтов, специально созданных для катания на скейте. [1]

Скейтбординг – это не только спорт, но и форма самовыражения, искусства, а также способ общения и социализации. Он стал всемирной субкультурой, активно развивающейся и влияющей на различные аспекты культуры.

Скейтбординг позволяет людям выразить свою индивидуальность и творческий потенциал через уникальные стили катания, выбор экипировки и даже дизайн скейтбордов. Этот вид спорта дает каждому возможность найти свой необычный стиль и выразить себя через трюки, движения и взаимодействие с городской обстановкой. Скейтбординг играет решающую роль в изменении индивидуальной и коллективной идентичности.

Индивидуальная идентичность:

1. Скейтбординг может помочь человеку обрести уверенность в себе и чувство собственного достоинства.
2. Преодолевая трудности и осваивая новые трюки, скейтер развивает целеустремленность и дисциплину.

Коллективная идентичность:

1. Скейтбординг объединяет людей, создавая чувство общности.
2. Скейт-парки и споты становятся местами, где люди с похожими интересами могут общаться и поддерживать друг друга.
3. Скейтбординг может стать катализатором для создания социальных групп и движений.

Благодаря участию в скейтбординге люди развивают свою личностную идентичность, а также находят принадлежность к переходу в социокультурную группу. Этот вид спорта способствует развитию самосознания, самоутверждения, что, в свою очередь, способствует формированию коллективной идентичности скейтерского сообщества [2].

Помимо физической активности, скейтбординг обладает глубокими социальными аспектами, формируя сообщества, культуру и стимулируя интерактивное взаимодействие в общественных местах. В отличие от традиционных видов спорта, скейтбординг не имеет формальной структуры, иерархии или тренеров.

Скейтбордисты ценят индивидуальность, самовыражение и свободу от авторитарных норм. Эта антиавторитарная идеология пронизывает всю культуру скейтбординга, создавая атмосферу равенства и взаимного уважения.

Скейтбординг – это не просто индивидуальное занятие. Скейтбордисты часто объединяются в группы, помогая друг другу осваивать новые трюки, делиться снаряжением и поддерживать друг друга. Эта взаимопомощь и коллективизм создают чувство общности и солидарности, что напоминает коммунистические идеалы.

Скейтбординг развивался как DIY-движение, где люди строили свои рампы и трюки. Эта самодостаточность и антикоммерциализм сохраняются и по сей день. Скейтбордисты часто предпочитают создавать свои бренды, спонсировать независимые соревнования и поддерживать локальные скейтшопы.

Рассмотрим роль скейтпарков. Скейтпарки – это не просто места для катания. Они служат центрами, где скейтбордисты из разных слоев общества могут собраться, пообщаться, обменяться опытом и обрести чувство принадлежности. Скейтпарки становятся катализаторами для формирования социальных связей и дружбы. Скейтбордисты часто используют лестницы, перила, бордюры и другие элементы городской среды для выполнения трюков. Это превращает улицы и площади в своего рода «площадки» для самовыражения, где скейтбордисты могут продемонстрировать свои навыки и креативность. Несмотря на позитивные аспекты, использование общественных мест для скейтбординга может привести к конфликтам с другими людьми. Шум, повреждение имущества и стереотипы о скейтбордистах как о «хулиганах» могут создавать напряженность [3].

Исследования показывают, что скейтбординг связан с высоким риском получения травмы. Однако многие из этих травм можно предотвратить соблюдением определенных мер безопасности. Например, отсутствие защитного снаряжения, такого как шлем, налокотники и наколенники, соответствует уровню риска получения травмы. Участие в скейтбординге может принести различные физические и эмоциональные выгоды. Физические преимущества включают улучшение координации, выносливости, гибкости, силы и равновесия, а также укрепление мышц. А эмоциональные выгоды включают в себя: снятие стресса, повышение самооценки, развитие чувства общности, улучшение настроения. Однако

следует также учитывать риски, связанные с получением травмы. Наиболее распространенные травмы: ушибы, ссадины, растяжения, переломы, сотрясения мозга [4].

Медиапрезентация играет важную роль в формировании образа скейтбординга. Съёмки и скейт-видео позволяют передать атмосферу и стиль этого вида спорта. Например, эволюция видеокамер в скейтбординге отразила изменения в качестве и динамике съёмки, что повлияло на восприятие скейтбординга через медиа. Рекламные кампании также оказывают влияние на восприятие скейтбординга, формируя определенные образы и стереотипы. Скейтбординг часто отражается в кино, литературе и других формах искусства, играя важную роль в культуре. Многие известные личности, такие как художники, фотографы и кинорежиссеры, имели опыт скейтбординга, что повлияло на их творчество. Кроме того, скейтбординг часто становится объектом исследования в рамках современных городских спортивных молодежных культур, что подчеркивает его важность как элемента городской культуры и искусства [3].

**Выводы.** В ходе исследования были сделаны значимые выводы относительно скейтбординга как субкультуры подростков и молодежи и как вида спорта, отличающегося от традиционных вида спорта. Этот вид активности признан не только способом самовыражения, но и важным элементом формирования личной и коллективной идентичности участников данной культурной сферы.

Значимость скейтбординга в качестве подростковой субкультуры подчеркивается его способностью объединять и вдохновлять, создавая уникальное социокультурное пространство для творчества и самореализации.

Дальнейшие исследования в этой области могут фокусироваться на более углубленном анализе влияния скейтбординга на молодежную идентичность, а также на разработке стратегий для поддержки безопасности и здоровья участников этой субкультуры.

### Список литературы

1. Скейтбординг – История субкультуры, кто придумал и изобрел, [электронный ресурс], URL: <https://crossarea.ru/street-culture/skateboarding/history-of-skateboarding/> (дата обращения: 31.01.2024)
2. История скейтбординга в разрезе выдающихся событий, [электронный ресурс], URL: <https://www.redbull.com/ru-ru/history-of-skateboarding> (дата обращения: 01.02.2024)
3. Скейтбординг и «уставшее поколение» Индиго Уиллинг, Энди Беннетт, Микко Пииспа и Бен Грин (2006). Социология молодежи, 23(4), 59-78. [электронный ресурс], URL: <https://www.jstor.org/stable/26972279> (дата обращения: 01.02.2024)
4. Теоретическая история скейтбординга, Борден, И.Б. (2016), [электронный ресурс], URL: [Borden\\_10121656\\_thesis.pdf](https://www.jstor.org/stable/26972279) (дата обращения: 02.02.2024)

## МЕТОДЫ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ У ОБУЧАЮЩИХСЯ В ПРОЦЕССЕ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*Горбань З.*

*студент гр.ФКДО (АФВ) – 31*

*Научный руководитель – д.пед.н., профессор Голикова Е.М.*

*Оренбургский государственный*

*педагогический университет*

*Оренбург, Россия*

**Актуальность.** С каждым годом научно-технический прогресс все больше и больше стимулирует развитие общества, оказывая на все сферы жизни человека не только положительные, но и отрицательные эффекты. С каждым годом методика преподавания урока «физическая культура» изменяется. Зависит это от требований как государства (ФГОС), так и самих обучающихся. Современный ребенок меняется, и интересы его также меняются с учетом общественной потребности. Так, например, в процесс урока физическая культура вводятся современные технологии с применением цифровой среды. Методика преподавания урока «физическая культура» включает в себя модели смешанного обучения (перевернутый класс, ротация станций, ротация лабораторий) с учетом возраста ребенка. С одной стороны данные цифровые технологии активизируют процесс и заинтересовывают ребенка через современные направления, с другой отмечается значительные спад в физической подготовленности обучающихся и физическом развитии.

**Цель исследования:** провести анализ литературных источников по изучению методов мотивации обучающихся к занятиям спортом в процессе учебной деятельности.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Одним из основных фактором снижения уровня здоровья и физической подготовленности детей является снижение их ежедневной двигательной активности. Интенсивность учебной нагрузки, а также наличие практически у каждого ребенка гаджета, приводит к уменьшению времени, которое ребенок проводит на свежем воздухе, занимаясь спортом и подвижными играми.

Для решения данной проблемы наблюдается острая необходимость в формировании у обучающихся устойчивой мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

При формировании мотивации у обучающихся к самостоятельным занятиям спортом следует актуализировать:

- индивидуальный подход – необходимо учитывать уровень физического развития и подготовки занимающихся, а также их интересы;
- творческий подход к организации уроков – используя элементы игры и творчества можно создать более комфортную и благоприятную атмосферу для того, чтобы втянуть детей в процесс занятия;
- личный пример – он всегда заразителен, раскрыть обучающемуся достоинства физической культуры и спорта, мотивируя его на достижение новых высот и результатов;
- использование методик игровой деятельности (игры, эстафеты, проведение соревнований как между обучающимися, так и между классами, приводит к повышению заинтересованности учащихся к физкультурно-спортивной деятельности за счет духа соперничества и коллективного результата);
- разнообразие используемых средств (в том числе и электронных) для изучений и отработки с обучающимися новых различных методик и способов физического развития в учебном процессе [2].

Проявление осознанной мотивации к спортивной деятельности, базируется на мотивационно-инструментальной готовности обучающихся: обучающийся должен понимать «зачем» ему это нужно, и с помощью какого инструментария (средств) возможно достичь положительный результат.

В рамках учебной деятельности, при вопросе «зачем?», ответом будут являться, такие положения как:

- повышение здоровья и физического развития, обучающегося;
- достижение обучающимся определенных спортивных результатов;
- формирование новых эмоциональных связей и отношений в процессе спортивно-игровой деятельности (отнесение себя к команде, группе, социуму);
- получение признания своих спортивных результатов и достижений среди сверстников и окружающих, что как раз и формирует у обучающегося необходимости физического развития в повседневной жизнедеятельности и поддержание здорового образа жизни [3].

С помощью какого инструментария он может достичь оптимальных результатов.

Как и говорили ранее, приемлемым средством являются игры, включаемые в учебную деятельность урока «физическая культура». Игры распределяются по следующим признакам:

- педагогические игры разнообразны по (дидактическим целям, организационной структуре, возрастным возможностям их использования, специфике содержания);
- по характеру педагогического процесса (обучающие, тренировочные, контролирующие, обобщающие; познавательные, воспитательные, развивающие; репродуктивные, продуктивные, творческие; коммуникативные, диагностические; профориентационные и др.);
- по характеру игровой методики делятся на: предметные, сюжетные, -ролевые, деловые, имитационные, игры – драматизации;
- по предметной области выделяют игры по всем школьным циклам;
- по игровой среде, которая в значительной степени определяет специфику игры (с предметами и без них, настольные, комнатные, уличные, на местности, компьютерные, с различными средствами передвижения) [1].

Обучающиеся, которые осознают положительное влияние занятий спортом на организм, и необходимость двигательной активности в жизни человека, как правило, добиваются более высоких результатов в своей спортивной деятельности, и, тем самым всегда более мотивированы к занятиям спортом, чем их сверстники, занимающиеся спортом по принуждению. В результате усвоения обучающимся ценностей спорта и физической культуры в жизни человека, формируется правильная, долгосрочная мотивация к самостоятельным занятиям спортом.

Говоря о формировании мотивации, необходимо понимать, что практически невозможно достичь больших результатов в формировании у обучающихся устойчивого желания к занятиям спортом, если стараться создать эту мотивацию искусственно извне. Формировать заинтересованность обучающихся к занятиям спортом нужно через понимание ими необходимости и пользы физкультурно-спортивной деятельности в будущем, и на основе этого формировать у него потребность к самостоятельным занятиям спортом. Одним из важных моментов стимулирования обучающегося к занятиям физической культуры является регулярность данных занятий. Именно регулярность занятий спортом постепенно формируются в привычку. И эта регулярность занятий, а также достижение ребенком спортивных результатов должна быть заложена родителями и педагогами в процессе педагогической деятельности в школе.

Педагог, во время уроков физической культуры, используя педагогическое мастерство и разнообразные подходы, может подобрать метод, который позволит сформировать у обучающегося потребность в постоянном интересе к занятиям спортом. Это может осуществляться, например, посредством использования творческого подхода к обучению, а также с использованием индивидуальных методик преподавания, личных примеров и игровых форм обучения как во время уроков, так и в процессе внеурочной деятельности.

Применение соревновательной деятельности в процессе урока, обеспечит эффективность формирования мотивации к занятиям спортом, который основывается

на потребности ребенка к получению признания от окружающих. Проведение школьных соревнований, это отличная возможность получить признание сверстников, демонстрируя свои физические возможности, что, в свою очередь, требует от ребенка систематических занятий физической культурой и спортом.

**Выводы.** Подводя итоги обзора литературы, можно сделать следующие выводы:

- мотивация школьников к самостоятельным занятиям спортом зависит от различных факторов, основным из которых является формирование преподавателями у обучающегося понимания необходимости занятий спортом на протяжении всей жизни;
- особое внимание процессу формирования мотивации к занятиям спортом у обучающихся следует уделять в школе, так как в процессе обучения в школе происходит становление обучающегося как личности, а вместе с этим формируются и его привычки. Именно в школе можно сформировать мотивацию к регулярным занятиям физической культурой и спортом, что, несомненно, пригодится ему на протяжении всей жизни.

### Список литературы

1. Арефьев, В.Г. Физическое воспитание в школе: учеб. пособие / В.Г. Арефьев. – К.: ЗМН, 2006. – 152 с.
2. Железняк, Ю.Д. Теория и методика обучению предмету «Физическая культура»: Учебн. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов // 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 272 с.
3. Смирнова, Ю.В. Здоровьесберегающий потенциал образовательной среды школы / Ю.В. Смирнова // Человек и образование. – СПб., 2008. – № 4. – С. 13-18.
4. Кокорина, Е.В. Домашнее задание как резервный способ улучшения здоровья в специальных медицинских группах / Е.В. Кокорина, С.Н. Волохов // Материалы всерос. науч.-практ. конф. – Иркутск: Изд-во ИТФК, 2011. – С. 24-26.

## МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БАДМИНТОНИСТОВ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

*Ермаков О.И.*

*студент гр. 22211М*

*Научный руководитель – к.пед.н., доцент Афзалова А.Н.*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Актуальность.** Одной из главных проблем современного бадминтона является обеспечение качественного резерва игроков, который формируется путем систематического учета современных требований к игре и эффективного решения задач на каждом этапе подготовки. Это включает использование средств и методов, соответствующих возрастным особенностям и уровню подготовленности игроков.

Важным этапом подготовки бадминтониста является этап начальной подготовки и тренировочный этап (этап спортивной специализации), приходящийся на возраст 8-14 лет. Именно на этом возрастном этапе происходит становление бадминтониста, выбор им совместно с тренером, игрового разряда. Установлено, что уровень физической подготовленности оказывает значительное влияние на качество игровой деятельности бадминтонистов, что определяет актуальность темы нашего исследования.

Методика организации тренировочного процесса в различных видах спорта включает три ключевых этапа: подготовительный, соревновательный и подготовку к соревнованиям. На первом этапе основное внимание уделяется развитию физической подготовки, на втором этапе акцент смещается на улучшение технических навыков, а на третьем этапе – на подготовку к основным соревнованиям. Продолжительность каждого этапа может варьироваться в зависимости от календаря соревнований и особенностей подготовительных задач. Например, третий этап может быть продлен за счет сокращения второго этапа. В некоторых видах спорта также используется циклическая модель тренировочного процесса, которая сочетает элементы обоих аспектов.

**Цель исследования.** Разработать, теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность методики физической подготовки бадминтонистов на тренировочном этапе в подготовительном периоде.

**Гипотеза исследования.** Предполагается, что физическая подготовленность бадминтонистов будет выше, если использовать упражнения на развития основных физических качеств, а именно: координация, скоростно-силовая, быстрота и выносливость.

### **Методы исследования:**

1. Анализ научно-методической литературы;
2. Педагогическое тестирование;
3. Педагогический эксперимент;
4. Методы математической статистики.

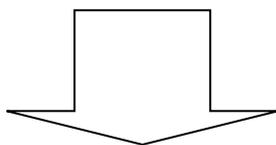
**Результаты исследования и их обсуждения.** В ходе исследования была изучена научно-методическая литература, в которой выявлены проблемы развития физической подготовки бадминтонистов на тренировочном этапе в секционных занятиях, что позволило сформулировать объективное представление о степени развития проблемы. Был проведен анализ литературных источников для грамотной постановки целей и выбора, и методов.

Основное внимание уделялось изучение физической подготовки бадминтонистов на тренировочном этапе в подготовительном периоде.

Основным методом исследования был педагогический эксперимент, целью которого было проверить эффективность экспериментальной методики для повышения физической подготовки бадминтонистов на тренировочном этапе. Эксперимент проводился на базе

ГБУ ДО «РСШОР по бадминтону Ф.Г. Валеева». Участниками эксперимента были бадминтонисты не ниже 1 разряда, которые были разделены на контрольную и экспериментальную группы. Бадминтонистам из экспериментальной группы было предложено включить в свой тренировочный план методику для развития физической подготовки.

Концептуальный блок
<p>Цель – обеспечить общую и специальную физическую подготовку бадминтонистов. Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) повысить уровень общей и специальной физической подготовки;</li> <li>2) повысить уровень ведущих для бадминтонистов физических качеств (сила, координация, быстрота, скоростно-силовые, выносливость);</li> </ol> <p>Организационно-методические принципы: постепенности, непрерывности, систематичности, адекватности.</p>



Организационно содержательный блок		
Формы тренировки	Средства тренировки	Методы тренировки
– Групповые	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Физические упражнения</li> <li>– Координационная лестница</li> <li>– Фишки</li> <li>– Тубы</li> <li>– Утяжеленные ракетки</li> <li>– Утяжелители для ног</li> <li>– Черное полотно для сетки</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Строго Регламентированные упражнения</li> <li>– Повторный</li> <li>– Круговой</li> </ul>



Контрольный блок	
ОФП	СФП
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)</li> <li>– Сгибание и разгибание в упоре лежа (кол-во раз)</li> <li>– Бег на 30 м</li> <li>– Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту)</li> <li>– Бип-тест</li> <li>– Челночный бег 6x5 (сек)</li> <li>– Прыжки через скакалку (за 45 с)</li> </ul>

Для повышения физической подготовки бадминтонистов разработаны следующие комплексы упражнений.

#### Комплекс №1

Комплекс направлен на скоростно-силовые, координационные способности (координационную выносливость), а также на выносливость. В данном комплексе упражнений задействованы мышцы бедра, икроножные мышцы, ягодичные мышцы. Из инвентаря нам понадобится фишки, тубы 15 см, координационная лестница. Схема расположения фишек, туб и координационной лестницы представлена на рисунке 1.

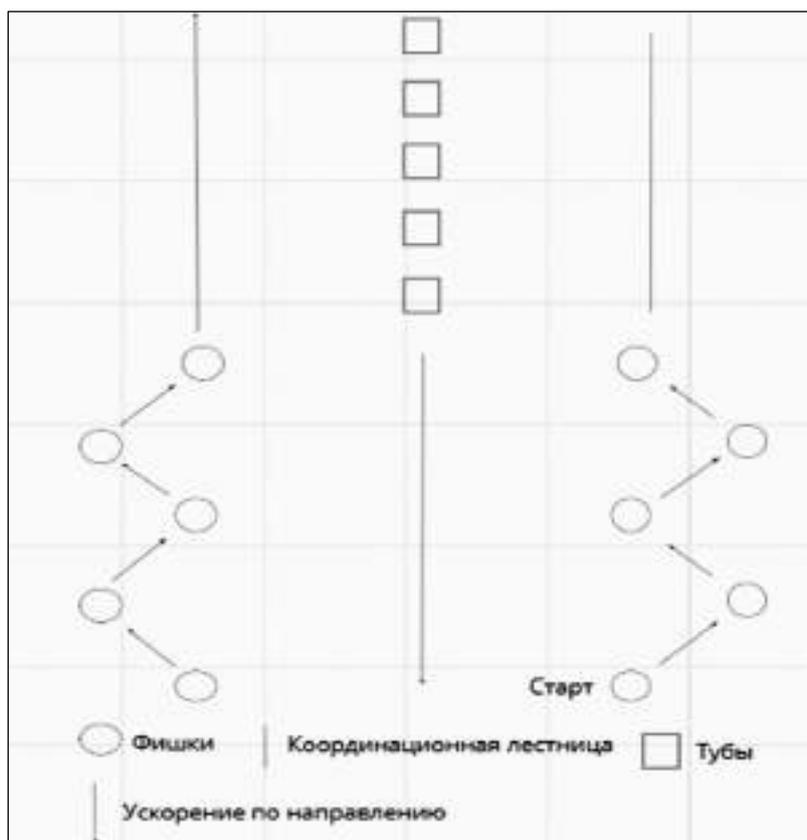


Рисунок 1 – Расположение фишек, туб и координационной лестницы

Упражнения на фишках	Упражнения на координационной лестнице	Упражнения на тубах	Методические рекомендации
В первом круге спортсмен обегает их. Во втором круге спортсмен делает выпады. В третьем круге спортсмен выполняет приставные шаги правым, левым боком.	В первом круге спортсмен выполняет семенящий бег вперед. Во втором круге – семенящий бег правым боком. В третьем круге – семенящий бег левым боком.	Каждый круг спортсмен выполняет прыжки через тубы.	Каждое упражнение выполняется в 3 сериях, количество стартов – 4. Отдых между стартами – 2 минуты.

### Комплекс №2

Данный комплекс упражнений используется в специально подготовительном этапе. В данном комплексе упражнений задействованы мышцы верхних и нижних конечностей: мышцы плеча, предплечья, груди, спины, икроножные мышцы, мышцы бедра, ягодичные мышцы. Комплекс направлен на силу, быстроту, координацию в пространстве. Для выполнения комплекса понадобятся утяжеленные ракетки, утяжелители для ног 200 г.

1. Спортсмен берет ракетку и волан, становится напротив стены и имитирует игру, делает активные удары, следят за тем, чтобы ракетка не поднималась выше пояса. Дозировка – 5 минут по 2 серии.

2. Передвижение по корту. Спортсмен двигается в хаотичные углы в среднем темпе бега, но удары должны быть атакующие (смеш, атака на сетке, добивание в центре поля). Дозировка 1 минута по 3 серии.

3. Работа в паре. И.П. на против сетки. Спортсмен выполняет атакующие хлесткие удары у сетки, второй спортсмен накидывает воланы, после выполнения упражнения идет смена). Дозировка 15 воланов по 3 серии.

4. Работа в паре. И.П. в центре площадки. Выполняются защитные удары открытой стороной и бэкхендом, спортсмен двигается параллельно корту, второй спортсмен накидывает воланы, после выполнения упражнений идет смена. Дозировка 15 воланов по 3 серии.

5. Работа в паре. И.П. на задней линии корта. Выполняется удар смеш по линии и диагонали. Работающий спортсмен выполняет активные удары, второй спортсмен накидывает воланы высоко-далекой подачей, после выполнения идет смена стороны корта, также идет смена работающего спортсмена. Дозировка 15 воланов по 3 серии.

#### Комплекс №3

Данный комплекс упражнений используется в специально подготовительном этапе. В данном комплексе упражнений задействованы мышцы верхних и нижних конечностей: мышцы плеча, предплечья, груди, спины, икроножные мышцы, мышцы бедра, ягодичные мышцы. Комплекс направлен на быстроту (реакции), ловкость, координацию в пространстве, выносливость. Для выполнения комплекса черное полотно для закрытия сетки.

1. И.П. напротив сетки. Спортсмен стоит в центре площадки по сигналу в хаотичном порядке второй спортсмен накидывает воланы. Задача спортсмена быстро среагировать ударить и вернуться в центр. Дозировка 25 воланов по 3 серии перерыв между сериями 1 минута.

2. И.П. напротив сетки. Спортсмен стоит в передней зоне площадки по сигналу второй спортсмен накидывает воланы в переднюю зону в хаотичном порядке. Задача спортсмена делать подставки или откидку до задней зоны. Дозировка 25 воланов по 3 серии перерыв между сериями 1 минута.

3. И.П. напротив сетки. Спортсмен стоит в центре площадки по сигналу второй спортсмен накидывает плоским ударом в среднюю зону воланы в хаотичном порядке. Задача спортсмена ударить плоским или сделать сброс в переднюю зону или сделать откидку на заднюю линию. Дозировка 25 воланов по 3 серии перерыв между сериями 1 минута.

4. И.П. на против сетки. Спортсмен стоит в центре площадки по сигналу второй спортсмен подает высоко-далекую подачу на заднюю линию площадки, после того как первый спортсмен сделать удар игрок накидывает второй волан в любой угол площадки. Задача спортсмена уделывать любые удары. Дозировка 25 воланов по 3 серии перерыв между сериями 1 минута.

#### Комплекс №4

Данный комплекс упражнений используется в специально подготовительном этапе. В данном комплексе упражнений задействованы мышцы верхних и нижних конечностей: мышцы плеча, предплечья, груди, спины, икроножные мышцы, мышцы бедра, ягодичные мышцы. Комплекс направлен на силу, быстроту (реакции), координацию в пространстве, выносливость.

1. И.П. на против сетки. Спортсмен стоит в центре площадки по сигналу спортсмен выполняет берпи 5 раз после выполнения второй игрок говорит угол спортсмен должно сделать в этом углу имитацию удара и вернуться в центр. Дозировка 1 минута по 3 серии перерыв между сериями 1 минута.

2. И.П. на против сетки. Спортсмен стоит в центре площадки по сигналу спортсмен выполняет отжимания 5 раз после выполнения второй игрок говорит угол спортсмен должно сделать в этом углу имитацию удара и вернуться в центр. Дозировка 1 минута по 3 серии перерыв между сериями 1 минута.

3. И.П. на против сетки. Спортсмен стоит в центре площадки по сигналу спортсмен выполняет кенгуру 5 раз после выполнения второй игрок говорит угол спортсмен должно

сделать в этом углу имитацию удара и вернуться в центр. Дозировка 1 минута по 3 серии перерыв между сериями 1 минута.

4. И.П. на против сетки. Спортсмен стоит в центре площадки по сигналу спортсмен выполняет выпады на месте 3 раз на каждую ногу после выполнения второй игрок говорит угол спортсмен должно сделать в этом углу имитацию удара и вернуться в центр. Дозировка 1 минута по 3 серии перерыв между сериями 1 минута.

**Выводы.** К моменту написания тезисов проанализированы источники научно-методической литературы, подобраны тесты для проведения проверки физической подготовленности, разработана методика для повышения физической подготовки.

#### Список литературы

1. Помыткин, В. П., Книга тренера по бадминтону. Теория и практика // В. П. Помыткин. – ОАО «Первая Образцовая типография», филиал «Ульяновский дом печати», 2012-344 с. – ISBN 978-5-98585-081-9 – Текст: непосредственный.
2. Ghosh A.K., Goswami A., Ahuja A. Evaluation of a sports specific training programme in badminton players // Indian J. Med. Res. – 1993. – № 98. – P. 232. – Text: direct.
3. Carlson J., Tyrrell J., Naughton G. Physiological responses during badminton games by elite Australian players // Badminton Sitelines. – 1985. – № 13. – P. 17-20.
4. Lui X., Wang J.X. [Experimental research on the applications of modern information technology in badminton training]. Basic and clinical pharmacology and toxicology, 2018, vol. 123, no. SI, pp. 112-113
5. Никитушкин, В. Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов / В.Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2014. – 236 с. – Текст: непосредственный.
6. Суслов, Ф. П. Современная система спортивной подготовки / Ф. П. Суслов, В. Л. Сыч, – М.: Владос-Пресс, 2002. – 213 с. – Текст: непосредственный.
7. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2016. – 808 с.

## ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БАДМИНТОНИСТОВ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

**Ермаков О.И.**

студент гр. 22211М

Научный руководитель – к.п.н., доцент Афзалова А.Н.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

**Актуальность.** Одной из главных проблем современного бадминтона является обеспечение качественного резерва игроков, который формируется путем систематического учета современных требований к игре и эффективного решения задач на каждом этапе подготовки. Это включает использование средств и методов, соответствующих возрастным особенностям и уровню подготовленности игроков.

Важным этапом подготовки бадминтониста является этап начальной подготовки и тренировочный этап (этап спортивной специализации), приходящийся на возраст 8-14 лет. Именно на этом возрастном этапе происходит становление бадминтониста, выбор им совместно с тренером, игрового разряда. Установлено, что уровень физической подготовленности оказывает значительное влияние на качество игровой деятельности бадминтонистов, что определяет актуальность темы нашего исследования.

**Цель исследования:** оценка физической подготовки бадминтонистов на тренировочном этапе в подготовительном периоде до эксперимента и после.

**Методы исследования.** Для оценки физической подготовленности бадминтонистов на тренировочном этапе применялись следующие педагогические тесты (таблица 1).

**Результаты исследования и их обсуждения.** Основное внимание уделялось изучению физической подготовки бадминтонистов на тренировочном этапе в подготовительном периоде. Участниками эксперимента были бадминтонисты не ниже 1 разряда, которые были разделены на контрольную и экспериментальную группы. Бадминтонистам из экспериментальной группы было предложено включить в свой тренировочный план методику для развития физической подготовки.

Таблица 1 – Педагогические тесты для оценки физической подготовленности бадминтонистов

ОФП	СФП
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту)
Сгибание и разгибание в упоре лежа (кол-во раз)	Бип-тест
Бег на 30 м	Челночный бег 6x5 (сек)
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	Прыжки через скакалку (за 45 с)

Таблица 2 – Исходные показатели физической подготовленности бадминтонистов КГ (контрольной группы) и ЭГ (экспериментальной группы)

Тест		КГ	ЭГ	t- расч.	t- табл.	Дост-ть
ОФП	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	141,20±2,92	142,40±3,48	0,26	2,145	P> 0,05
	Сгибание и разгибание в упоре лежа (кол-во раз)	11,90±0,41	12,10±0,31	0,39		

ОФП	Бег на 30 м	5,78±0,06	5,71±0,05	0,88	2,145	P> 0,05
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	5,30±0,45	5,10±0,38	0,34		
СФП	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту)	33,30±1,12	33,50±1,38	0,11		
	Бип-тест	7,53±0,09	7,51±0,11	0,14		
	Челночный бег 6x5 (сек)	14,56±0,30	14,17±0,29	0,93		
	Прыжки через скакалку (за 45 с)	72,30±1,70	72,10±1,06	0,10		

Примечание: ЭГ – экспериментальная группа, КГ – контрольная группа, X – среднее арифметическое, трасч – расчетное значение, ткр – критическое значение, P – уровень значимости, ОФП – общая физическая подготовка, СФП – специальная физическая подготовка.

Таблица 3 – Показатели уровня физической подготовленности бадминтонистов КГ и ЭГ в конце эксперимента

Тест		КГ	ЭГ	t- расч.	t- табл.	Дост-ть
ОФП	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	147,10±2,75	155,30±1,96	2,43	2,145	P> 0,05
	Сгибание и разгибание в упоре лежа (кол-во раз)	15,10±0,33	17,50±0,45	4,28		
	Бег на 30 м	5,36±0,12	5,08±0,06	2,15		
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	6±0,39	7,20±0,29	2,45		
СФП	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту)	35,80±0,87	39,10±1,21	2,39		
	Бип-тест	8,09±0,19	9,02±0,13	4,10		
	Челночный бег 6x5 (сек)	14,08±0,24	13,38±0,17	2,35		
	Прыжки через скакалку (за 45 с)	74,40±1,64	80,10±1,31	2,71		

Примечание: ЭГ – экспериментальная группа, КГ – контрольная группа, X – среднее арифметическое, трасч – расчетное значение, ткр – критическое значение, P – уровень значимости, ОФП – общая физическая подготовка, СФП – специальная физическая подготовка.

**Выводы.** Исходя из результатов полученных тестов можно сказать о том, что данная методика показала себя в действии, что свидетельствует прирост в тестах испытуемые ЭГ характеризуются положительным приростом в: прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) на 9%; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на 25,89%; Бег на 30 м на 11%; Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) на 41%; Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту) на 16,7%; бип-тест на 20%; Челночный бег 6x5(сек) на 5%; Прыжки через скакалку (за 45 с) на 11%; в то время как показатели силы в КГ увеличились, но меньшим приростом: прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) на 4%; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на 15%; Бег на

30 м на 7%; Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) на 13%; Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту) на 7%; бип-тест на 7%; Челночный бег 6х5 (сек) на 3%; Прыжки через скакалку (за 45 с) на 3%. На рисунке 1 представлена диаграмма результатов.

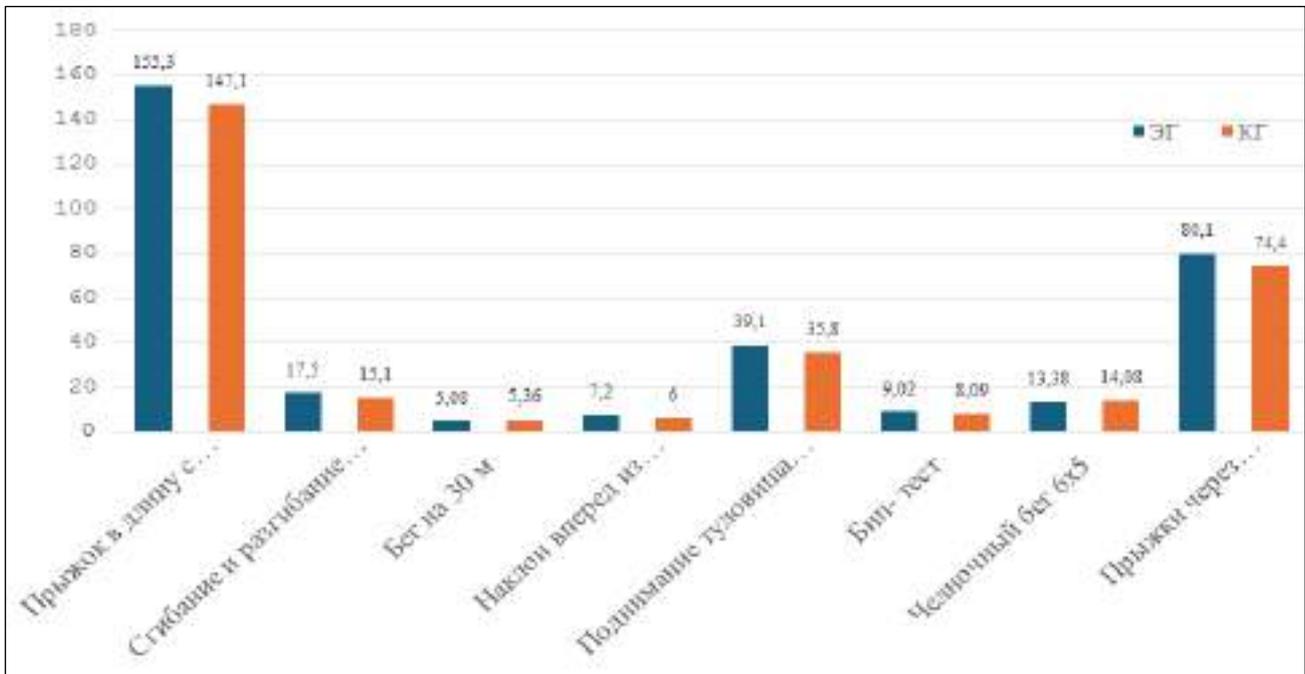


Рисунок 1 – Изменение между экспериментальной и контрольной группами после внедрения методики физической подготовленности

### Список литературы

1. Помыткин В. П., Книга тренера по бадминтону. Теория и практика // В. П. Помыткин. – ОАО «Первая Образцовая типография», филиал «Ульяновский дом печати», 2012-344 с. – ISBN 978-5-98585-081-9 – Текст: непосредственный.
2. Ghosh A.K., Goswami A., Ahuja A. Evaluation of a sports specific training programme in badminton players // Indian J. Med. Res. – 1993. – № 98. – P. 232. – Text: direct.
3. Carlson J., Tyrrell J., Naughton G. Physiological responses during badminton games by elite Australian players // Badminton Sidelines. – 1985. – № 13. – P. 17-20.
4. Lui X., Wang J.X. [Experimental research on the applications of modern information technology in badminton training]. Basic and clinical pharmacology and toxicology, 2018, vol. 123, no. SI, pp. 112-113
5. Никитушкин, В. Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов / В.Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2014. – 236 с. – Текст: непосредственный.
6. Суслов, Ф. П. Современная система спортивной подготовки / Ф. П. Суслов, В. Л. Сыч, – М.: Владос-Пресс, 2002. – 213 с. – Текст: непосредственный.
7. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2016. – 808 с.

## ВЛИЯНИЕ ПОЛА И ВОЗРАСТА НА ВОВЛЕЧЕННОСТЬ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ

*Журавлева А.С.*

*аспирант*

*Сургутский государственный университет*

*Сургут, Россия*

**Актуальность.** В последнее время вопросы гендерной идентичности в рамках спортивной ориентации становятся все более обсуждаемыми [5]. Исследования Е.А. Бобровского показывают, что гендер играет значительную роль в выборе вида спорта и количестве занимающихся мальчиков и девочек в спортивных секциях [1]. Л.В. Тарасенко в своих многочисленных исследованиях не раз обращала внимание на «бесполую» систему обучения и воспитания детей в дошкольных и школьных образовательных учреждениях. В частности, процесс физического воспитания девочек и мальчиков, начиная со ступени дошкольного образования, практически не имеет различий: одни и те же упражнения, нагрузки, подвижные игры, подходы, как и все дошкольное воспитание, ориентировано на «условного» ребенка [6].

Современные нормативные документы регламентирующие образовательную и спортивную деятельность требуют организации дифференцированного подхода к обучению, формированию личности, но, как и отмечалось ранее без учета гендерной идентичности личности выполнить эти требования невозможно. Также практически невозможно следовать одному из ключевых ориентиров Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2023 года – это вовлечение подрастающего поколения в систематические занятия спортом (не менее 90 %). Однако, в настоящее время существует тенденция снижения количества посещающих спортивные секции детей, особенно девочек.

Ученые отмечают двойные стандарты и гендерные стереотипы в спорте, которые с детства формируют разное отношение к мальчикам и девочкам, занимающимся спортом. Родители детей все чаще считают, что для мальчиков спорт важнее, чем для девочек, и что последние не конкурентоспособны по сравнению с мальчиками [4]. Мы решили удостовериться в данной информации и провели исследование по определению соотношения количества занимающихся в спортивных секциях мальчиков и девочек. Действительно было доказано, что в настоящее время существует тенденция снижения количества посещающих, спортивные секции детей, в особенности девочек [3].

**Цель исследования.** Определить влияния пола и возраста на посещаемость воспитанниками спортивных секций.

**Методы и организация исследования.** Исследование проводилось на базе государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 93 Красносельского района Санкт-Петербурга.

Для выявления влияния пола и возраста на посещаемость воспитанниками спортивных секций применялся метод анкетирования, который был реализован в формате онлайн с использованием google-формы. Всего в опросе приняли участие 132 респондента, большая часть из которых вошла в возрастной диапазон 30-39 лет (65,2%), далее – 20-29 лет (19,7%), 40-49 лет (14,4%), 50-59 (0,8%).

**Результаты исследования и их обсуждение.** В ходе обработки данных анкетирования были получены следующие результаты. В момент опроса 70,9% мальчиков и 52,8% девочек всех возрастных групп занимались в спортивных секциях. Таким образом, уже на этапе дошкольного детства вовлеченность мальчиков в спорт на 18,1% больше чем девочек.

Анализ занимающихся мальчиков с учетом возраста показал позитивную тенденцию с увеличением от 47% к 94% (рис. 1).

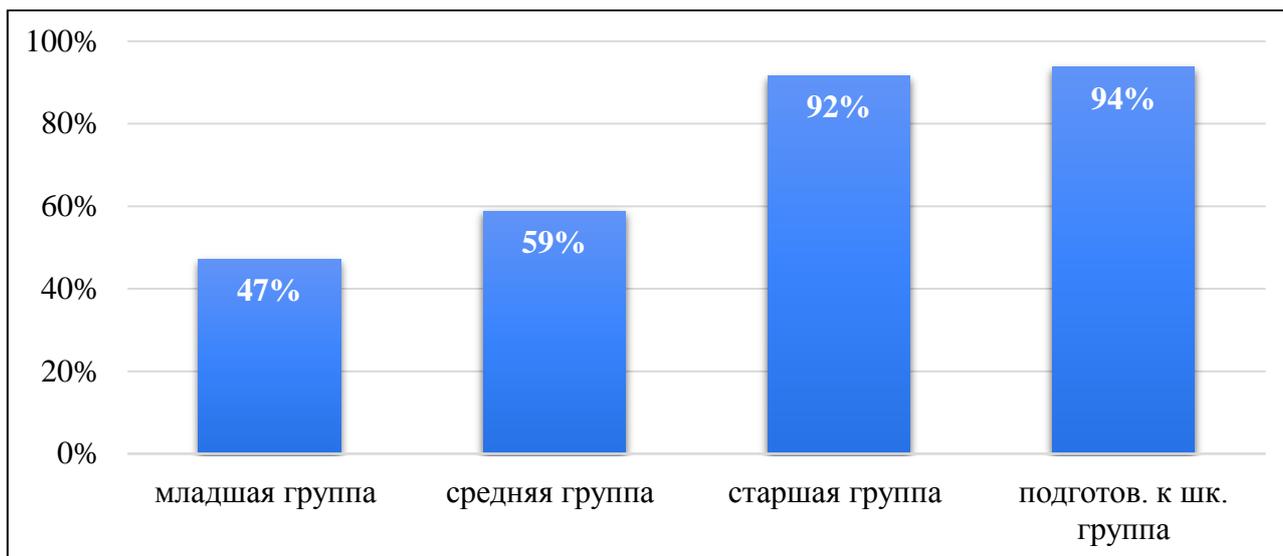


Рисунок 1 – Количество мальчиков, занимающихся в спортивных секциях (в %)

Следует отметить, что согласно полученным данным мальчики в основном отдают предпочтение таким видам спорта как футбол 32,4%, плавание 25,1%, различные виды боевых искусств 22,7%.

Аналогичный анализ, проведенный относительно девочек, свидетельствует о том, что по сравнению с мальчиками наоборот наблюдается снижение количества воспитанниц ДООУ, вовлеченных в занятия спортом (рис. 2). В подготовительной к школе группе таковых оказалось только 56%. Также можно обозначить, что девочки отдают предпочтение в большей степени различным видам гимнастики 56,7%, в меньшей степени танцам 16,2% и карате 10,8 %.

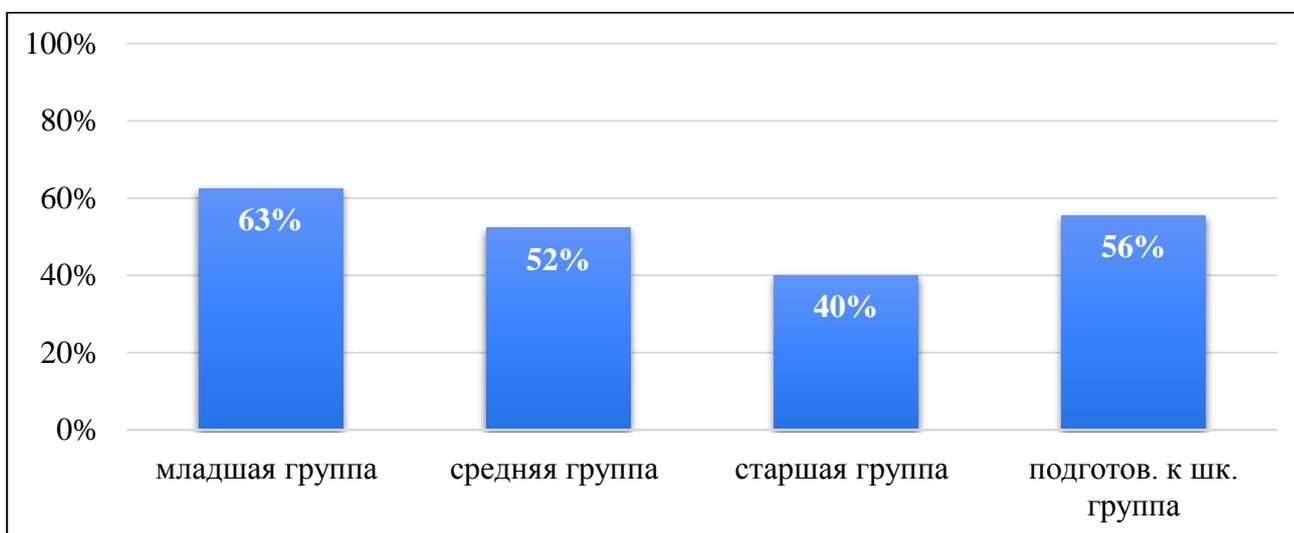


Рисунок 2 – Количество девочек, занимающихся в спортивных секциях (в %)

**Выводы.** Анализируя полученные результаты можно сделать заключение, что половые и возрастные различия в вовлеченности детей в активные занятия спортом наблюдаются уже на этапе дошкольного детства. Мы предполагаем, что это может быть связано, во-первых, с различием возраста занимающихся при зачислении в спортивные школы в группы начальной подготовки. Обычно возраст зачисления мальчиков в различные виды спорта начинается раньше, примерно с 7 лет, в отличие от девочек 8–9 лет. Как следствие родители мальчиков уделяют большее внимание занятием спортом своих детей.

Во-вторых, с неосведомленностью родителей о важности должного уровня двигательной активности детей и спортивной ориентации на этапе дошкольного образования.

Для того чтобы различия в вовлеченности детей в занятия спортом с периодом взросления не увеличивались, мы разработали модель и программу спортивной ориентации детей с учетом гендерных различий в условиях дошкольного образовательного учреждения. Программа позволит определить ребенка в мире физической культуры и спорта посредством процесса спортивной ориентации.

В программу включены 4 блока взаимодействия с каждым участником образовательного процесса (дети, родители/законные представители, воспитатели/специалисты и совместные мероприятия). Блоки программы между собой в основном различаются формами взаимодействия и мероприятиями.

Освоение содержания программы должно обеспечивать осознанный выбор каждым ребенком группы видов спорта, в наибольшей степени соответствующего индивидуальному своеобразию его двигательных способностей, склонностей и интересов.

### Список литературы

1. Бобровский, Е.А. Влияние гендерного фактора на выбор вида спорта занимающихся в спортивных организациях // Карельский научный журнал. – 2019. – №1 (26). – С. 38-41.
2. Дамадаева, А.С. Специфика гендерной дифференциации личности в спорте // Ученые записки университета Лесгафта. – 2010. – №10. – С. 35-39.
3. Журавлева А.С. Гендерный подход в спортивной ориентации детей дошкольного возраста / А. С. Журавлева // Инновационная спортивная наука – платформа будущего: сб. науч.ст.. – Минск: БГУФК, 2023. – № 1. – С. 60-63.
4. Канатьев, К.Н. Современные проблемы гендерных исследований в психологии и педагогике спорта // Вестник ГУУ. – 2015. – №10. – С. 296-302.
5. Лубышева, Л.И. Феномены «маскулинности» и «фемининности» в современном спорте // ТиПФК. – 2020. – №7. – С. 97.
6. Тарасенко Л. В. Гендерный подход в физическом воспитании как фактор оздоровления младших школьников: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Людмила Васильевна Тарасенко. – Тула, 2007. – 183 с.

## СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БАДМИНТОНИСТОВ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ

*Зейферлинг В.М.*

*студент гр. 23211М*

*Научный руководитель – к.п.н., доцент Афзалова А.Н.*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Актуальность.** Бадминтон – вид спорта, который требует высочайших спортивных навыков и физической готовности. Игрокам на профессиональном уровне необходимо обладать максимальной скоростью, гибкостью, выносливостью и силой. Одним из самых важных качеств, необходимых для успешного развития бадминтониста, является сила – способность справляться с внешним сопротивлением с помощью мышечных напряжений. Кроме того, опытный игрок не сможет полностью раскрыть свой потенциал, если он медленно передвигается по корту и выполняет неэффективные удары. Мышечная сила и скорость позволяют игроку использовать все свои технические и тактические навыки в игре. Силовые характеристики тесно связаны с маневренностью и скоростью в бадминтоне. Поэтому развитие скоростно-силовых навыков является важной частью тренировочного процесса для бадминтониста.

Согласно федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон», силовые способности занимают второе место наравне с выносливостью среди всех параметров для бадминтонистов.

Качественная физическая подготовка игрока в бадминтоне является ключевым фактором для успешной реализации технических и тактических навыков в условиях самой игры. Силовые способности игрока необходимы для исполнения игровых приемов как в процессе тренировок, так и во время соревновательной игры. Для достижения высоких спортивных результатов в современном бадминтоне качественная подготовка игрока играет важную роль. Успех спортсмена в бадминтоне в значительной степени зависит от трех основных факторов: его технических навыков, тактического мышления и общего физического и психологического состояния. Важное значение имеет выражение физической силы в ходе игры, поскольку это способствует возможности полностью раскрыть технический и тактический арсенал игрока.

**Цель данного исследования** заключается в разработке методики силовой подготовки квалифицированных бадминтонистов в годичном цикле и экспериментальном доказательстве ее эффективности.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В ходе проведения исследования, была проведена аналитическая работа, включающая изучение научно-методической литературы, посвященной проблемам развития силовой подготовки бадминтонистов на тренировочном этапе, особенно в рамках секционных занятий. Это позволило получить объективное представление о степени развития данной проблемы. Для достижения поставленных целей и определения наиболее эффективных методов был проведен анализ литературных источников.

В рамках методики развития силовой подготовки в бадминтоне, выделяются несколько направлений. Некоторые авторы выделяют упражнения с преодолением собственного веса бадминтониста, особенно в паре с партнером, при условии правильной техники дыхания и оптимального использования энергии и силы. Однако, другие исследователи придерживаются мнения, что для достижения прогресса в силовой подготовке необходимо использование разнообразных методов, включая метод максимальных усилий, метод повторных непределельных усилий, метод изокинетических усилий и метод изотонических усилий. Рекомендуется также изменять интенсивность тренировок, увеличивая их продолжительность и частоту изменения нагрузок.

Существуют различные точки зрения на подходы к повышению уровня развития силы у высококвалифицированных спортсменов. Одни исследователи считают, что основной фокус должен быть сделан на узкоспециализированном тренировочном подборе средств и методов, превышающих соревновательную силу. Другие авторы указывают на важность широкой вариативности методов и средств тренировки для достижения оптимальной силовой подготовленности.

Одна из ключевых компонентов эффективности специальных упражнений в развитии силы спортсмена – это продолжительность работы. Некоторые виды спорта, такие как скоростные и силовые дисциплины, требуют многократного повторения упражнений и влияют на общую тренировочную нагрузку.

Рекомендуется использование кратковременных повторений с небольшими интервалами отдыха для достижения наибольшего эффекта в развитии силы. Величина интенсивности работы должна составлять 65-80% от максимальной, и ее уровень может быть контролируемым в зависимости от утомляемости спортсмена.

Согласно федеральному стандарту спортивной подготовки в бадминтоне, для оценки показателей силы рекомендуется использование таких тестов, как прыжок в длину с места, метание волана, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, прыжки через гимнастическую скамейку за определенный временной интервал. Тесты и контрольные задания, такие как прыжки вверх с места, кистевая динамометрия, прыжок в длину, поднимание туловища, также могут быть использованы для оценки прогресса в силовой подготовленности.

**Вывод.** Таким образом, для развития силовой подготовки бадминтонистов на тренировочном этапе проведение анализа литературных источников и использование широкого спектра методов и средств тренировки, учет индивидуальных особенностей спортсменов и контроль показателей являются ключевыми.

Исследование научно-методической литературы позволяет сделать вывод, что у бадминтонистов актуальна проблема совершенствования силовых способностей, включая «взрывную силу». Эффективность выступления спортсменов на соревнованиях тесно связана со силовой подготовленностью. Основной целью силовой подготовки является развитие физических качеств, необходимых для определенной спортивной специализации. Несмотря на наличие разнообразных методик тренировки силовых способностей в современной научно-методической литературе, авторы указывают на то, что тренеры недостаточно уделяют внимание данному аспекту подготовки.

### Список литературы

1. Смирнов, Ю.Н. Бадминтон: учебник для вузов / Ю.Н. Смирнов. – 2-е изд. с изм. и дополн. – Москва: Советский спорт, 2011. – С. 248. – Текст: непосредственный.
2. Помыткин В. П., Книга тренера по бадминтону. Теория и практика // В. П. Помыткин. – ОАО «Первая Образцовая типография», филиал «Ульяновский дом печати», 2012-344 с. – ISBN 978-5-98585-081-9 – Текст: непосредственный.
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бадминтон / [Электронный ресурс] // Министерство спорта Российской Федерации: официальный сайт.: [сайт]. – URL: <https://minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/> (дата обращения: 07.01.2024).
4. Bemd-Volker Brahms – Badminton Handbook. Training, tactics, competition. Maidenhead: Meyer and Meyer Sport (UK) Ltd., 2014. – 400p. ISBN: 978-1-84126-298-7
5. Middleton, Geoff. Effectiveness of a low-frequency sports-specific resistance and plyometric training programme: the case of an elite junior Badminton player / Geoff Middleton, Daniel C. Bishop, Chris Smith, Thomas I. Gee // International Journal of Coaching Science. – 2010. – 262 с.

## **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ГОТОВНОСТЬ СОЗНАНИЯ К ДОСТИЖЕНИЮ РЕЗУЛЬТАТОВ В СПОРТЕ**

*Злобина Д.С.*

*слушатель 5 курса*

*Научный руководитель – старший преподаватель Крестникова Е.П.*

*Ставропольский филиал*

*Краснодарского университета МВД России*

*Ставрополь, Россия*

Для осуществления более осознанного подхода во время занятий спортом, попытаемся разобрать один очень интересный факт участия в процессе спортивных нагрузок реакции мозга человека, а также в спортивных достижениях, которые показывает спортсмен.

Часто на практике среди действующих спортсменов можно встретить, посредством подготовленных не имеющих таланта и особых задатков участников спортивных состязаний. Из-за особого рвения и умения внушения самому себе и своему сознанию правильного настроения, спортсмены очень часто одерживают победу над более талантливыми и подготовленными участниками соревнований.

Работа мозга в спортивных достижениях это комплекс адаптационных режимов, где выделяю основные четыре этапа элементов восприятия, хотя на самом деле их гораздо больше, но указанные четыре должен знать каждый уважающий себя спортсмен, итак вот эти четыре элемента:

- первый элемент – это реакция и умение хорошо ощущать свое тело и свою психику;
- второй элемент – это межсоциальные связи, все, что касается команды, тренеров, фанатов, поклонников соревнований, конкурентов и прочее;
- третий элемент – это личностный эмоциональный опыт, умение привести себя быстро в готовность;
- четвертый элемент считается достаточно сложным, без которого невозможно создать звезду, успешного спортсмена, то, что включает концепция внутреннего «Я».

Итак, рассмотрим отдельно каждый из этих пунктов, как развивать реакцию, как научиться правильно, настраивать себя, находить способы к правильной и безошибочной мобилизации, правильно действовать.

Выделяют несколько способов, которые можно использовать в своих достижениях, разберем самые популярные методики, дающие наиболее быстрый результат.

Первое это пальчиковая гимнастика, любые инструменты, с помощью которых можно развивать моторику рук, моторику пальцев, ни для кого не секрет что руки напрямую взаимосвязан с работой мозга, на практике доказано, что чем более зажат, законсервирован человек, точнее его мозг, его сознание, тем хуже ему удастся, упражнение на моторику.

Второе это – банальное жонглирование, упражнение которое не требует сложного оборудования и условий для его реализации, вначале жонглирование может проходить с тремя предметами, далее идет переход к жонглированию четырьмя-пятью предметами и так далее, при помощи такого упражнения разгружается мозг. Например при проведении длительных турниров происходит накопительное утомление, появляется необходимость в разгрузке мозга, своей психики. Выполнив жонглирование можно разгрузиться и привести себя в готовность, к сожалению довольно не часто можно увидеть, когда используют данный способ, он не заслужено, забыт, а ведь доказано, что применяя его можно вообще, вывести себя на совершенно другой уровень. Например, многие знакомы с таблицами Шульте. Проводя работу с таблицами, с помощью которых сегодня каждый может испытать себя и пройти данный эксперимент для определения своего внимания и готовности работы мозга в экстремальной ситуации. Для обычного человека, который не является спортсменом, оптимальный результат составляет примерно 18-20 секунд, для профессионального спортсмена норма 7-9 секунд, результат, превышающий 10 секунд, считается слабым показателем. Задача теста увидеть цифру 1, потом цифру 2, потом цифру 3, и так поочередно проходить по ним. Контроль цифр можно выполнять двумя способами:

- первый, просто фиксировать эти цифры;
- второй, и наиболее действенный методом работы с таблицами Шульте, это когда взгляд фокусируется на таблице, благодаря чему, можно видеть всю таблицу в полном объеме, это позволяет увеличить скорость работы мозга, а также формирует развитие 3d-видения.

Использовать данную методику можно каждый день, по два раза в день, от пяти до пятнадцати минут, главное при этом обращать внимание, чтобы не появлялось неприятное ощущение в организме, а это возможно из-за непривычного состояния для человека. Могут возникать головокружение и тошнота, во время занятий нужно помнить о постепенном увеличении времени отводимого на тестирование, и не превышать дозировку, с появлением неприятных ощущений прекратить занятие.

Перейдем к социальным связям, что же это такое? Обращая внимание на окружение, спортсмен постоянно видит вокруг себя большое количество людей болельщики, судьи, организаторы соревнований, журналисты, и. т. д.

В мире спорта социальные связи имеют важнейшее значение в развитие личности спортсмена, к ним нужно относиться с уважением, искренне понимая, их значимость, улавливая настроение моды и смены эпохального развития.

Очень важным фактором стабильности в спортивной деятельности является внутренний настрой, без которого вероятность достижения результата равняется нулю, насколько быстро можно себя привести в готовность, отстранится от мыслей, которые приводят в состояние растерянности. Устойчивая уверенность и умение договориться с собой признак профессионализма, это достижимо не каждому, многие так и не смогли преодолеть порог убеждения самого себя. Профессиональному спортсмену необходимо подходить к себе как бизнес проекту разложить все по полочкам, увидеть свои сильные и слабые стороны, на, что нужно обратить внимание, может, где то привлечь дополнительно специалиста. Концепция внутреннего «Я» – это глобальное мироощущение, понимание того как вы встроены в эту систему, без концепции внутреннего «Я» невозможно продвигаться вперед. Человек никогда не сможет договориться с социумом и социум вас не поддержит, если нет адекватной концепции внутреннего «Я».

В завершение подведем итог, развитие мозга, это главная ключевая компетенция, которую необходимо развивать, для достижения профессионализма.

Стать профессионалом значит постичь основные четыре элемента это скорость и быстрота реакции, некогда не забывать про межличностные связи, стараться поддерживать в тонусе эмоциональную готовность, помнить о концепции внутреннего «Я».

Работая с этими четырьмя элементами, наш мозг начинает интенсивно включаться в нужную для нас работу, у него повышается уровень приспособленности и стабильного реагирования, поэтому даже если вы очень талантливый спортсмен, но упускаете эти элементы, не прикладывая усилия в них, то вероятность достижения результата будет очень низкой.

### Список литературы

1. Ашмарин Б.А. Теория и практика педагогических исследований в физическом воспитании: Пособие для студентов, аспирантов и преподавателей ин-тов физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 223с. – Текст: непосредственный.
2. Выдрин, В.М. Физическая культура и ее теория / В.М. Выдрин // ТиПФК. – 1986. – № 5. – С. 24-27. – Текст: непосредственный.
3. Комков // Теория и практика физической культуры. – 2008. – №3. -С. 27-30. – Текст: непосредственный.
4. Гайдаш, А.И. Современные теоретические подходы в изучении феномена «физическая культура» и их реализация в педагогическом процессе // Наука России: цели и задачи. Сборник научных трудов по материалам XXI Международной научной конференции. Екатеринбург, 2020. С. 17-20.
5. Катунина, Н.П. Управление учебным процессом в образовательных организациях-системный подход / Гайдаш, А.И., Алешин Е.А. // Культура физическая и здоровье. Воронеж. 2022. № 2 (82). С.88-91.

## СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СИЛЬНЕЙШИХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ-МАРАФОНЦЕВ РОССИИ И КЕНИИ

*Калимуллин А.А.*

*студент гр. 23411м*

*Научный руководитель – к.п.н., доцент Дедловская М.В.*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Актуальность.** В последние годы в России марафонский бег стал особенно актуальным [3]. Причинами тому могли стать социальные сети, благодаря которым бег на 42 км 195 м, а также, бег на «половинку» и другие дистанции по шоссе, несут повестку здорового образа жизни, сплочают людей в беговые сообщества и создают тем самым спрос на организацию масштабных мероприятий всероссийского уровня с участием профессиональных спортсменов [2]. Не смотря на повышенный интерес к марафонским соревнованиям на территории Российской Федерации среди профессиональных легкоатлетов-бегунов, результаты российских марафонцев все также неконкурентны результатам сильнейших атлетов-марафонцев в Европе, а также мировым рекордсменам в этом виде легкоатлетической программы – спортсменам Кении. Это можно судить по результатам соревновательной деятельности российских и кенийских атлетов.

**Целью** данного исследования является сравнительный анализ результатов соревновательной деятельности сильнейших бегунов-марафонцев России и Кении.

**Методы исследования.** Для проведения сравнительного анализа нами были использованы базы данных результатов соревновательной деятельности сильнейших марафонцев России и Кении за 2020-2023 гг. Статистической обработке подвергались результаты 15 лучших результатов по итогам соревновательного сезона у российских марафонцев (женщин и мужчин) и марафонцев Кении (женщин и мужчин) за данный период.

Основываясь на полученных результатах можно ответить на вопрос о том, могут ли российские марафонцы составлять достойную конкуренцию на международной арене в современных реалиях, где основными фаворитами в данной дисциплине являются уроженцы Африки, в частности – кенийские легкоатлеты-марафонцы.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Проведя анализ протоколов соревнований по марафонскому бегу, а также, анализ рейтинга лучших результатов сезона в России и Кении среди женщин и мужчин марафонцев, нам удалось определить средние показатели результатов соревновательной деятельности (таблица).

Так, показатели таблицы говорят о значительном превосходстве результатов в беге на 42 км 195 м у кенийских марафонцев. В 2023 году наблюдается наибольшее значение спада в результатах как у женщин – в среднем отставание от результатов кенийских бегуний на 18,37 мин, так и у мужчин – отставание от средних результатов кенийцев на 13,05 мин.

У кенийских спортсменов наоборот наблюдается прирост средних показателей в результатах относительно 2020 года: у мужчин на 1,26%, у женщин на 2,48%. У российских марафонцев прирост результатов в среднем составил 0,49%. У женщин на данной дистанции наблюдается регресс в средних показателях результатов относительно 2020 года на 1,69%.

Сравнивая средние результаты спортсменов двух стран за 2023 год и рекорды мира как у мужчин (2:00:35) и женщин (2:11:53), установленные кенийским марафонцем Келвином Киптумом и эфиопской бегуньей Тиге Ассефа в 2023 году, отечественные атлеты значительно отстают от показателей мирового уровня [5]. Однако установить новое достижение России в такой сложной дистанции среди мужчин (2:09:07, 2007 г., Алексей Соколов), с большой вероятностью полагается возможным для Степану Киселеву (2:13:26, 2023), Алексею Реункову (2:13:35, 2003). У женщин наблюдается значительное отставание от национального рекорда в марафонской дистанции (2:20:47, 2006). Однако, ближе всех к повторению результата рекорда России на данный момент находится Луиза Дмитриева (2:29:48, 2023).

Таблица 1 – Средние показатели результатов соревновательной деятельности сильнейших марафонцев России и Кении (мужчин и женщин) за 2020-2023 г. n=15

Спортсмены/ год	Мужчины (Россия) <b>А</b>	Мужчины (Кения) <b>В</b>	Разница <b>А-В</b>	Женщины (Россия) <b>С</b>	Женщины (Кения) <b>Д</b>	Разница <b>С-Д</b>
2020	2:17:39	2:05:28	0:12:11	2:35:37	2:23:11	0:12:26
2021	2:16:08	2:04:39	0:11:29	2:34:25	2:21:11	0:13:15
2022	2:16:53	2:04:26	0:12:26	2:36:01	2:19:40	0:16:21
2023	2:16:59	2:03:54	0:13:05	2:38:15	2:19:38	0:18:37
Прирост результатов 2020-2023 гг.	0,49%	1,26%		-1,69%	2,48%	

На данном этапе развития марафонского бега, сильнейшие российские марафонцы располагаются на 674 и 693 месте мирового рейтинга. На позициях данного рейтинга за 2023 год в топ-100 марафонцев 58% – атлеты из Кении. Сильнейшая спортсменка страны в данной дистанции в мировом рейтинге результатов за 2023 год расположилась на 335 месте. Бегуньи из Кении в данном рейтинге на позициях «топ 100» располагается 36%. Соотношение кенийских атлетов в рейтинговых списках говорит о высокой внутренней конкуренции спортивных результатов в марафонском беге в Кении.

Проведя статистику 15 сильнейших результатов российских марафонцев 2022-2023 гг. и ориентируясь на новые нормативы единой всероссийской спортивной квалификации (ЕВСК) по виду спорта «легкая атлетика», которые была утверждены на 2022-2025 гг., нам удалось выявить следующее: в 2022 году двум спортсменкам удалось показать результат, соответствующий званию МСМК, остальные 13 спортсменок рейтинга пробежали «по мастеру» (рис. 1). В 2023 году уже 10 спортсменок выполнили норматив МС, две сильнейшие спортсменки подтвердили звание МСМК, а также, трем спортсменкам рейтинга удалось показать результаты, соответствующие разряду КМС (рис. 1). У мужчин плотность результатов сохранилась неизменной: 2022 году, как и в 2023 году – 13 российским марафонцам удалось подтвердить звание МС, двум сильнейшим – МСМК.

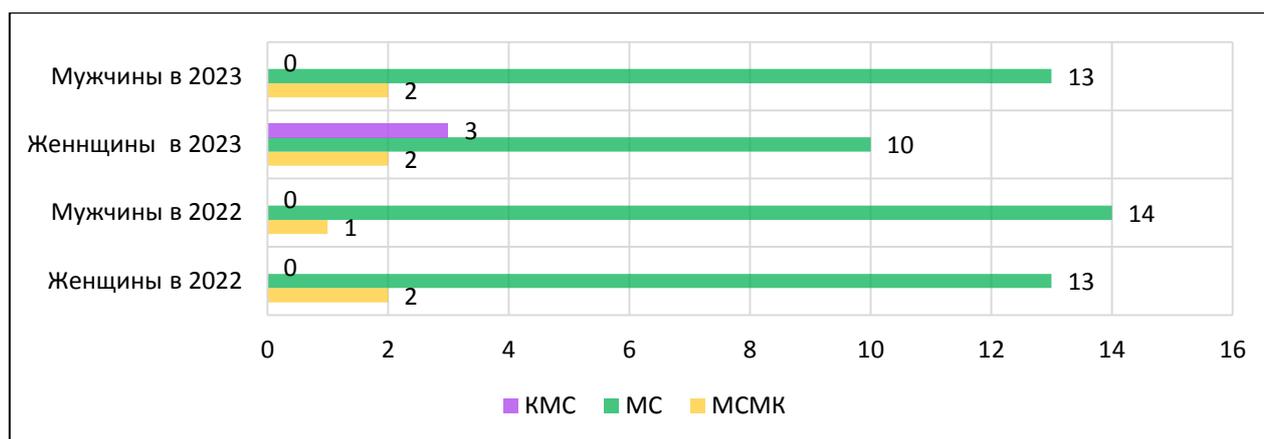


Рисунок 1 – Статистика результатов российских марафонцев за 2022-2023 гг. в соответствии с нормативами ЕВСК 2022-2025 гг.

Сравнивая динамику результатов победителей главного старта страны (чемпионат России по марафону) за 2020-2023 годы, в соответствии с новыми нормами ЕВСК, то уровень показателей результатов как у женщин, так и у мужчин ухудшился. Наиболее результативный бег у победительницы ЧР был показан в 2020 году, у победителя – в 2021 году (рис. 2).



Рисунок 2 – Динамика результатов победителей чемпионатов России по марафонскому бегу за 2020-2023 гг.

Также нами были изучены протоколы чемпионатов России [1] за период 2020-2023 гг. и выявлена статистика количества участников на «главном старте страны» (рис. 3). Так, наибольшее количество участниц было зафиксировано в 2022 году, а мужчин-спортсменов – в 2021 году.

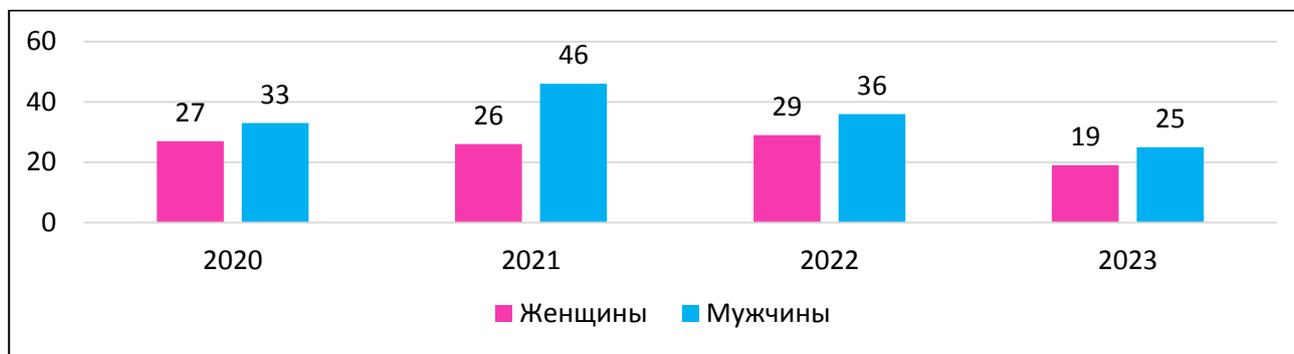


Рисунок 3 – Сравнительный анализ количества участников чемпионатов России по марафонскому бегу 2020-2023 г. у женщин и мужчин

**Выводы.** Показатели сравнительного анализа результатов сильнейших марафонцев России и Кении позволяют удостовериться в превосходстве кенийских спортсменов над российскими марафонцами [4]. Статистические данные результатов победителей и победительниц чемпионатов страны за период 2020-2023 гг. говорят об отрицательной тенденции в пользу ухудшения результатов как у женщин, так и у мужчин. Данная тенденция может зависеть от уровня конкуренции, которая выражается в количестве и квалификации участников забегов.

#### Список литературы

1. Всероссийская федерация легкой атлетики: результаты [сайт]. URL: <https://u.to/tZFrIA> (дата обращения: 08.01.2024). – Текст: электронный.
2. Готов бежать!? [сайт]. URL: <https://ready2run.ru/races/2023/distance-marathons/> (дата обращения: 08.01.2024). – Текст: электронный.
3. Трясов, В.Б. Сравнительный анализ результатов в беге на марафонские дистанции в России и мире / В.Б. Трясов // Ученые записки университета Лесгафта. 2020. №5 (183). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sravnitelnyy-analiz-rezultatov-v-bege-na-marafonskie-distantsii-v-rossii-i-mire> (дата обращения: 05.01.2024).
4. Ципин, Л. Л. Сравнительный анализ результатов в беге на длинные дистанции в России и мире / Л.Л. Ципин, В.Б. Трясов // Ученые записки университета Лесгафта. 2011. № 4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sravnitelnyy-analiz-rezultatov-v-bege-na-dlinnye-distantsii-v-rossii-i-mire> (дата обращения: 04.01.2024).
5. World athletics: toplists [сайт]. URL: <https://u.to/tZFrIA> (дата обращения: 08.01.2024). – Текст: электронный.

## ОСОБЕННОСТИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ В ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ

*Крыжинская Е.С.*

*студент гр. 22411М,*

*Научный руководитель – к.п.н., доцент Бурцева Е.В.*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Актуальность исследования.** В эстетической гимнастике за последние годы увеличилась конкуренция среди высококвалифицированных спортивных коллективов, несмотря на относительно молодой вид спорта. Повышение требований к спортивному мастерству спортсменок способствуют повышению уровня всех видов подготовки, в том числе и хореографической. Поэтому вопросы подготовки на этапе спортивного совершенствования становятся особенно актуальными, так как эстетическое содержание композиций тесно связано с высокотехничным выполнением различных сложно-координационных движений в сочетании с различными прыжками, поворотами, подскоками и перескоками, что требует согласованности движений всех спортсменок.

**Цель исследования:** определить особенности хореографической подготовки спортсменок на этапе спортивного совершенствования в групповых упражнениях эстетической гимнастики.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Эстетическая гимнастика является одним из видов спорта, где помимо технического выполнения упражнения одним из важных критериев оценивания является эстетика движений в сочетании с хореографическими движениями под гармонично подобранное музыкальное сопровождение, превращающее выступление спортсменок в красочный спектакль.

Исходя из вышеизложенного, аспект хореографической подготовки является наиболее необходимым, так как позволяет спортсменкам расширить диапазон двигательной культуры, мимики и согласованности движений.

Содержательный аспект хореографической подготовки складывается из широкого арсенала различных упражнений и музыкального сопровождения, позволяющего спортсменкам развивать двигательный диапазон и гармонично сочетать развитие всех мышечных групп, с пониманием музыки, сохранения осанки, чувства ритма и темпа, гармоничным сочетанием двигательных действий.

Анализ существующих методик, позволил выявить особенности хореографической подготовки квалифицированных спортсменок в эстетической гимнастики.

Распределение упражнений в подготовки гимнасток на хореографическую и техническую можно сделать только условно, так как хореографическая подготовка относится к специальной физической подготовки и включает в себя упражнения на развитие основных физических качеств, таких как гибкость, выносливость, скоростно-силовые, а также координация движений по методике А.Я. Вагановой [1]. Кроме этого использование различных танцевальных движений позволяют спортсменкам освоить элементы классического, народно-исторического, а также современного танца, что позволяет оттачивать технику движений в соответствии с темпом, ритмом и характером музыки, в сочетании с различными переходами и связками.

Выразительность выполнения соревновательной композиции и эмоциональная передача также играют важную роль при создании сценического образа. Совершенствование движений, виртуозное владение своим телом, вырабатывается через классическую хореографию, в которой большое внимание уделяется выполнению связок и дотянутости ног при выполнении движений, в сочетании с плавностью движений и силовой подготовкой.

Особое внимание уделяется сочетанию работы ног и рук, которое является сложным по уровню освоения. Также отмечается и сложность в освоении классического экзерсиса, которое достигается только многочисленным повторением разнообразных движений, позволяющим развивать как силовые качества, так и выносливость, что достигается через использование упражнений как на одной ноге, так и по всем позициям, что позволит показать высокие результаты в различных вращениях и удерживании равновесий.

Использование элементов народного танца способствует развитию артистизма и более яркому эмоциональному проявлению, уверенности в своих движениях. Элементы современного танца, танцы модерн, связанные с выполнением различных элементов скручивания, волны, расслабления, сменяющие друг друга, способствуют развитию координационных способностей, выносливости, и также вестибулярного аппарата, а также более яркому сценическому выступлению.

**Выводы.** Проанализировав выше сказанное, можно сделать вывод, что включение хореографической подготовки на этапе спортивного совершенствования является необходимым компонентом спортивной подготовки, начиная с начального этапа подготовки. Занятия хореографией способствует более выразительному представлению соревновательных композиций, совершенствованию темпа, ритма и согласованности движений, происходит обогащение мастерства исполнения и двигательной культуры спортсменов.

#### Список литературы

1. Вишнякова С.В., Шмадченко В.А. Актуальные проблемы развития эстетической гимнастики в России // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2015. – № 4 (14). – С. 5-7.
2. Румба О.Г. Народно-характерная хореография в системе подготовки специалистов по гимнастике и танцам на паркете // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2007. – № 7 (29). – С. 75-81.
3. Крыжинская Е.С., Зизикова С.И. Теоретический аспект проблемы синхронизации движений спортсменок в групповых упражнениях эстетической гимнастики // Доминанты психолого-педагогического мастерства в сфере физической культуры и спорта. Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием в рамках Десятилетия науки и технологий. Казань, 2022. С. 258-262.

## ТРЕНИРОВКА ВЕСТИБУЛЯРНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ У ШКОЛЬНИКОВ В 5-8 КЛАССАХ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Кудряшова А.А.*

*магистрант*

*Научный руководитель – к.пед.н., доцент Халиков Г.З.*

*Казанский (Приволжский) федеральный университет,*

*Елабужский институт (филиал)*

*Елабуга, Россия*

**Актуальность.** Тренировка вестибулярной устойчивости у школьников в 5-8 классах на уроках физической культуры особенно актуальна по нескольким причинам. В период среднего школьного возраста происходит активное формирование и совершенствование координационных способностей, на которых в значительной мере базируется вестибулярная устойчивость.

В этом возрасте дети становятся более активными, часто участвуют в спортивных мероприятиях и в различных формах физической активности, где устойчивость вестибулярного аппарата играет ключевую роль в успешности выполнения двигательных задач. Улучшение вестибулярной устойчивости помогает предотвратить падения и иные случайные травмы, особенно в активных и подвижных видах спорта.

Есть исследования, показывающие связь между физическим состоянием обучающихся и их академической успеваемостью [1, 3]. Развитие вестибулярного аппарата может влиять на улучшение концентрации внимания и памяти. Подростковый возраст часто сопровождается стрессом и социальными изменениями. Физические упражнения, направленные на развитие вестибулярной устойчивости, могут способствовать улучшению самооценки и социальной адаптации.

В возрасте 5-8 классов можно установить физический фундамент, на основе которого школьники смогут заниматься более сложными спортивными дисциплинами в более старшем возрасте.

Все это делает тренировку вестибулярной устойчивости важным элементом образовательной программы по физическому воспитанию в средних классах. Учеба, сочетающая теоретические знания с практическими физическими навыками, позволяет гармонично развивать ребенка с точки зрения физиологии, психологии и социальной адаптации.

**Цель исследования:** теоретически обосновать и практически проверить тренировку вестибулярной устойчивости у школьников в 5-8 классах на уроках физической культуры.

**Методы и организация исследования.** Исследование проводилось на базе МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №1» города Елабуги в рамках выполнения магистерской диссертации. В исследовании приняли участие школьники 5-8 классов, в количестве 20 человек (10 девочек, 10 мальчиков).

**Результаты исследования и их обсуждение.** В таблице 1 представлены данные исходного уровня подготовки школьников.

Как можно увидеть из результатов определения исходного уровня координационной подготовленности школьников, выявлено что подготовлены школьники недостаточно.

Если школьники в возрасте 5-8 классов обнаруживают плохую вестибулярную устойчивость, причин этому может быть несколько. Во-первых, на уровень вестибулярной устойчивости могут влиять общий объем физической активности и регулярность занятий спортом, которые зачастую недостаточны у современной молодежи из-за увеличения времени, проводимого перед экранами компьютеров, телевизоров и мобильных устройств. Это может приводить к снижению общего уровня физического развития и, как следствие, к худшей координации и равновесию [2].

Во-вторых, нехватка разнообразия в подвижных играх и упражнениях, которые стимулируют вестибулярный аппарат, может также быть фактором. Типичные школьные программы физкультуры могут не включать в себя упражнения, нацеленные на развитие вестибулярной устойчивости, такие как упражнения на баланс, перекаты, кружения и другие действия, стимулирующие вестибулярный аппарат [4].

В-третьих, возможно, некоторые из учащихся испытывают плохое вестибулярное равновесие из-за медицинских причин, таких как вестибулярные расстройства, заболевания уха, нервные или мышечные нарушения, которые могут потребовать специализированного медицинского внимания [5].

Таблица 1 – Результаты исследования исходного уровня физической подготовленности

№	Тест	Результаты / количество человек
1.	«Фламинго»	«3» – 5 человек «4» – 10 человек «5» – 5 человек
2.	Тест на балансировочной доске	«3» – 2 человека «4» – 10 человек «5» – 8 человек
3.	Тест «Подъем и ходьба по прямой линии»	«3» – 5 человек «4» – 10 человек «5» – 5 человек
4.	Тест «Балансировка»	«3» – 5 человек «4» – 10 человек «5» – 5 человек

Кроме того, ограниченный доступ к открытым площадкам для игр и физической активности, особенно в городских районах, может снижать возможности для естественного развития баланса и координации [1]. Также существенным фактором может быть питание: недостаток определенных питательных веществ может влиять на физическое развитие и функционирование нервной системы [2].

Поэтому важно проводить комплексный анализ образа жизни и здоровья школьников, чтобы понять причины плохой вестибулярной устойчивости и разработать соответствующие корректирующие меры.

Тренировка вестибулярной устойчивости у школьников в возрасте от 5 до 8 классов является важной частью уроков физической культуры по нескольким причинам. В первую очередь, вестибулярный аппарат отвечает за равновесие и координацию движений, что крайне важно для формирования правильной осанки и избежание травм в повседневной жизни. В возрасте от 10 до 15 лет, когда происходит интенсивный рост, закладываются основы физической координации, а также формируется мускулатура и костяк.

Улучшение вестибулярной устойчивости способствует успешному освоению различных видов спорта, так как способность поддерживать равновесие и ориентацию в пространстве необходима в игровых видах спорта (футбол, баскетбол, волейбол), в гимнастике, в танцах, в легкой атлетике и во многих других видах спорта. Это помогает предотвратить падения и травмы при выполнении различных физических упражнений и в повседневной жизни.

Кроме того, улучшение функций вестибулярного аппарата способствует улучшению внимания и концентрации, что может положительно сказываться на успеваемости учащихся. Активизация вестибулярной системы через различные типы двигательной активности благоприятно влияет на работоспособность и умственную активность, поскольку происходит улучшение кровоснабжения мозга.

В школьной программе тренировки вестибулярной устойчивости могут включать упражнения на баланс, гимнастику, упражнения с закрытыми глазами, акробатические элементы и игры на развитие равновесия. Например, ходьба по линии, стояние на одной ноге, выполнение прыжков или кувырков, игры на развитие координации движений – все это способствует улучшению вестибулярной стабильности.

**Выводы.** Таким образом, тренировка вестибулярной устойчивости на уроках физической культуры у школьников в средних классах не только помогает формированию физического здоровья и координации, но также и благоприятно влияет на психоэмоциональное состояние и успеваемость, предоставляя школьникам лучшие перспективы для полноценной активной жизни.

### Список литературы

1. Жуманова, А. С. Специальная физическая подготовка юных гимнасток с применением метода интервальной тренировки Табата / А. С. Жуманова, А. Н. Хайралиева, В. Н. Авсиевич. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2019. – № 51 (289). – С. 471-475. – URL: <https://moluch.ru/archive/289/65395/> (дата обращения: 17.01.2024)
2. Миллер, О. С. Тренировки по системе Polestar Pilates как средство оптимизации координации у людей старше 40 лет / О. С. Миллер. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2020. – № 25 (315). – С. 465-469. – URL: <https://moluch.ru/archive/315/71915/> (дата обращения: 17.01.2024)
3. Павлова, Т. Н. Особенности организации занятий по обучению плаванию лиц с нарушениями слуха / Т. Н. Павлова, С. М. Никитина. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2022. – № 12 (407). – С. 264-266. – URL: <https://moluch.ru/archive/407/89694/> (дата обращения: 17.01.2024)
4. Павлова, Т. Н. Особенности организации и проведения занятий плаванием с лицами, имеющими нарушения зрения / Т. Н. Павлова, С. М. Никитина. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2020. – № 18 (308). – С. 426-431. – URL: <https://moluch.ru/archive/308/69400/> (дата обращения: 17.01.2024)
5. Шакирзянова, М. Р. Нагрузки на организм при фигурном катании / М. Р. Шакирзянова, Е. В. Колесникова. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2019. – № 50 (288). – С. 466-467. – URL: <https://moluch.ru/archive/288/65148/> (дата обращения: 17.01.2024).

## МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ВЗРЫВНОЙ СИЛЫ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ СТУДЕНЧЕСКИХ КОМАНД С ПРИМЕНЕНИЕМ ПЛИОМЕТРИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

*Кузнецов Е.А.*

*студент гр. 22211 М*

*Научный руководитель – к.б.н., доцент Миннахметова Л.Т.*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Актуальность.** Волейбол – одна из командных игр, где мышечная работа носит взрывной характер, и сила мышц может играть ведущую роль в достижении максимального результата. Совершенствование и развитие максимальной силы у студентов-волейболистов является одной из главных задач в процессе физической подготовки для тренеров, педагогов и спортсменов. Хорошо структурированная программа тренировок по волейболу может увеличить взрывную силу, высоту вертикального прыжка, выносливость, а также скорость и маневренность.

Плиометрические упражнения для волейболистов студенческой команды помогут подготовить нервно-мышечный аппарат к применению большего уровня силы за более короткий промежуток времени. В зарубежных странах плиометрические упражнения используются с целью совершенствования вертикальных прыжков взрывной силы. Исследования [1-4] показывают, что они должны выполняться параллельно или после специальной программы тренировок с отягощениями для достижения наибольшего эффекта.

**Результаты исследования и их обсуждение.** На констатирующем этапе эксперимента мы диагностировали 20 человек из числа которых сформировали контрольную и экспериментальную группы для дальнейшего проведения формирующего эксперимента. Исследование было проведено на базе студенческой команды по волейболу УЛК «Поволжский ГУФКСиТ» в нем примут участие волейболисты 18-20 лет.

С целью определения эффективности применения разработанной нами методики в тренировочном процессе волейболистов студенческих команд, мы провели тестирование для определения показателей взрывной силы в начале эксперимента в обеих исследуемых группах.

На основании данных контроля решается вопрос об уровне подготовленности занимающихся. Для сравнения показателей взрывной силы были предложены следующие тесты:

1. Прыжок в длину с места – предназначен для определения «взрывной силы».

2. Бег 30 метров с высокого старта – определяет быстроту преодоления дистанции.

Испытуемый встает к линии в положении высокого старта. Результат оценивается согласно времени прохождения всей дистанции.

3. Метание набивного мяча массой 2 кг из-за головы двумя руками, из положения сед, ноги врозь – используется для оценки взрывной силы.

4. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами – используется для измерения скоростно-силовых способностей.

После чего мы провели математическую обработку данных, где (X) – средняя арифметическая величина, для выявления достоверности различий между группами мы использовали t-критерия Стьюдента. Полученные результаты были внесены в таблицу 1.

Полученные данные позволяют сделать вывод, что показатели взрывной силы волейболистов, до внедрения разработанной методики, как в контрольной, так и в экспериментальной группах практически одинаковые. С учетом представленных в таблице 1 данных о сравнении групп методом Стьюдента можно сказать, что по всем нормативам, полученные в ходе исследования значения  $t_{расч}$  меньше  $t_{кр}$  ( $t_{кр} = 2,262$ ), следовательно, все различия недостоверны и разница имеет случайный характер, т.е. можно заключить, что обе группы тренировались у одного тренера по одинаковой методике и разница в полученных результатах по нормативам имеют случайный характер.

Таблица 1 – Результаты констатирующего этапа эксперимента

Контрольные тесты	X±Sx		tp	tkp	p
	Кг	Эг			
Бег 30 метров с высокого старта	4,5±1,2	4,6±1,56	0,05	2,262	> 0,05
Метание набивного мяча массой 2 кг	3,9±1,4	3,8±1,43	1,04		> 0,05
Прыжок в длину с места	257±1,9	259±1,83	0,08		> 0,05
Прыжок вверх с места	39,2±1,7	40,5±1,57	0,07		> 0,05

Разработанная методика совершенствования взрывной силы волейболистов студенческих команд с применением плиометрических упражнений включала в себя три блока упражнений на предсоревновательном этапе и применялась в тренировочном процессе экспериментальной группы. В рамках методики проводило три плиометрические тренировки в неделю в понедельник, среду и в пятницу. К соревновательному этапу тренировки сократились до двух раз в неделю.

Втягивающий и предсоревновательный мезоциклы строились по методу повторений, то есть многократное выполнение упражнений через интервалы отдыха, в течение которого происходит достаточно полное восстановление работоспособности.

В специально подготовительном мезоцикле использовался переменный метод, характеризуется последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного выполнения упражнения, путем направленного изменения скорости передвижения, темпа, длительности ритма, амплитуды движений, величины усилий, смены техники движений.

Тренировочное занятие проходило 90 минут, комплексы упражнений были включены в основную часть занятия, в среднем на каждый комплекс упражнений отводилось по 30-35 минут.

Таблица 2 – Результаты формирующего этапа педагогического эксперимента

Показатели	Бег 30 метров с высокого старта	Метание набивного мяча массой 2 кг	Прыжок в длину с места	Прыжок вверх с места
Контрольная группа				
X±Sx	4,3±1,3	3,9 ±1,21	259±1,4	40,4±1,6
прирост, %	2,1	0	0,7	3
Экспериментальная группа				
X±Sx	3,9±1,34	4,5±1,5	267±1,28	45±1,57
прирост, %	15,2	15,5	3	11
tp	0,15	0,06	0,53	0,23
tkp	2,262			

К концу педагогического эксперимента волейболистов студенческой команды экспериментальной группы показатели развития взрывной силы стали выше, чем у контрольной группы.

**Выводы.** Исходя из полученных результатов тестирования можно сделать выводы, что показатели экспериментальной группы улучшились по сравнению с контрольной.

- в тесте «Бег 30 метров с высокого старта», прирост результативности в экспериментальной группе составил 15,2 %, в контрольной группе – 2,1 %;

- в тесте «Метание набивного мяча массой 2 кг» прирост показателей составил 15,5 %, в то время как в контрольной показателя не изменились;

- в тесте на льду «Прыжок в длину с места», результат в экспериментальной группе лучше результатов контрольной группы на 8 см, прирост составил 3 %;

- в тесте на льду «Прыжок вверх с места», результат в экспериментальную группу улучшился на 11 %, в контрольной группе прирост составил 3%.

Можем сделать вывод из сходя данных результатов экспериментальная группа имеет более высокие показатели развития взрывной силы, чем контрольная группа.

### Список литературы

1. Andrade. D. Effects of Plyometric Jump Training on Vertical Jump Height of Volleyball Players // A Systematic Review with Meta-Analysis of Randomized-Controlled Trial. / David C. Andrade, Jason Moran, Paul Comfort. – 2020. – 17:1525. – P.75-79.

2. Joseph A. Effectiveness of Plyometrics Along With Pilates Exercises in Increasing Vertical Jump Performance Among Volleyball Players // National library of medicine / Ashish Joseph. –2022. – 16(16):2960. – P.103-118.

3. Friedrich T. An Alternative Way to Think About Plyometric Training for Volleyball // Friedrich T. – 2020. – P.23-28.

4. Lima R. The Effect of Plyometric Training in Volleyball Players: A Systematic Review – PubMed. // Ricardo Lima, Thomas Rosemann. – 2019. – 16(16):2960. – P.103-118.

## ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ-БАРЬЕРИСТОВ США И РОССИИ

*Максюткина В.А.*

*студент гр. 23211М*

*Научный руководитель – к.п.н., доцент Мугаллимова Н.Н.*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Актуальность.** Бег на 110 м с барьерами входил в легкоатлетическую программу всех современных Олимпийских игр, начиная с 1896 года. Этот вид легкоатлетической дисциплины является одним из наиболее сложных в координационном отношении. Сложность заключается в том, что спортсмену, помимо соответствующего уровня скоростных способностей на гладкой дистанции, необходимо обладать достаточным уровнем технической подготовленности, строго соблюдать определенный ритм и длину шагов от старта до последнего барьера, что, в свою очередь, требует хорошей координации движений, гибкости и суставной подвижности [5].

Тенденции развития барьерного бега в той или иной стране наблюдаются при анализе выступлений отдельных спортсменов, представляющих сборные команды. Тем самым, анализ выступлений сборных команд мужчин и женщин в спринтерском и барьерном беге за период Олимпиад 2000-2016 гг. свидетельствует о том, что большая часть легкоатлетов пьедестала почета остается за североамериканскими государствами США, Ямайка и Багамы [3].

Если рассматривать бег с барьерами как отдельное соревновательное движение, то при его выполнении к мужчинам и женщинами предъявляются разные условия – высота и расстановка барьеров, длина дистанции – что определяет особые требования к выбору средств специальной физической подготовки спортсменов. По мнению С.И. Баландина, важное значение имеет изучение и проведение сравнительного анализа технической подготовленности ведущих спортсменов мира, что позволит смоделировать и сформировать оптимальную технику двигательного действия при подготовке спортсменов различного уровня.

О.М. Мирзоев (2020) отмечает, что многоуровневый анализ различных аспектов соревновательной деятельности (на основе набора показателей) позволит достоверно охарактеризовать тенденции развития вида спорта или его отдельной дисциплины на протяжении десятилетий и изучить методику спортивной подготовки в определенный период. Такой подход позволяет тренерам, специалистам и спортсменам расширить свой кругозор с целью построения перспектив развития спорта или его отдельной дисциплины на предстоящий период.

Исходя из вышесказанного, определяется актуальность исследования особенностей спортивной подготовки высококвалифицированных легкоатлетов-барьеристов США и России, при этом будут сравниваться аспекты технической подготовки на 110 м с барьерами.

**Цель исследования** – провести сравнительный анализ аспектов технической подготовки легкоатлетов-барьеристов США и России.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Американские спортсмены имеют большое лидерство на мировой арене легкой атлетики, в частности в беге на 110 м с барьерами. Ими был внесен большой вклад в таблицу рекордов мира. Лишь однажды на чемпионате 1993 г. в г. Штутгарт рекорд мира был установлен спортсменом, выступающим за европейскую страну – К. Джексон (С. Jackson, Великобритания). Ни один барьерист из европеоидной расы не смог внести изменения в таблицу рекордов планеты. Дважды изменения вносили кубинцы и китайские легкоатлеты (таблица 1).

Таблица 1 – Динамика рекордов мира в беге на 110 м с барьерами

№ п/п	Рекорд мира, с	Спортсмен	Страна	Дата установления	Возраст	Раса
1.	12,80	Арис Меррит	США	07.09.2012	27	Н
2.	12,87	Дайрон Роблес	Куба	12.06.2008	21	Н
3.	12,88	Лю Сян	Китай	11.07.2006	22	М
4.	12,91	Лю Сян	Китай	27.08.2004	21	М
5.	12,91	Колин Джексон	Великобритания	20.08.1993	26	Н
6.	12,92	Роджер Кингдом	США	16.08.1989	26	Н
7.	12,93	Реналдо Нехемия	США	19.08.1981	22	Н
8.	13,00	Реналдо Нехемия	США	06.05.1979	21	Н
9.	13,16	Реналдо Нехемия	США	14.04.1979	20	Н
10.	13,21	Алехандро Касаньяс	Куба	21.08.1977	23	Н
11.	13,24	Род Милбери	США	07.09.1972	22	Н

*Примечание:* Возраст – показано количество полных лет на день установления рекорда мира, Н – негроидная раса, М – монголоидная раса.

Регистрация мировых рекордов (электронный хронометраж) для дистанции менее 400 м началось с 1 января 1975 г. В таблицу мировых рекордов в качестве первого был внесен лучший из известных на тот момент результатов, зафиксированных электронным хронометражем – 13,24 с, показанный Р. Милберном (R. Milburn, в финале Олимпийских игр в Мюнхене в 1972 г.). Из ныне активно выступающих барьеристов ближе всех к действующему рекорду мира «подобрались» О. Маклеод (12,90 с) и российский спортсмен С. Шубенков (12,92 с) (таблица 2).

Таблица 2 – Сильнейшие барьеристы за всю историю ( $X=12,90 \pm 0,04$ )

№ п/п	Результат, с	Спортсмен	Страна	Дата установления	Ветер, м/с
1.	12,80	Арис Меррит	США	07.09.2012	+0,3
2.	12,87	Дайрон Роблес	Куба	12.06.2008	+0,9
3.	12,88	Лю Сян	Китай	11.07.2006	+1,1
4.	12,89	Девид Оливер	США	16.07.2010	+0,5
5.	12,90	Домини Арнолд	США	11.06.2006	+1,1
6.	12,90	Омар Маклеод	Ямайка	24.07.2017	+0,7
7.	12,91	Колин Джексон	Великобритания	20.08.1993	+0,5
8.	12,92	Роджер Кингдом	США	16.08.1989	-0,1
9.	12,92	Аллен Джонсон	США	23.06.1996	+0,9
10.	12,92	Сергей Шубенков	Россия	02.07.2018	+0,6

Как показывает анализ результатов в барьерном беге на 110 м, за последние пять лет, уровень результативности их плавно повышается. Если по итогам 2015 г. список десяти лучших замкнул легкоатлет с результатом 12,94 с, то в настоящее время – 12,92 с [5].

Если рассматривать соревновательную деятельность как показатель технической подготовленности барьеристов, у российских спортсменов можно выделить некоторые аспекты. Например, наши барьеристы значительно уступают по скорости реакции финалистам Олимпийских игр 2020 (2021 г.). Диапазон времени стартовой реакции участников финала в России составил от 0,132 с до 200 с, а у финалистов Олимпийских игр в Токио – 0,120 с до 0,155 с [4, 9].

Финалисты чемпионата России 2021 г. «медленнее» преодолевают основную часть отрезка «старт-стартовый разгон», когда анализируется расстояние от стартовой линии и до момента отрыва стопы от опоры для последующего преодоления первого препятствия.

Сильнейшие барьеристы мира аналогичное расстояние преодолевают за 2,20-2,22 с. Что касается времени, потраченного на преодоление первого препятствия, то сильнейшие зарубежные атлеты, в среднем, тратят на 0,02-0,03 с меньше, чем российские барьеристы. Данные аспекты, а также и стартовая реакция являются лимитирующим фактором для достижения высоких результатов отечественными спринтерами.

Тем самым О.М. Мирзоев указывает на важность совершенствования именно технической подготовленности барьеристов исходя из ошибок в технике преодоления препятствий у российских барьеристов, в отличие от их зарубежных соперников [3].

По мнению зарубежных исследователей одним из ключевых элементов, определяющих соревновательный результат в беге с барьерами, является техника преодоления препятствий [**Ошибка! Источник ссылки не найден., Ошибка! Источник ссылки не найден.**].

Основными критериями оптимальной техники преодоления препятствий являются горизонтальная скорость, высота общего центра массы тела (ОЦМ) в начале преодоления, скорость прохождения препятствия, время полета, высота ОЦМ при сходе с барьера и время контакта [**Ошибка! Источник ссылки не найден., Ошибка! Источник ссылки не найден.**].

В исследовании М. Соh проводился сравнительный анализ техники преодоления препятствий двух барьеристов мирового класса Колина Джексона (масса тела 75 кг, рост 182 см) из Великобритании и Дайрона Роблеса с Кубы (масса тела 79 кг, рост 191 см). Оба спортсмена специализировались в беге на 110 м с барьерами и были или являются обладателями мировых рекордов в беге на 110 м с барьерами [7].

Более медленное преодоление Джексоном препятствия связано с более высоким подъемом его тела над препятствием и большей дистанцией приземления над препятствием, что увеличивает как фазу полета, так и фазу амортизации. Разница в полете по параболе между двумя спортсменами может быть объяснена главным образом разницей в их росте и различием в их функциональных способностях. Таким образом, основываясь на кинематических параметрах параболы, определяется, что у Дайрона Роблеса более рациональная техника преодоления препятствий.

Наблюдаются две разные стратегии преодоления препятствий. У Роблеса оно происходит более быстро; его взлет удлинен, а приземление происходит ближе к барьеру. Продолжительность фазы полета Роблеса составляет 0,33 секунды, а Джексона – 0,36 секунды. Представляется техническая модель оптимального времени преодоления препятствий, которое должно составлять от 0,30 и 0,33 секунды для барьериста мирового класса [**Ошибка! Источник ссылки не найден.**]. Это подтверждает важность дистанций злета (угол между верхней частью стопы и бедром) и приземления барьерном беге, как упоминали М. Соh. и J. Iskra [**Ошибка! Источник ссылки не найден.**].

**Выводы.** Основываясь на результатах исследования, можно сделать вывод, что среди зарубежных лидеров мировой арены барьерного бега Дайрон Роблес владеет более эффективной техникой преодоления препятствий. Она характеризуется меньшей потерей горизонтальной скорости ОЦМ, лучшим полетом ОЦМ по параболе над препятствием и меньшей разницей между высотой препятствия и высотой наивысшей точки ОЦМ по сравнению с Джексоном. Это доказывает, что эффективность их преодоления препятствий различна, но зависит от одних и тех же кинематических параметров.

Рассматривая техническую подготовленность российских спортсменов, наблюдается некое отставание от зарубежных лидеров барьерного бега. Медленнее американских барьеристов преодолевается основная часть отрезка «старт-стартовый разгон» и первое препятствие. Рассматривая барьерный бег в целом, С. Шубенков имеет хорошо развитую скоростную выносливость, что позволяет ему занимать 7 место в мировой таблице сильнейших бегунов на 110 м с/б (12, 92).

Это характеризует важность совершенствования техники преодоления барьера, что в совокупности с развитой скоростной выносливостью может способствовать улучшению соревновательного результата российских барьеристов.

### Список литературы

1. Баландин, С.И. Пространственно-кинематические параметры техники преодоления барьера в беге на 110 с/б барьеристов экстра-класса / С.И. Баландин, И.Ю. Баландина / С. И. Баландин // Легкая атлетика: сб. науч.-метод. тр. / под ред. А.В. Масленникова; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2019. – С. 37-41. – Текст: непосредственный.
2. Мирзоев, О.М. Анализ показателей, характеризующих техническое мастерство высококвалифицированных легкоатлетов в беге на 110 м с барьерами / О. М. Мирзоев, С. А. Клевцов. – Текст: непосредственный // Вестник спортивной науки. – 2020. – №. 3. – С. 13-21.
3. Мирзоев, О.М. Анализ различных параметров соревновательной деятельности финалистов чемпионата России в беге на 110 метров с барьерами / О.М. Мирзоев. – Текст: непосредственный // Теория и практика физической культуры. – 2022. – №. 12. – С. 94-98.
4. Мирзоев, О.М. Легкая атлетика на XXXI Олимпийских играх в Рио-де-Жанейро: спринтерский, барьерный и эстафетный бег / О.М. Мирзоев. – Текст: непосредственный // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2017. – №. 3. – С. 116-126.
5. Мирзоев, О.М. Различные аспекты, определяющие развитие бега на 110 метров с барьерами в мире / О.М. Мирзоев, О.В. Калинина. – Текст: непосредственный // Спортивно-педагогическое образование. – 2020. – №. 2. – С. 12-25.
6. Amara S. et al. Key kinetic and kinematic factors of 110-m hurdles performance // Journal of Physical Education and Sport. – 2019. – Т. 19. – №. 1. – С. 658-668.
7. Čoh M. et al. Comparative biomechanical analysis of the hurdle clearance technique of Colin Jackson and Dayron Robles: key studies // Applied Sciences. – 2020. – Т. 10. – №. 9. – С. 3302.
8. López J. L., Padullés J. M., Olsson H. J. Biomechanical analysis and functional assessment of D. Robles, world record holder and Olympic champion in 110 m hurdles // ISBS-Conference Proceedings Archive. – 2011.
9. The XXXII Olympic Games (Athletics) Timetable | World Athletics – Электронный ресурс. – URL: <https://worldathletics.org> (Дата обращения: 03.01.2024).
10. Wen C. The high-grade tutorial of track and field // People's Sports Press: Beijing, China. – 2003. – С.386-389.

## ОЦЕНКА КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БАДМИНТОНИСТОВ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

*Малыгина М.А.*

*студент гр.22211М*

*Научный руководитель – к.п.н., доцент Афзалова А.Н.*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Актуальность.** В профессиональном бадминтоне помимо технико-тактической подготовки так же большое значение имеют координационные способности, а в частности: способность к реагированию, способность к дифференцированию различных параметров движения (временных, пространственных, силовых и др.), способность к ориентированию в пространстве [2,3]. В свою очередь они и определяют исход встречи при равных тактических и технических характеристиках [1].

**Цель исследования:** оценка координационных способностей у квалифицированных бадминтонистов на этапе углубленной спортивной специализации до и во время промежуточного эксперимента.

**Методы исследования.** Для оценки координационных способностей у квалифицированных бадминтонистов на этапе углубленной спортивной специализации применялись педагогические тесты: «Жонглирование перьевым воланом за 30 секунд» для оценки способности к реагированию, «4 точки» для оценки способности к дифференцированию различных параметров движения (временных, пространственных, силовых и др.), и «Бег по точкам с имитацией удара» для оценки способности к ориентированию в пространстве.

**Результаты исследования и их обсуждения.** Исследование проводилось на базе спортивной школы ГБУ ДО «РСШОР по бадминтону Ф.Г. Валеева» на 20 спортсменах группы ССМ-2, по 10 в каждой группе – контрольной и экспериментальной, имеющих разряды от 1 взрослого до КМС. В таблице 1 представлены результаты показателей специфических координационных способностей в экспериментальной группе до и во время промежуточного эксперимента, а таблице 2 – результаты показателей специфических координационных способностей в контрольной группе до и во время промежуточного эксперимента.

Таблица 1 – Результаты показателей специфических координационных способностей в экспериментальной группе до и во время промежуточного эксперимента

Пед. тест	Экспериментальная группа (До)	Экспериментальная группа (Ретест)	Достоверность различий		
	$X_{\text{ср}} \pm m$	$X_{\text{ср}} \pm m$	$W_{\text{расч.}}$	$W_{\text{крит.}}$	$p$
«Жонглирование перьевым воланом за 30 секунд»	25,30±0,50	29,30±0,75	0	9	$p < 0,05$
«4 точки»	5,50±0,40	7,20±0,29	0	7	$p < 0,05$
«Бег по 6 точкам с имитацией удара»	30,43±0,48	29,70±0,43	4	9	$p < 0,05$

*Примечание:*  $X$  – среднее арифметическое,  $m$  – ошибка среднего,  $W_{\text{расч.}}$  – расчетное значение Вилкоксона,  $W_{\text{критерий}}$  Вилкоксона,  $P$  – уровень значимости

По результатам, полученным в контрольной группе в тесте «Жонглирование перьевым воланом за 30 секунд», среднее значение до применения нашей методики составило  $25,20 \pm 0,49$  количество раз, а после применения  $25,50 \pm 0,58$  количество раз, в экспериментальной группе до применения нашей методики составило  $25,30 \pm 0,50$  количество раз, после применения  $29,30 \pm 0,75$  количество раз. По критерию Уайта выборки отличаются достоверно ( $p < 0,05$ ), в экспериментальной группе прирост составил 16%, в контрольной группе 1,2% (рисунок 1). По критерию Вилкоксона мы наблюдаем в промежуточном эксперименте достоверные изменения в экспериментальной группе, а в контрольной группе недостоверные изменения (таблицы 1, 2).

Таблица 2 – Результаты показателей специфических координационных способностей в контрольной группе до и во время промежуточного эксперимента

Пед. тест	Контрольная группа (До)	Контрольная группа (Ретест)	Достоверность различий		
	$X_{ср} \pm m$	$X_{ср} \pm m$	$W_{расч.}$	$W_{крит.}$	$p$
«Жонглирование перьевым воланом за 30 секунд»,	$25,20 \pm 0,49$	$25,50 \pm 0,58$	12	5	$p > 0,05$
«4 точки»	$5,20 \pm 0,47$	$5,60 \pm 0,43$	7	3	$p > 0,05$
«Бег по 6 точкам с имитацией удара»	$31,09 \pm 0,34$	$30,77 \pm 0,33$	7	9	$p < 0,05$

*Примечание:*  $X$  – среднее арифметическое,  $m$  – ошибка среднего,  $W_{расч.}$  – расчетное значение Вилкоксона,  $W_{критерий}$  Вилкоксона,  $P$  – уровень значимости

В тесте «4 точки» контрольная группа имеет среднее значение до применения нашей методики составило  $5,20 \pm 0,47$  попаданий в обруч, а после применения  $5,60 \pm 0,43$  попаданий в обруч, в экспериментальной группе до применения нашей методики составило  $5,50 \pm 0,40$  попаданий в обруч, а после применения  $7,20 \pm 0,29$  попаданий в обруч. По критерию Уайта выборки отличаются достоверно ( $p < 0,05$ ), в экспериментальной группе прирост составил 31%, в контрольной группе 7,7% (рисунок 1). По критерию Вилкоксона мы наблюдаем в промежуточном эксперименте так же достоверные изменения в экспериментальной группе, а в контрольной группе недостоверные изменения (таблицы 1, 2).

В контрольной группе на тесте «Бег по 6 точкам с имитацией удара» среднее значение до применения нашей методики составило  $31,09 \pm 0,34$  секунд, а после применения  $30,77 \pm 0,33$  секунд, у экспериментальной группы до применения нашей методики составило  $30,43 \pm 0,48$  секунд, а после применения  $29,70 \pm 0,43$  секунд. По критерию Уайта выборки отличаются недостоверно ( $p > 0,05$ ), однако по критерию Вилкоксона в промежуточном эксперименте мы наблюдаем достоверные изменения как в экспериментальной, так и в контрольной группах (таблицы 1, 2) в экспериментальной группе прирост составил 2,4%, в контрольной группе 1% (рисунок 1).

На рисунке 1 представлены данные промежуточного эксперимента, для нашего исследования – это наиболее объективное сравнение. Теперь мы наблюдаем, что спортсмены экспериментальной группы лучше справляются с тестами по сравнению с контрольной группой. Однако, совершенствование координационной способности ориентирование в пространстве требует дополнительного внимания в обеих группах.

По данной диаграмме можно сделать вывод, что в период эксперимента спортсмены обеих групп имеют положительную динамику. Интересно заметить, что у спортсменов экспериментальной группы прирост показателей совершенствования координационных способностей в разы выше, чем в контрольной группе.

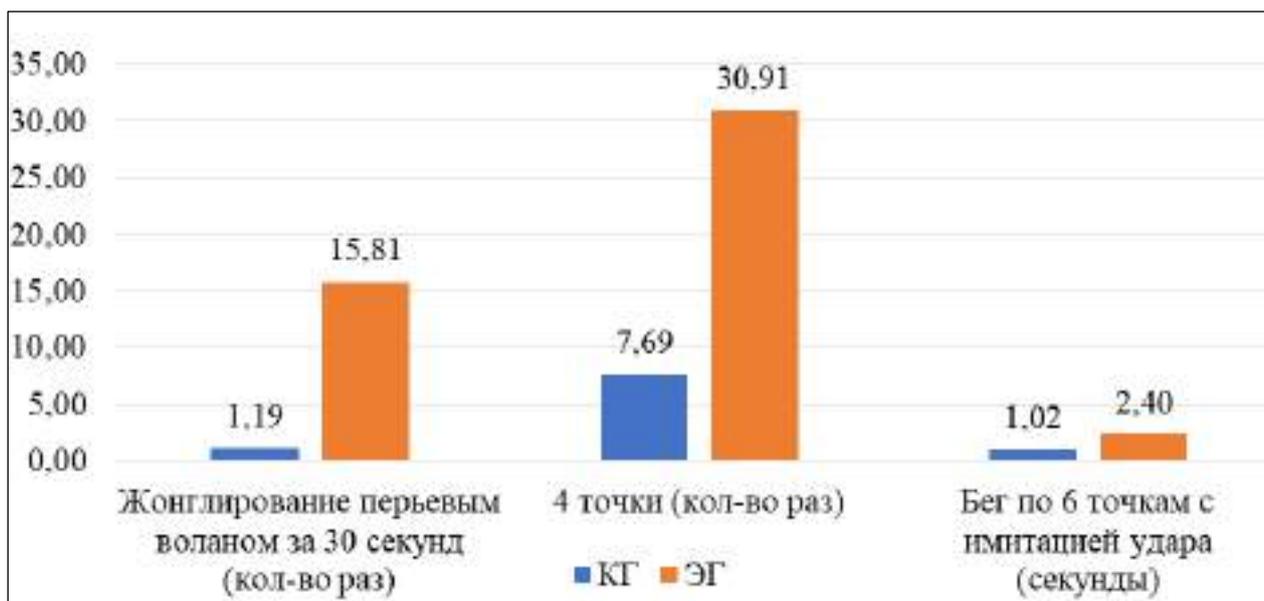


Рисунок 1 – Прирост показателей совершенствования координационных способностей квалифицированных бадминтонистов, в каждом педагогическом тесте в %

**Выводы.** Уровень развития координационных способностей у квалифицированных бадминтонистов на этапе углубленной специализации улучшился, но все равно нужно внести изменения в тренировочный процесс, который будет нацелен на режим отдыха и работы спортсменов. Необходимо в подготовительном периоде увеличить объем специфических упражнений, особое внимание обратить на экономичность движений спортсменов для того, чтобы исключить фактор не вовлеченности необходимых мышц и снять перенапряжение с работающих мышц.

#### Список литературы

1. Бондаренко, К.К. Оценка функциональных возможностей организма бадминтонистов различной квалификации / К.К. Бондаренко, М.М. Коршук, И.А. Коршук. – Текст: непосредственный // Норвежский журнал развития международной науки. – 2019. – №29. – С. 23-27.
2. Ивашин, А. А. Книга тренера по бадминтону. Теория и практика: Часть 2 / А.А. Ивашин, В.П. Помыткин. – Москва: «Буки Веди», 2016. – 486 с. – ISBN 978-5-600-01019-2. – Текст: непосредственный.
3. Щербаков, А.В. Бадминтон. Спортивная игра: учебное пособие / А. В. Щербаков, Н. И. Щербакова. – Москва: Советский спорт, 2015. – 156 с. – Текст: непосредственный.

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ И СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ВО ВНЕАУДИТОРНОЙ И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ

*Маназаров И.Ш.*

*студент гр. ТЛ-901с*

*Волошина В.С.*

*студент гр. ИТ-421*

*Научный руководитель – к.п.н. Игнатова Т.А.*

*Луганский государственный университет*

*имени Владимира Даля*

*Луганск, Россия*

**Актуальность.** Забота о здоровье студентов является одним из важнейших аспектов их образовательного процесса. Помимо академических знаний, формирование культуры здоровья играет ключевую роль в их общей жизни. В статье мы рассмотрим, почему целенаправленное и организованное формирование культуры здоровья у студентов во внеаудиторной и самостоятельной деятельности под руководством преподавателей имеет такое важное значение.

Воспитательная система вуза, студенческий коллектив, воспитательное пространство, педагогическая поддержка личностного саморазвития студента, преподаватель, куратор студенческой группы как воспитатель – именно они становятся объектами в среде воспитания, управляя ими можно эффективно управлять процессом личностного развития студента, то есть формировать культуру здоровья во внеаудиторной и самостоятельной деятельности [4].

Важным направлением деятельности современных учебных заведений является поиск новых форм и методов укрепления здоровья студентов в процессе их обучения и воспитания как в учебное, так и во внеучебное время. Одной из таких форм является внедрение в учебно-воспитательный процесс здоровьесберегающих технологий, направленных на повышение сознательного отношения студентов к своему здоровью и формирование у них культуры здоровья [2].

В.М. Зациорский подчеркивает, особенности учебно-воспитательного процесса высшей школы заключаются в формировании мотивации учебной деятельности и понимании студентом важности укрепления здоровья как основы продуктивной профессиональной деятельности, а также в воспитании потребности к ведению здорового образа жизни, где доминирующую роль играют регулярные занятия физической культурой и спортом [1].

В то же время, как подчеркивает Н.З. Кайгородова, еще не создано совершенных универсальных теорий, которые можно было бы положить в основу организации воспитательной работы в вузе по формированию культуры здоровья во внеаудиторной и самостоятельной деятельности к укреплению здоровья [3].

**Цель и методы исследования.** Деятельность, которая направлена на формирование культуры здоровья, предусматривает участие студента как полноправного субъекта образовательного процесса, поскольку она должна сопровождаться напряженной работой его сознания и реализоваться поэтапно.

Таким образом, осознанное формирование культуры здоровья среди студентов является неотъемлемой частью их образования. Преподаватели играют важную роль в этом процессе, поддерживая и направляя студентов во внеаудиторной и самостоятельной деятельности для достижения целей здоровья и благополучия.

**Результаты исследования.** Для определения у студентов интереса к физической культуре и спорту во внеаудиторной и самостоятельной деятельности собственного здоровья, активности по его укреплению, было применено авторскую анкету «Моя спортивная позиция». В опросе приняли участие 214 студентов 1-3 курсов Луганского государственного университета имени Владимира Даля. Результаты анкетирования приведены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты по анкете «Моя спортивная позиция»

	Активная деятельность		Неопределенная деятельность		Пассивная деятельность	
	чел.	%	чел.	%	чел.	%
ЭГ (107 чел.)	10	7,3	29	52,8	68	39,9
КГ (107 чел.)	15	6,9	39	53,1	53	40,0

Полученные результаты свидетельствуют, что активная деятельность в отношении культуры здоровья была определена в ЭГ в 7,3%, в КГ у 6,9% исследуемых. Для студентов с активной деятельностью характерным является выраженный интерес к состоянию собственного индивидуального здоровья, стремление к его укреплению. Они не совсем довольны состоянием физического здоровья; стремятся придерживаться требований здорового образа жизни; очень редко совершают действия, наносящие ущерб здоровью; вредных привычек не имеют, однако иногда могут позволить выкурить сигарету, выпить спиртное и др.; достаточно часто занимаются спортом и физическими упражнениями; стараются посещать врача с целью профилактики заболеваний. Студенты с активной деятельностью в отношении культуры здоровья имеют выраженный интерес к укреплению физического здоровья, потребность и стремление к изменению своего образа жизни на более здоровый; продолжить регулярные занятия физическими упражнениями и спортом, улучшить способ питания; посещать врачей с целью профилактики болезней, и, в целом, уделять укреплению физического здоровья больше внимания. Это свидетельствует о том, что у активных студентов сформирован интерес и потребность в укреплении здоровья, а при определенных условиях может быть сформирована и соответствующая культура здоровья во внеаудиторной и самостоятельной деятельности.

Анкетирование показало, что студентов с неопределенной деятельностью большая часть от общего количества опрашиваемых, а именно в ЭГ – 52,8%, в КГ – 53,1%. Было зафиксировано, что студенты этой группы не совсем удовлетворены состоянием собственного здоровья. При этом считают, что заботиться о здоровье нужно только по мере необходимости. Им присущ недостаточно здоровый образ жизни; они не всегда придерживаются правильного питания; иногда совершают действия, которые вредят здоровью; имеют вредные привычки; спортом и физическими упражнениями занимаются эпизодически; обращаются к врачам преимущественно в случае необходимости. Для студентов с неопределенной деятельностью характерным является наличие интереса к состоянию собственного физического здоровья, однако имеет место недостаточная осознанность необходимости его укрепления. Это выражается в том, что они не стремятся полностью изменить свой образ жизни, а имеют желание кое-что изменить. Они предполагают возможность начать регулярные занятия физическими упражнениями и спортом, изменить питание на правильное, более регулярное посещение врачей с профилактической целью, и, в целом, предполагают возможность и целесообразность более внимательного отношения к собственному физическому здоровью, но активно этого не хотят. Можно сказать, что студенты с указанной неопределенностью не имеют сформированной ценности культуры здоровья и потребности в активной внеаудиторной и самостоятельной деятельности.

Студентов, которые с пассивной деятельностью в отношении укрепления собственного здоровья, более трети от общего количества исследуемых в ЭГ – 39,9%, в КГ – 40%. Для пассивных студентов, в подавляющем большинстве ответов, имеет место удовлетворенность имеющимся уровнем собственного здоровья; им нравится жить в свое удовольствие, делать то, что хочется в данный момент (даже если это вредит здоровью); они не придерживаются требований здорового образа жизни и довольно часто совершают действия, наносящие ущерб здоровью; практически не занимаются спортом и физическими упражнениями; не придерживаются правильного питания; посещают врачей только в случае

возникновения заболевания; при этом считают, что иметь полную информацию о физическом состоянии организма не обязательно. Это свидетельствует об отсутствии выраженного интереса к состоянию собственного здоровья. В планах студентов этой группы по укреплению физического здоровья преобладает жизненная позиция – «меня все устраивает» и менять ситуацию «нет потребности», то есть отсутствует потребность и стремление к сохранению собственного здоровья, в связи с чем самостоятельная и внеаудиторная деятельность практически отсутствует. Итак, на основе полученных результатов, можно констатировать, что подавляющее большинство студентов, как ЭГ, так и КГ, не способны на полноценную самостоятельную внеаудиторную деятельность без участия и руководства преподавателей.

**Выводы.** Целенаправленное и организованное формирование культуры здоровья у студентов представляет собой одну из ключевых задач, которую ставят перед преподавателями. Внеаудиторная и самостоятельная деятельность являются эффективными средствами достижения этой цели. Необходимость создания здоровьесберегающей среды, как в рамках учебного заведения, так и во вне, становится все более очевидной. Учитывая растущий уровень стресса и негативного влияния современной жизни на здоровье, преподавателям необходимо активно внедрять принципы и методы, способствующие сохранению и укреплению здоровья студентов. Кроме того, преподаватели должны стимулировать и поддерживать самостоятельную деятельность студентов в области здоровья. Организация доступных и разнообразных возможностей для саморазвития и самообучения в сфере здоровья, таких как лекции, семинары, круглые столы и тренинги, поможет студентам осознать важность их здоровья и принять ответственность за его поддержание.

#### Список литературы

1. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. – 4-е изд. – М.: Спорт, 2019. – 200 с.
2. Игнатова, Т.А Самостоятельные занятия физическими упражнениями как средство формирования у студентов мотивации к укреплению здоровья / Т. А. Игнатова // Спорт и физическая культура в системе социальных наук: сборник статей Всероссийской научно-практической конференции (26 октября 2021 г.). – Уфа: БашИФК, 2021. – С.100-104.
3. Кайгородова, Н. З. Социально-педагогические и психофизиологические аспекты сохранения здоровья учащейся молодежи / Н. Кайгородова, Э. М. Казин. – Барнаул: Алтайский государственный университет, 2014. – 122 с.
4. Кобяков, Ю. П. Основы здорового образа жизни современного студента: Учебное пособие / Ю. П. Кобяков. – М.: Академический Проект, 2020. – 115 с.

## **ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ФАКТОР СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ПЕДАГОГА**

**Манина А.З.**

*старший преподаватель*

*Казанский (Приволжский) федеральный университет,*

*Елабужский институт (филиал)*

*Елабуга, Россия*

*Научный руководитель – д.пед.н., профессор Зотова Ф.Р.*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Актуальность.** Человеческая жизнь зависит от состояния здоровья, поэтому ценность здоровья всегда была и будет актуальна в жизни любого человека. Здоровье является основным условием и залогом полноценной жизни.

Труд учителя имеет свои особенности, которые могут отразиться на состоянии здоровья педагога. Учителя – представители стрессогенной профессии. Фактором стресса для учителей становится реформирование системы преподавания, перестройка учебных планов, общей ориентации целей и задач, содержания и методик проведения занятий. Практически ежегодно происходит изменение структуры различных предметов в соответствии с новыми требованиями, что держит учителей в постоянном психоэмоциональном напряжении. Пандемия COVID-19, существенно изменившая условия труда и образ жизни учителей, переход на дистанционное обучение, угроза заражения и прочее, дополнила список связанных с профессией стресс-факторов.

Проблема здоровья учителя заслуживает большого внимания, так как от состояния здоровья педагога зависит успешность учебно-воспитательного процесса. Поэтому сохранение и укрепления здоровья педагогов имеет немаловажное значение для общества в целом.

Статистические данные показывают, что ежегодно возрастают заболевания нервной системы, сердечно-сосудистые заболевания, заболевания костно-мышечной системы.

Одной из главных проблем современности стало увеличение дефицита двигательной активности, тем самым провоцируя возникновение нарушений в опорно-двигательном аппарате, эндокринной, дыхательной, увеличение избыточной массы тела и нервно-психических расстройств.

По показателям 54% педагогов имеют нарушения массы тела, 70% – нарушения опорно-двигательного аппарата. Нарушения в нервно-психическом здоровье имеют:

после 10 лет работы более 35% педагогов;

после 15 лет стажа – 40 %;

после 20 лет – более 50 % педагогов.

Постоянное перенапряжение приводит к ряду соматических заболеваний (язва желудка, сахарный диабет, ишемическая болезнь сердца, гипертония). К основным профессиональным заболеваниям педагогов относятся: миопия, ларингит, синдром хронической усталости, гиподинамия, остеохондроз.

Исходя из вышеперечисленного, вопрос о сохранении и укрепления здоровья педагогов обретает большую значимость.

**Цель исследования.** Изучить влияние использования организованных физкультурно-оздоровительных занятий для учителей общеобразовательных школ на их состояние здоровья.

**Результаты исследования и их обсуждение.** С целью создания условий для поддержания и укрепления физического здоровья учителей нами разработана программа «Здоровый учитель», состоящая из следующих блоков:

1. Очные занятия, которые проходят в спортивном зале 2 раза в неделю с применением лечебно-оздоровительных упражнений для позвоночника, шейного отдела

позвоночника и осанки, мышц рук, психорегулирующих упражнений (медитации), упражнений с элементами йоги, растяжки, пилатеса и прочее.

2. Физкультурно-оздоровительные занятия в дистанционном- «оффлайн» режиме, проходят 1 раз в неделю в течение 60 минут в домашних условиях при помощи платформ ВКС, Яндекс Телемост.

3. Создание группы в мессенджерах WhatsApp и Telegram для заочного общения, где участникам дается важная и полезная информация о здоровье, сбалансированном питании, тренировках, принципах здорового образа жизни. В чате участники активно задают вопросы и получают на них развернутые ответы.

4. Диагностика. Через определенное время, а именно один раз в месяц, у педагогов школ измеряются следующие показатели: вес, объемы (грудь, талия, бедра), артериальное давление, сила кисти, определение степени насыщения кислородом гемоглобина крови (оксиметр), ЖЕЛ, диагностика, при котором происходит измерение пиковой скорости выдыхаемого воздуха с помощью специального прибора – пикфлоуметра, различные психологические тесты по эмоциональному выгоранию.

Все это положено в основу комплексной оздоровительной программы для женщин-педагогов «Здоровый учитель», который показывает положительные результаты.

**Выводы.** Проблема сохранения здоровья педагогов является актуальной, так как это важно для качества образовательного процесса.

В связи с этим использование регулярно проводимых физкультурно-оздоровительных занятий и реализация комплексной программы по сохранению и укреплению здоровья педагогов оказывает благоприятное воздействие на их организм, оставляет на высоком уровне их работоспособность.

Все это повышает потенциальные возможности эффективной профессиональной деятельности педагогов, следовательно, позволяет им реализовывать широкий круг обязанностей, предусмотренных действующим профессиональным стандартом.

Учитель, активно занимающийся своим здоровьем, становится для своих учеников примером, тем самым убеждая своих воспитанников, что именно от здорового образа жизни зависит благополучие человека.

### Список литературы

1. Лаврухина, Г.М. Методика проведения оздоровительной гимнастики для женщины с учетом возрастных периодов жизни: автореферат дис. к.п.н.: 13.00.04 / С.-Петербург. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 2002. – 23 с.
2. Товстоног, И.М. Рекреационно-оздоровительные занятия с женщинами 35-45 лет с использованием инновационного комплекса взаимодополняющих средств физической культуры: автореферат дис. к.п.н.: 13.00.04 Смоленск, 2011. – 21 с.
3. Митина, Л.М. Психология профессионального развития учителя / Митина Л.М. – М.: Флинта, 1998. – 200с.
4. Кудрина, Л.А. Профессиональные заболевания педагогов и их профилактика / Л.А. Кудрина. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2022. – № 13.1 (408.1). – С. 16-18.
5. Хрущева, Р. Ш. Возрастные особенности морфофункционального статуса и физической подготовленности женщин второго зрелого возраста / Р. Ш. Хрущева, Ф. Р. Зотова, Ф. А. Мавлиев // Наука и спорт: современные тенденции. – 2021. – Т. 9, № 3. – С. 33-41. DOI: 10.36028/2308-8826- 2021-9-3-33-41
6. Манина, А.З. Профессиональное здоровье учителя современной школы: состояние, проблемы и пути их решения / А.З.Манина, Ф.Р. Зотова // Наука и спорт: современные тенденции. – 2023. – № 3 (Том 11). – С. 151-159.
7. Манина, А.З. Здоровье педагога как профессиональная ценность/ А.З. Манина, Ф.Р. Зотова // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма: сборник XI Всероссийской научно-практической конф. молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов с международным участием. – Казань, 2023. – Том 1. – С. 246-248.

## МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ МОТИВАЦИИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЦОВ

*Мартюшева М.А.*

*студент гр. 22211М*

*Научный руководитель – к.п.н., доцент Мугаллимова Н.Н.*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Актуальность.** Высокие результаты в плавании, так же как и в других видах спорта тесным образом связаны с мотивационной сферой человека. Мотивация является не только стержневой характеристикой личности пловца и ведет его к поставленной цели, но и оказывает влияние на характер всех процессов, протекающих в ходе деятельности. Главной же особенностью спортивной мотивации является ее прямое влияние на результативность деятельности спортсмена. В условиях жесткого соревновательного противоборства можно ожидать полной самоотдачи и стремления к победе лишь у мотивированного спортсмена, обладающего максимальной выраженностью мотивации. Недооценка роли мотивационных факторов, учета динамики изменения мотивов спортивными педагогами, тренерами, самими спортсменами часто приводит к тому, что человек оказывается неспособным проявить свои возможности, реализовать ту огромную работу, которую он совершает, занимаясь спортом [2].

Традиционные подходы к спортивной подготовке в плавании, ориентированные преимущественно на развитие физических качеств, совершенствование функциональных возможностей организма, вооружение технико-тактическими умениями и навыками, не обеспечивают условий для решения задачи формирования активной личности, способной к спортивному самосовершенствованию [1].

Анализ проблемы исследования спортивной мотивации пловцов свидетельствует о недостаточной разработанности содержания учебно-тренировочной деятельности, что обуславливает необходимость в разработке методики формирования спортивной мотивации квалифицированных пловцов.

**Цель исследования** – разработать методику формирования спортивной мотивации квалифицированных пловцов обучающихся в вузе.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Мотивация в плавании играет ключевую роль в достижении выдающихся результатов. Сущность мотивации в спорте заключается во внутреннем или внешнем стимуле, побуждающем спортсмена к действию и достижению определенных целей. Ниже представлены особенности мотивации в спорте:

**1. Внутренняя и внешняя мотивация.** Внутренняя мотивация исходит из личных убеждений, ценностей и интересов спортсмена. Она побуждает к действию ради самого процесса и удовлетворения от самой деятельности. В то время как внешняя мотивация приходит извне, например, через похвалу, награду или избегание наказания.

**2. Цели и ожидания.** Мотивация в спорте тесно связана с постановкой целей. Четко определенные цели помогают пловцу сосредоточиться и двигаться вперед. Также важно учитывать ожидания окружающих, таких как тренеры, болельщики и семья.

**3. Автономия и контроль.** Пловцы чувствуют себя более мотивированными, когда они имеют автономию в принятии решений и контроль над своими действиями. Это позволяет им чувствовать себя ответственными за свои успехи и неудачи.

**4. Постоянство и изменчивость.** Мотивация в спорте может быть постоянной или изменчивой. Постоянная мотивация помогает спортсмену преодолевать трудности на пути к достижению цели, в то время как изменчивая мотивация может быть вызвана различными факторами, такими как усталость, стресс или неуверенность.

**5. Самосовершенствование и сравнение с другими.** Многие пловцы мотивированы стремлением к самосовершенствованию и превзойти себя. Однако также сравнение с другими пловцами может стимулировать к конкуренции и улучшению результатов.

Понимание этих особенностей мотивации в спорте поможет как спортсменам, так и тренерам эффективно использовать спортивную мотивацию для достижения поставленных целей и успеха в плавании. В соответствии с особенностями спортивной мотивации нами была разработана методика. Задачи методики: повысить уровень стремления к достижению высоких спортивных результатов, сформировать мотивацию достижения успеха у пловцов на этапе совершенствования спортивного мастерства; повысить спортивный результат. Экспериментальная методика представлена в таблице 1.

Таблица 1 – Методика формирования спортивной мотивации квалифицированных пловцов

Направления	Условия
Установление целей	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Помогите пловцу определить четкие и реалистичные цели на краткосрочную и долгосрочную перспективу.</li> <li>– Поставьте цель которая будет измерима, достижима и иметь временные рамки.</li> </ul>
Индивидуализация подхода	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Понимайте индивидуальные потребности и особенности каждого пловца.</li> <li>– Разрабатывайте планы действий, учитывая сильные стороны и слабые стороны каждого пловца.</li> </ul>
Обратная связь и поощрение	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Предоставляйте регулярную обратную связь о производительности пловца.</li> <li>– Поощряйте достижения и успехи, чтобы поддерживать высокий уровень спортивной мотивации.</li> </ul>
Тренировки и подготовка	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Обеспечьте высококачественные тренировки и программы подготовки, способствующие развитию пловца.</li> <li>– Уделяйте внимание как физической, так и психологической подготовке.</li> </ul>
Психологическая поддержка	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Обеспечьте доступ к психологической поддержке и консультациям для управления стрессом, давлением и тревогой.</li> <li>– Развивайте у пловцов навыки управления эмоциями и концентрации.</li> </ul>
Мотивационные техники	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Применяйте мотивационные техники, такие как установка наградных систем, визуализация успеха, установка новых вызовов.</li> <li>– Поддерживайте высокий уровень амбиций и стремлений к постоянному улучшению.</li> </ul>
Командная работа	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Стимулируйте соревновательный дух и взаимодействие между пловцами.</li> <li>– Создавайте командную обстановку, где каждый член команды чувствует поддержку и взаимодействие.</li> </ul>
Постоянное развитие	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Поощряйте спортсменов к постоянному самосовершенствованию и обучению.</li> <li>– Обеспечьте доступ к новейшим технологиям, методикам тренировок и научным исследованиям в области спорта.</li> </ul>

Используя выше представленную экспериментальную методику, будет повышен уровень стремления к достижению высоких спортивных результатов, сформирована мотивация достижения успеха у пловцов на этапе совершенствования спортивного мастерства, а также повышена спортивная результативность.

**Вывод.** Таким образом, зная особенности спортивной мотивации, работая над ними, будет сформирована спортивная мотивация квалифицированных пловцов при соблюдении направлений и условий представленных в статье.

### Список литературы

1. Драндров, Г. Л. Особенности развития спортивной мотивации с учетом спортивной квалификации пловцов/ Г.Л. Драндров // Наука и спорт: современные тенденции. – 2013. – №1-1 (1). – С. 112-119. – Текст: непосредственный.
2. Федулов, И. С. Проблема формирования мотивации достижения в спортивной деятельности подростков / И. С. Федулов // Психологические науки: теория и практика: материалы Международной научной конференции, Москва, 20-23 февраля 2012 года. – Москва: КТ «Буки-Веди», 2012. – С. 119-121 – Текст: непосредственный.

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ МЕТОДОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ В БАДМИНТОНЕ В ПЕРИОД СОРЕВНОВАНИЙ

**Мельник А.В.**

*студент гр. 22211М*

*Научный руководитель – к.п.н., доцент Бурцев В.А.*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Актуальность.** Исследования, затрагивающие пользу и применимость тех или иных методик психологической регуляции в бадминтоне в соревновательный период носят прикладной характер и могут иметь практическое применение, что обуславливает их необходимость и актуальность.

**Цель исследования.** Провести обзор существующих методик саморегуляции, применяемых спортсменами в соревновательный период.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Возникающие ситуации во время соревнований всегда оказывают влияние на психологическое состояние их участников. Индивидуальные особенности каждого игрока априори отвечают за их восприятие и реакцию [6].

Существуют разные факторы, влияющие на восприятие соревнований спортсменами, а именно: уровень проводимых соревнований, организация мероприятия, его участники, окружение игрока и взаимоотношение с тренером, процесс состязаний. В целом при подготовке спортсменов высокого уровня тренеры уделяют должное внимание формированию психологической стабильности, готовности психики подопечных к разным отвлекающим, сбивающим обстоятельствам, воспитывают в них психологическую надежность. Однако невозможно обеспечить полную невозмутимость спортсменов и стойкость перед всеми неожиданно возникающими задачами.

Психологическая саморегуляция оказывает должное воздействие на бадминтонистов как в подготовительный период, так и в соревновательный. Данный способ психологической поддержки спортсменов был доказан еще Л.Э. Унесталем, психологом, занимающимся подготовкой шведской сборной к Олимпийским играм [4]. Его подопечные, использовавшие методику саморегуляции стали медалистами и чемпионами олимпиады. Сам психолог создал свою методику подготовки, которую до сих пор используют шведы в разных видах спорта.

В качестве методов психологической тренировки бадминтонистов Ю.Н. Смирнов приводит метод модельной тренировки (подготовка приближенная к соревнованиям), метод десенсибилизации (мысленное проговаривание себе спортсменом его волнений и страхов) и метод мышечной релаксации (произвольное напряжение разных мышц, а затем их расслабление) [5]. В период соревнований очень эффективным способом регуляции выступает последний метод, предложенный автором. Прогрессивная мышечная релаксация была разработана Э. Джекобсоном в 1920-х годах [2]. Ее идея заключается в том, что во время какого-либо волнения, переживания, стресса происходит зажатие тех или иных мышц в теле, и чтобы снять возникшее напряжение применяется данный метод. Он позволяет достаточно эффективно настроиться на нужную задачу, привести себя в нужный психологический тонус.

В.П. Помыткин и А.А. Ивашин выделяют следующие виды саморегуляции: самоубеждение и самовнушение [3]. Они помогают спортсменам настроить себя на результат, выстроить необходимый настрой посредством воздействия на свое «Я» напрямую. В качестве способов осуществления данных видов психологической саморегуляции выступают словесные формулы, проживание позитивных образов, логические доводы, беспрекословная вера в себя и в свой успех. Одним из современных способов саморегуляции через самовнушение выступает ауторефрейминг [1]. Метод, созданный психологами в конце прошлого века, основан на замене негативного восприятия на позитивное. Таким образом

посредством намеренного переосмысления восприятие индивида касаясь какой-либо проблемы меняется на позитивное и более конструктивное, что позволяет избавиться от неприятных эмоций или ощущений и спроектировать желаемое достижение у себя в уме. Данная техника представляет собой мощный программирующий сознание инструмент, дающий необходимый ресурс его пользователю.

Правильное дыхание необходимо в спорте не только, чтобы корректно выполнять определенные двигательные действия, но, и чтобы регулировать уровень стресса и избавиться от ненужного напряжения [2]. Дыхательные практики представляют собой издавна популярный способ релаксации, который достаточно продуктивно выполняет свою функцию для того, кто его выполняет. Выполнение дыхательных упражнений также оказывает благотворный эффект и служит достойным способом психологической саморегуляции.

Психология в спорте занимает особое место как важная часть процесса спортивной подготовки. С ее помощью спортсмены достигают высот в своей спортивной деятельности, учатся побеждать свои внутренние волнения, направляют свою внутреннюю энергию в верное русло.

**Выводы.** Ввиду того, что существует большое количество различных техник и методик регуляции, верно подобранная методика, исходя из личностных психологических особенностей спортсмена бадминтониста может иметь решающее значение. Психологическая саморегуляция выступает важным элементом на пути к спортивным достижениям. Грамотное использование своих психологических способностей увеличивает потенциал спортсмена. Чем лучше спортсмен владеет навыком саморегуляции, тем больше у него шансов на лучший результат, тем больше вероятность его победы. Победы как над противником, так и над собой.

#### Список литературы

1. Гайдамашко, И. В. Рефрейминг и ауторефрейминг как инструменты психологической подготовки спортсменов / И. В. Гайдамашко, И. В. Бабичев. – Текст : непосредственный // Вестник спортивной науки. Спортивная психология. – 2022. – №3. – С. 68-72.
2. Дыхан, Л. Б. Приемы и техники психической саморегуляции : учебно-методическое пособие / Л. Б. Дыхан. – Таганрог: Изд-во ТТИ ЮФУ, 2011 – 68 с. – Текст : непосредственный.
3. Ивашин, А. А. Книга тренера по бадминтону. Теория и практика: Часть 2 / А.А. Ивашин, В.П. Помыткин. – Москва : «Буки Веди», 2015. – 486 с. – ISBN 978-5-600-01019-2. – Текст : непосредственный.
4. Малкин, В. Р. Психотехнологии в спорте : учебное пособие / В. Р. Малкин, Л. Н. Рогалева; науч. ред. В. Н. Люберцев. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2013. – ISBN 978-5-7996-0840-8. – 96 с. – Текст : непосредственный.
5. Смирнов, Ю. Н. Бадминтон : учебник для вузов / Ю. Н. Смирнов. – 2-е изд., с изм. и дополн. – Москва : Советский спорт, 2011. – 248 с. – ISBN 987-5-9718-0492-5. – Текст : непосредственный.
6. Щербаков, А. В. Бадминтон. Спортивная игра: учебное пособие / А. В. Щербаков, Н. И. Щербакова. – Москва: Советский спорт, 2015. – 156 с. – Текст: непосредственный.

## ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ

*Минникаев И.И.*

*студент гр. 2411*

*Научный руководитель – к.б.н., профессор Мутаева И.Ш.*

*Казанский (Приволжский) федеральный университет,*

*Елабужский институт (филиал)*

*Елабуга, Россия*

**Актуальность.** Оценка физической работоспособности студентов, занимающихся спортом, актуализируется необходимостью сохранения их физического здоровья и спортивного долголетия. Высокий уровень работоспособности в физкультурно-спортивной деятельности студентов, занимающихся спортом, проявляется в зависимости от уровня физической подготовленности, спортивной квалификации и стажа занятий.

В условиях вуза для студенческой молодежи предоставлен широкий круг видов спорта. В условиях Елабужского института функционирует 14 спортивных кружков по видам спорта, который каждый год расширяется. Общий охват составляет более 300 студентов. Дополнительно привлечены к тренировочным занятиям по видам спорта и студенты не физкультурных факультетов, общее количество также превышает более 400 человек. Расширение видов физкультурно-спортивной деятельности студенческой молодежи, прежде всего, зависит от материально-технической базы вуза. В нашем вузе функционирует два больших зала, которые охватывают все виды спортивных игр, лыжная база, гимнастический зал, зал атлетической гимнастики (пауэрлифтинг, армреслинг), борцовский зал с татами. Все эти условия привлекают студенческую молодежь систематическим занятием спортом. Доказательной базой является результаты спартакиады по видам спорта среди вузов Республики Татарстан, где студенческие команды (юноши, девушки) особенно по игровым видам занимают призовые места.

Анализ научно-методической литературы показал, что успехи в видах спорта, прежде всего, зависит от реализации эффективных тренировочных программ подготовки. В условиях нашего вуза разрабатывается различные экспериментальные методики студентами старших курсов в рамках написания выпускных квалификационных работ, что подвергается результатами экспериментальных исследований. Для меня важно изучение факторов, определяющих рост физической работоспособности у студентов при занятиях спортом.

Я являюсь членом студенческого научного объединения «Здоровье. Движение. Долголетие». В рамках работы научного объединения принимаю активное участие в мониторинговых исследованиях, проводимых в мобильной лаборатории кафедры теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности (ТиМ ФКиБЖ). Нам известно, что физическая работоспособность проявляется в процессе тренировочных занятий и соревновательной деятельности. Для повышения физической работоспособности необходимо провести контроль и оценку с целью коррекции тренировочных программ.

По мнению специалистов, физическая работоспособность зависит от уровня подготовленности функциональных систем организма студентов. Но многие авторы отождествляют функциональную подготовленность с физическими показателями.

Физическая работоспособность может выступать как маркер о состоянии здоровья, уровня физической подготовленности спортсменов [1, 2, 3, 4]. Поэтому изучение показателей физической работоспособности является перспективным направлением оптимизации функциональной подготовки студентов, занимающихся спортом. Известно, что любые тренировочные воздействия, характеризуются возрастанием постепенно как физических, так и психических нагрузок. Например, физическая нагрузка при занятиях игровыми видами спорта, определяется не только общим состоянием организма, но и спецификой вида спорта. Данное положение распространяется также и к силовым видам спорта.

Разработка предельно эффективных методик, повышения физической работоспособности студентов, занимающихся спортом, обуславливает необходимость комплексной оптимизации всех ее основных структурных компонентов. В первую очередь, это использование тренажерных устройств, рациональной системы комплексного контроля, использование адаптогенных средств, что может позволить расширить адаптационные пристройки при определенных объемах и интенсивности тренировочных нагрузок.

В связи с этим актуализируется проблема исследования физической работоспособности студенческой молодежи для совершенствования спортивной подготовки в видах спорта.

**Цель исследования:** изучить физическую работоспособность студентов – спортсменов, занимающихся волейболом, пауэрлифтингом и армреслинггом.

**Методы и организация исследования.** Исследование проходило в Елабужском институте с 01.09.2023 г. по 29.12.2023 г. В исследовании принимали участие студенты-спортсмены в возрастном диапазоне от 18-22 лет (студенты 1-5 курсов), по 10 человек в каждой исследуемой группе. Тестирование физической работоспособности студентов-спортсменов осуществляли в условиях лаборатории кафедры ТиМ ФКиБЖ. Тест PWC<sub>170</sub> для определения физической работоспособности студентов-спортсменов проводили при использовании велоэргометра типа КЕТЛЕР (производство Финляндии, предназначенный для исследовательских работ). Реализованы две физические нагрузки (длительность 5 минут) с трехминутным интервалом отдыха. Мощность первой нагрузки составила 6 кгм/мин, а мощность второй нагрузки равнялся 2 Вт/кг или 12 кгм/мин.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Воздействия на организм студентов-спортсменов тестовой нагрузки контролировались с помощью фиксации показателей ЧСС в покое, после первой и второй нагрузки, и в период восстановления.

Установлены различные показатели физической работоспособности студентов в зависимости от их подготовленности и вида спорта. Для контроля также исследованы показатели физической работоспособности студентов, не занимающихся спортом, где обнаружены достоверные значимые различия.

Прирост за год у студентов-спортсменов составил 21%, а у студентов не спортсменов лишь 9% (таблица 1).

Таблица 1 – Результаты физической работоспособности студентов-спортсменов и студентов, не занимающихся спортом

Показатели PWC <sub>170</sub> ЧСС	Исследуемые группы студентов-спортсменов и студентов, не занимающихся спортом			
	Студенты-игровики Хср. ±Sx	Студенты-армрестлингисты Хср. ±Sx	Студенты-пауэрлифтеры Хср. ±Sx	Студенты–не спортсмены Хср. ±Sx
Нагрузка (W1),Вт	67±2,24	63±3,18	64±2,02	59±2,46
ЧСС (f1),уд/мин	111±3,12	117±2,54	119±3,04	127±2,24
Нагрузка (W2), Вт	134±2,07	126±2,58	128±1,96	118±2,34
ЧСС (f 2),уд/мин	123±1,8	136±2,18	137±0,98	143±1
ЧСС 1-ая мин восстановления, уд/мин	94±2,14	102±2,56	106±3,08	110±3,16
ЧСС 2-ая мин восстановления, уд/мин	72±1,05	86±1,26	90±2,45	98±2,34
Физическая работоспособность PWC <sub>170</sub> , кг/м/мин	1223±1,22	980±2,02	1000±1,56	789±1,34

*Примечание:* Хср. – среднее арифметическое значение;

Sx. – ошибка среднего арифметического; значения; \* – достоверно при p<0,05.

В таблице 1 представлены полученные результаты в процессе исследования физической работоспособности студентов-спортсменов. Из представленных результатов физической работоспособности видно, что абсолютные средние значения у студентов-спортсменов различаются с учетом их видов спорта. Физическая работоспособность у студентов, занимающихся спортивными играми такими как «Волейбол», «Баскетбол», в разы выше, нежели чем у студентов-спортсменов, занимающихся силовыми видами спорта. В первую очередь это связано с тем, что в велоэргометрическом тесте основная нагрузка приходится на мышцы ног. В основном физическая работоспособность зависит от мощности двигательной системы, устойчивости и экономичности системы энергообеспечения мышечной деятельности. У студентов-спортсменов, занимающихся спортивными играми проявляется надежность такого физиологического компонента как экономичность функционирования систем организма.

Из представленных данных в процессе сопоставления между изучаемыми группами нами обнаружено, что у студентов-спортсменов одного возраста, но различной двигательной активности показатели отличаются, наблюдаются более высокий прирост у тех, кто занимается спортом.

**Выводы.** Из полученных данных видно, что у студентов-спортсменов, занимающихся спортивными играми, показатели физической работоспособности выше, нежели чем у студентов-спортсменов, занимающихся силовыми видами спорта.

#### Список литературы

1. Витрук С.К. Пособие по функциональным методам исследования сердечно-сосудистой системы. М.: ИЛ, 2015. – 224 с.
2. Волков, Л.В. Физические способности детей и подростков / Л.В. Волков. – М.: Медиа, 2012. – 119 с.
3. Мутаева, И.Ш. Изменение физической работоспособности студенток вуза с учетом реализации программы дополнительной двигательной активности / И.Ш. Мутаева, З.М. Кузнецова, Л.Ф. Исмаилова, Г.З. Халиков // Человек. Спорт. Медицина. – 2023. – Т. 23, № 1. – С. 87-95.
4. Халиков Г.З. Оценка функционального состояния легкоатлетов-средневики в годичном цикле подготовки / Г.З. Халиков, И.Ш. Мутаева // Теория и практика физической культуры. 2014. № 2. С. 69-73.

## МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТОЧНОСТИ УКОЛА ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ-РАПИРИСТОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

*Мухина Ю.А.*

*студент гр. 22211М*

*Поволжский государственный университет  
 физической культуры, спорта и туризма*

*Гафурзянова Э.Ю.*

*преподаватель*

*Казанский торгово-экономический техникум*

*Научный руководитель – к.п.н., доцент Дедловская М.В.*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Актуальность.** В фехтовании, как и в других видах спорта, важны специализированные свойства, основанные на точности восприятия спортсмена (двигательных, временных, дистанционных, тактильных), которые приобретаются в течении длительного времени. При этом во время тренировочной деятельности основное время уделяется специальной и общей физической подготовке, и мало затрагиваются методы совершенствования сенсорной чувствительности [2, 3].

За восприятие двигательного аппарата отвечают проприорецепторы в мышцах, сухожилиях и суставных сумках, а для создания образа восприятия и регулирующую функцию выполняет перцептивный компонент сознания. Для формирования самоконтроля и ощущения действий у спортсмена требуется повышение осознанности и непрерывной дифференциации параметров движения чтобы регулировать их в соответствии с двигательной задачей [1, 4].

**Цель исследования** теоретически разработать и обосновать методику совершенствования точности укола фехтовальщиков-рапиристов на этапе спортивной специализации.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Исследование проводилось на базе ГАУ ДО «РСШОР по фехтованию» в период с ноября 2023 года по настоящее время. Всего в эксперименте приняло участие 14 квалифицированных фехтовальщиков-рапиристов на этапе спортивной специализации.

С целью совершенствования точности укола нами была разработана методика технико-тактической подготовки, направленная на улучшение сенсорно-перцептивного тактильного восприятия «чувство оружия» (рисунок 1).

Особенностью данной методики является применение разработанного нами утяжелителя на наконечник рапиры для воздействия на сенсорную систему с комплексом специализированных упражнений.

Утяжелитель представляет собой пластину из свинца массой 4 грамма, которую спортсмен закрепляет на наконечнике. Он является съемным, т.е. его можно надеть на наконечник и снять при необходимости. Данный утяжелитель не изменяет внешнего вида оружия – клинок не деформируется от дополнительной массы и не препятствует нанесению укола.

С целью регламентации применения утяжелителя в тренировочном процессе нами был разработаны блоки специализированных упражнений:

1. Блок упражнений с мишенью выполнялся 1 раз в неделю в заключительной части тренировки. Упражнения (таблица 1) в данном блоке являются традиционно типичными и технически не сложными, но усложнением в данном комплексе является заданная цель в 7 мм для совершенствования специализированного навыка посылы оружия.

Методика совершенствования точности укола фехтовальщиков-рапиристов	
Цель	Совершенствование точности укола фехтовальщиков-рапиристов
Задачи	1. Совершенствование специализированного «чувства оружия» путем воздействия на сенсорную систему 2. Совершенствование технико-тактической подготовки
Методы	Стандартно-повторного выполнения упражнения Вариативного выполнения упражнения Соревновательный
Средства	Утяжелитель на кончик рапиры Блок упражнений №1 с мишенью Блок упражнений №2 с партнером Тренировочные бои на счет

Рисунок 2- Методика совершенствования точности укола фехтовальщиков рапиристов

2. Блок с партнером также состоит из базовых упражнений (таблица 2), но направлен на ситуацию реагирования с выбором для освоения в условиях специализации двигательной реакции с выбором переключением, торможением, реакцией на движущийся объект. Данный блок выполнялся 2 раза в неделю в начале основной части тренировки.

Таблица 1 – Упражнения блока №1

Упражнение	Дозировка	Организационно-методические указания
Укол прямо	10 раз	На мишени изображается круг диаметром 7 мм. Учитываются только уколы, нанесенные в данный круг.  Дистанция подбирается спортсменом индивидуально.
Укол с переводом из 4 позиции в 6 позицию с выпадом	5 раз	
Укол с переводом из 6 позиции в 4 позицию с выпадом	5 раз	
Укол с 2-мя переводами из 4 позиции в 4 позицию с выпадом	5 раз	
Укол с 2-мя переводами из 6 позиции в 6 позицию с выпадом	5 раз	
Укол прямо с 1 шагом, 1 скачком и выпадом	10 раз	
Защита из 4/6/7/8, укол прямо с полу выпадом	По 5 раз каждая защита	

3. Тренировочные бои – это способ реализации установки на совершенствовании целевой точности укола в условиях близких к соревновательной деятельности, в которых спортсмен использует различные технические приемы и тактические задачи. В течении недели спортсменам необходимо провести 5 боев на 5 уколов и 5 боев на 15 уколов.

Таблица 2 – Упражнения блока №2

Упражнение	Дозировка	Организационно-методические указания
Атака с финтом прямо и переводом	20 раз	Для выполнения атаки спортсмен самостоятельно подбирает дистанцию через передвижение. Партнер не предупреждает о том, какую защиту будет использовать
Защита 4/6/круговая 4/круговая 6, ответ с переводом	20 раз	Спортсмен выполняющий задание чередует использование защит и выполняет ответ в зависимости от дистанции (на месте, полу выпадам, выпадам). Партнер произвольно чередует дистанцию, с которой выполняется ответ
Контрответ с переводом	20 раз	Спортсмен, выполняющий задание, атакует прямо с выпадам из 4 и 6 позиции, выполняет контрзащиту 4 или 6 и отвечает с переводом. Партнер произвольно чередует дистанцию, с которой выполняется контрответ
Круговой захват 4/6	20 раз	Упражнение выполняется на месте с средней дистанции. При выполнении укола клинки должны находиться в соединении

**Выводы.** Таким образом, разработанная нами методика технико-тактической подготовки и направлена на развитие специализированного «чувства оружия». За счет специализированных комплексов упражнений и воздействия на сенсорную систему, разработанного нами утяжелителя на наконечник рапиры, спортсмены способны совершенствовать свои показатели в нанесении точного укола в поражаемую поверхность.

#### Список литературы

1. Микуло, Е.В. Развитие сенсорно-перцептивных качеств спортсменов на этапах становления спортивного мастерства: практ. пособие / Е. В. Микуло [и др.]. – Минск: БГУФК, 2014. – 104 с. – ISBN 978-985-7076-99-4. – Текст: непосредственный.
2. Мовшович, А.Д. Фехтование. Примерная программа спортивной подготовки: методическое пособие / А.Д. Мовшович, Л.Г. Рыжкова. – Под общей редакцией А.Д. Мовшовича. – М.; 2018. – 202 с. – Текст: непосредственный.
3. Мовшович, А.Д. Фехтование на рапирах. Техника. Тактика. Тренировка / А.Д. Мовшович. – М.: Де’Либри, 2019. – 108 с. – ISBN 978-5-4491-0176-1. – Текст непосредственный.
4. Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – 8-е издание. – М.: Спорт, 2018. – 620 с. – ISBN 978-5-9500179-3-3. – Текст: непосредственный.

## **ИСТОРИЧЕСКАЯ ОБУСЛОВЛЕННОСТЬ ВВЕДЕНИЯ КОМПЛЕКСОВ ВОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ**

*Назаренко Д.П.*

*курсант 3 курса*

*Научный руководитель – Гайдаш А.И.*

*Ставропольский филиал*

*Краснодарского университета МВД России*

*Ставрополь, Россия*

В условиях быстро развивающегося общества усиливается и круг требований к физической подготовленности представителей силовых структур. Сотрудники ОВД и, как следствие, курсанты вузов МВД нуждаются в специальной физической подготовке, которая обеспечивает их успешную подготовленность к выполнению боевых и иных задач в соответствии с их предназначением. Достижения научно-технического прогресса XXI века, цифровизация и информатизация общества способствуют успешному расследованию и раскрытию преступлений различной сложности, но не избавляют от необходимости развития и совершенствования физических качеств и способностей сотрудников ОВД.

Ключевым условием успешного выполнения служебных задач был и остается высокий уровень трудоспособности, обеспечиваемый оптимальным уровнем физического развития сотрудников и крепким здоровьем, которое поддерживается правильным и регулярным использованием физических упражнений, укрепляющих опорно-двигательный аппарат, увеличивающих мышечную массу и эластичность связочного аппарата. Вышеперечисленное обуславливает необходимость тщательной разработки учебных программ по «Физической подготовке» курсантов вузов МВД.

Одной из важных составляющих в части гимнастики и атлетической подготовки являются комплексы вольных упражнений (КВУ), которые были широко распространены в Советской армии.

Физическая подготовка в Вооруженных Силах СССР являлась важной и неотъемлемой частью обучения и воспитания личного состава и заключалась в комплексе мероприятий, проводимых в целях развития и совершенствования у военнослужащих физических и специальных качеств, формирования военно-прикладных двигательных навыков. Такие физические показатели, как сила, быстрота, ловкость и выносливость, развивались путем повседневных тренировок, что обеспечивало готовность солдат в дальнейшем выполнить любую по характеру и сложности задачу.

Во времена Советского Союза в соответствии с Уставом внутренней службы Вооруженных сил СССР день любого курсанта военного училища начинался с подъема и проведения утренней физической зарядки (УФЗ), которая являлась главным фактором пробуждения организма после сна. Именно она способствовала формированию и развитию силы воли и физической выносливости, приучала солдат к распорядку, что способствовало достижению высокой боеспособности [1].

Утренняя физическая зарядка закаляла солдат, тем самым повышая боевую выучку личного состава и совершенствуя их морально-политические и психологические качества.

Применялись такие варианты физических упражнений, которые бы соответствовали Наставлению по физической подготовке в Советской Армии и Военно-Морском Флоте (НФП-87) 1987 года. В содержание УФЗ обычно входили наравне с бегом на местности до 3 км в сочетании с преодолением естественных препятствий, преодолением полосы препятствий и другими упражнениями комплексы вольных упражнений. Они помогали военнослужащим выполнять движения координированно и точно, а также своевременно справляться с возникающими задачами.

В Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации от 21 апреля 2009 года также входили комплексы вольных упражнений №1 и №2 (было три до 1987 года), располагавшиеся в разделе «Гимнастика и атлетическая подготовка».

Комплексы вольных упражнений в армии – научно обоснованные комбинации гимнастических и акробатических элементов различной сложности, связанные между собой и укрепляющие командный дух и дисциплину солдат. Важным отличием от общеразвивающих упражнений является слитность всех движений, объединенных композиционно, оцениваемых по качеству исполнения.

Мужчины, прошедшие службу в армии, считали КВУ наиболее эффективным способом подготовки к дальнейшим нагрузкам после кроссовых дистанций. Считалось, что в данную гимнастику заложен глубокий смысл, она помогает уменьшить стресс и улучшить общее состояние здоровья. При выполнении особое внимание должно уделяться внутренней концентрации и сосредоточенности, а секрет эффективности состоит в правильном, регулярном, многократном и четком исполнении [2].

Все комплексы выполняются на 16 счетов с одинаковым исходным положением – строевой стойкой. Во время выполнения КВУ прорабатываются все мышечные группы, повышается выносливость, улучшается координация движений и подвижность суставов, сердечно-сосудистая система готовится к нагрузкам. Они выполняются медленно, концентрируясь на каждом движении. От первого до последнего счета должна присутствовать легкая дрожь в мышцах. Заканчиваются принятием исходного положения. Комплексы вольных упражнений необходимо выполнять каждый день (во время утренней зарядки, либо как элемент основной части практического занятия по физической подготовке).

Комплексы складывались и проверялись на протяжении многих лет. Считалось, что основой могли послужить буддийские практики, закладывающие в основу упражнений важность «пробуждения» здоровой энергии в организме, а не разминки мускулов.

Некоторые специалисты в области физической культуры полагают, что при разработке комплекса вольных упражнений за основу была взята сокольская гимнастика, пришедшая из Праги – столицы Чехии. Данная система физического воспитания появилась в XIX веке в процессе возникновения общественно-политических движений, порожденных войнами Наполеона и приведших к революционным выступлениям. В это время и образовалось Сокольство, объединившее стремление чешского народа к независимости и свободе в постепенно развивающуюся единую систему, ставшую заметным социальным явлением во многих славянских государствах. Система «Сокол» в начале XX века по идеологическим причинам вытеснила немецкую гимнастику и стала быстро распространяться в России.

Примечательно то, что основное внимание при выполнении гимнастических упражнений, соединенных в комбинации, обращалось именно на красоту выполнения, а не на количество повторений. Основатель М. Тырш обратился к физической культуре Древней Греции при разработке идейных основ сокольского движения, а именно к общегреческим праздникам (древним обрядам посвящения молодежи, подвергавшейся различным испытаниям в скорости, силе, выносливости) с целью организации подобных физкультурных праздников. Предполагалось, что они будут способствовать сближению славянских народов [3].

Сокольская модель физического воспитания представляла собой комплекс упражнений, направленных на развитие координации движений, гибкости, силы, выносливости и других физических качеств. Рассматривая хроникальные кадры с упражнениями гимнастов сокольских обществ, прослеживается схожесть с массовыми тренировками по йоге или кунг-фу. Слаженные и плавные движения, выполняемые единообразно множеством людей, характерны и для армейских комплексов вольных упражнений [4].

Однако после Октябрьской революции 1917 года все сокольские общества были ликвидированы. Несмотря на это, отдельные элементы в дальнейшем вошли в новые виды спорта, такие как художественная и эстетическая гимнастика, а также были использованы при создании советских комплексов физических упражнений (включая комплекс вольных упражнений).

В настоящее время в обновленном Наставлении по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации 2023 года нет упоминания о комплексах вольных упражнений, но они не перестают терять свою актуальность. КВУ являются общеразвивающими и дают положительный оздоровительный эффект при выполнении их лицами любого пола.

Таким образом, комплекс вольных упражнений направлен на регулярную и целенаправленную тренировку тела и рассматривается в качестве средства физического и нравственного воспитания, способствующего укреплению военной подготовки различных силовых структур.

Основная идея комплексов дать возможность каждому упражняться на регулярной основе, независимо от возрастной категории, уровня физической подготовки или предпочтений. Они являются наиболее простым и эффективным вариантом тренировки как профессиональных спортсменов, так и обычных людей, занимающихся спортом только по утрам.

#### Список литературы

1. Приказ Министерства обороны РФ от 21.04.2009 N 200 «Об утверждении Наставления по Физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации // GARANT: справочно-правовая система по Законодательству Российской Федерации [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.garant.ru>. – (Дата обращения: 10.10.2023 г.).
2. Приказ Министерства обороны СССР от 17.09.1987 N 270 «Об утверждении наставления по физической подготовке в Советской Армии и Военно-Морском Флоте: (НФП-87)» // Консультант Плюс: комп. справ. правовая система [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.consultant.ru>. – (Дата обращения: 10.10.2023).
3. Сироткина, И.Е. Национальные модели физического воспитания и сокольская гимнастика в России / И.Е. Сироткина // Социологическое обозрение. – 2017. – №2. – С. 320-339.
4. Торопов, В.А. Влияние физической подготовки на физическое состояние сотрудников / В.А. Торопов, А.В. Альпаков // Вестник Белгородского юридического института МВД России. – 2013. – №2. – С. 33-36.

## АНАЛИЗ ТИПИЧНЫХ ОШИБОК ТЕХНИКИ СКОЛЬЖЕНИЯ У ФИГУРИСТОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

**Новикова П.В.**

*студент гр. 22211М*

*Научный руководитель – к.п.н., доцент Е.Н. Усманова*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Актуальность.** Современное фигурное катание тесно связано с оценкой результатов выступлений по точности и выразительности, сложности и красоте движений спортсмена при исполнении программ. Соревновательная деятельность фигуристов оценивается по уровню владения такими элементами фигурного катания как скольжение, прыжки, вращения. Скольжение является основным (базовым) компонентом программы, поскольку оно оценивается как в технической части программы, так и в компонентах. В программах фигуристов (короткой и произвольной) по-разному оцениваются дорожки, которые представляют собой набор шагов и поворотов. Помимо прыжков и вращений, дорожки шагов имеют уровень сложности (с 1 по 4), который в дальнейшем отражается на оценке за технику. В компонентах дорожка оценивается дважды. Первый компонент – навыки катания на коньках отражают уверенность во владении коньком, широту, свободу, подвижность и равновесие в скольжении. Второй компонент – соединительные шаги отражают сложность, разнообразие, оригинальность соединительных шагов между элементами, отсутствие простых (выполняемых) шагов.

Однако в научно-методической литературе недостаточно представлены методические разработки для тренеров по фигурному катанию в отношении совершенствования элементов техники скольжения.

**Цель исследования** – проанализировать хронологию исследований типичных ошибок фигуристов при выполнении техники элементов скольжения.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Специалисты в области фигурного катания подробно рассматривают технику выполнения сложных поворотов и шагов (блоков), однако технике выполнения отдельных (сложных шагов) поворотов: «крюк», «выкрюк», «скоба» и «петля» – не уделяется достаточного внимания. Ведущие тренеры и ученые, участвующие в разработке системы технических требований, выделяют следующие типичные ошибки при выполнении основных элементов скольжения.

В. А. Апарин выделяет следующие ошибки при выполнении «крюка»: нечеткость ребер перед и после выполнения, круглая спина, потеря равновесия после выполнения поворота [1]. Рекомендует включать силовые тренировки на мышцы корпуса, а так же мышц стабилизаторов: разгибатели спины, большая ягодичная мышца и передняя большеберцовая мышца.

В качестве критериев правильного выполнения выкрюка Р. Огилви, В.И. Рыжкин и Е.А. Чайковская выделяют положение рук и плечевого пояса по отношению к нижней части туловища, т.е. скручивание плеч внутри круга во время выполнения крюка. При выполнении скручивания корпуса во время поворотов, необходимо проводить регулярные упражнения на растяжку. Они способствуют повышению гибкости и подготовке мышц.

Кроме того, Р. Огилви указывает на проблему переноса веса тела на свободную ногу и постановки ее на лед (это запрещено правилами судейства и поворот может быть не засчитан). Еще одну типичную ошибку отмечают В.А. Апарин и В.И. Рыжкин – выполнение поворота через перетяжку, а не четко с ребра на ребро [1]. Чтобы выполнить эти установки, важно вводить в тренировку упражнения на координацию и равновесие, используя вспомогательные средства, такие как теннисный мячик, полусферу и спиннер.

А.Б. Гандельсман и А.Н. Мишин подчеркивают фазу толчка в толчке, которая начинается, когда свободная нога все еще находится позади, что позволяет продлить время приложения усилия и тем самым увеличить скорость скольжения. Важно во время

скольжения использовать работу мышц корпуса и ног, с расслабленным корпусом и ногами повороты будут нечеткими и медленными, что может повлиять на «слабую» оценку спортсмена.

При выполнении скобы типичными ошибками, по мнению В.А. Апарина, А.Н. Мишина и Е.А. Чайковской, являются: «скобление» льда зубцами конька, наклон туловища вперед и неудержание плеч [1, 2]. Кроме того, В.А. Апарин в качестве ошибки отмечает скольжение по прямой с остановками [2]. Многие спортсмены выполняют данный поворот по прямой так, что сам поворот «скоба» будет не виден судейской коллегии. Само по себе удержание равновесия на одной ноге и тонком лезвии – сложно. Для этого фигуристы работают над множеством физических качеств, главными являются: координация, скоростно-силовые качества и гибкость.

В качестве критериев правильного выполнения скобы Р. Огилви, Я.А. Смушкин предлагают следующие: спину держать прямо, плечи повернуть внутрь, а руки расположить по дуге.

Е.А. Чайковская указывает на необходимость сохранения прямого положения туловища и выполнения поворота с сохранением неподвижности плеч при повороте таза на скобе. Типичной ошибкой является отсутствие спортсменом переноса веса тела на опорную ногу «...в результате подставляется вторая нога». Это значительно влияет на оценку, так как совершается грубая ошибка и поворот не засчитывается.

Таким образом, анализ научно-методической литературы показал, во-первых, отсутствие четких критериев выполнения основных элементов (поворотов) скольжения; низкий уровень внимания исследователей к ранжированию ошибок во взаимосвязи с показателями качества выполнения элементов. Во-вторых, недостаточное количество методических разработок в отношении методики применения средств тренировки для предотвращения вышеуказанных ошибок при выполнении базовых элементов скольжения.

**Вывод.** В результате анализа научно-методической литературы были изучены мнения и труды ведущих специалистов в области фигурного катания (А.Н. Мишин, Р. Огилви, Е.С. Вайцеховская, А.В. Апарин и др.), Коммюнике № 2558 «Одиночное и парное катание. Уровни сложности и руководство по оценке Качества исполнения (GOE) и Компонентов Программы» сезон 2023/24 и выявлена прямая функциональная взаимосвязь показателей качества выполнения дорожки шагов и скольжения у квалифицированных фигуристов.

Общепринятые критерии оценивания исполнения шагов в фигурном катании позволяют определить наиболее слабые стороны выполнения сложных поворотов и шагов у квалифицированных фигуристов, призваны целенаправленно способствовать совершенствованию техники их выполнения.

### Список литературы

1. Апарин, В.А. Основы обучения в одиночном фигурном катании на коньках: учебно-методическое пособие / В.А. Апарин; СПб ГУФКим. П.Ф.Лесгафта. – СПб.: (б.и.), 2006. – 83 с. – Текст : непосредственный.
2. Лакерник А.Р. Руководство по работе технических бригад в сезоне 2020-2021 гг. Одиночное катание / А.Р. Лакерник // Федерация фигурного катания на коньках России, 2020 г. – Текст : электронный. – Федерация фигурного катания на коньках России: официальный сайт. – Москва, 2020. – URL : <https://www.fsrussia.ru/dokumenty/13-odinchnoekatanie.html> (дата обращения 11.09.2020).
3. Международный союз конькобежцев. Коммюнике No 2334 одиночное и парное катание. Уровни сложности, руководство по определению GOE на сезон 2020–2021 г. 2020 г. – Текст : электронный. – Федерация фигурного катания на коньках России: официальный сайт. – Москва, 2020. – URL : <https://www.fsrussia.ru/dokumenty/13-odinchnoe-katanie.html> (дата обращения 11.09.2020).
4. Парамонова, Н. А. Фигурное катание на коньках. Программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва / Н. А. Парамонова и др. – Минск, 2008. – 127 с.

Таблица – Классификация типичных ошибок при выполнении техники элементов скольжения

№	Технические элементы поворотов	Типичные ошибки	Указания по определению GOE при ошибках	Год исследования	Способы решения	Указания по определению положительных GOE элементов
1	<b>Выкрюк</b> (ЛВН, ЛНН, ПВН, ПНН, ЛВВ, ЛНВ, ПВВ, ПНВ) нога, направление, ребро	- перенос веса тела на свободную ногу и постановки ее на лед  - выполнение поворота через перетяжку, а не четко с ребра на ребро  - потеря равновесия после выполнения поворота	Сбавка составляет от -1 до -4  от -1 до -3  от -1 до -2	Рыжкин В.И. 1975 г.  Огилви Р. 1976 г.  Парамонова Н.А. 2008 г.	Чтобы решить эти установки, важно вводить в тренировку упражнения на координацию и равновесие, используя вспомогательные средства, такие как теннисный мячик, полусферу и спиннер.	1) наличие глубоких ребер, четких шагов и поворотов, контроль всего тела
2	<b>Крюк</b> *(ЛВН, ЛНН, ПВН, ПНН, ЛВВ, ЛНВ, ПВВ, ПНВ) *нога (Л,П), направление (Н,В), ребро (Н,В)	- нечеткость ребер перед и после выполнения - «плохое качество позиции тела»  - потеря равновесия после выполнения поворота  - выполнение поворота через перетяжку, а не четко с ребра на ребро	Сбавка составляет от -1 до -3 от -1 до -2  от -1 до -3  от -1 до -4	В.А.Апарин 2006-2008 гг.	Рекомендует включать силовые тренировки мышц корпуса а так же мышц стабилизаторов: разгибатели спины, большая ягодичная мышца и передняя большеберцовая мышца.	2) выполнение без видимых усилий, с хорошей энергией и плавностью исполнения
3	<b>Скоба</b> (ЛВН, ЛНН, ПВН, ПНН, ЛВВ, ЛНВ, ПВВ, ПНВ) нога, направление, ребро	- нечеткость ребер перед и после выполнения, - «плохое качество позиции тела»  - потеря равновесия после выполнения поворота	Сбавка составляет от -1 до -4 от -1 до -2  от -1 до -2	Парамонова Н.А. 2008 г.	Развивать физические качества: координацию, скоростно-силовые качества, гибкость.	3) креативность движений тела, включая вариации свободной ноги
4	<b>Петля</b> (ЛВН, ПВН, ЛВВ, ПВВ, ЛНН, ПНН, ЛНВ, ПНВ)	- нечеткость ребер перед и после выполнения, - «плохое качество позиции тела»  - потеря равновесия после выполнения поворота	Сбавка составляет от -1 до -3 от -1 до -2  от -1 до -4	Мишин А.Н. 2006-2008 гг.	При исполнении петли следует обращать внимание на положение линии плеч, кистей рук и свободной ноги. Важно акцентировать внимание на сгибании опорной ноги – оно должно быть почти предельным, тогда можно добиться мягкой манеры исполнения.	4) хорошее ускорение и снижение скорости

## ОБУЧЕНИЕ ПРЫЖКАМ НА БАТУТЕ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКОЙ

*Новоселова В.Д.*

*студент гр. 20211*

*Научный руководитель – к.п.н., доцент Мугаллимова Н.Н.*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Актуальность исследования.** Прыжки на батуте, по мнению В.К. Болобан, популярное и увлекательное занятие, которое может в значительной степени способствовать развитию физической подготовки, координации, равновесия и ловкости у детей. Внедрение прыжков на батуте в программу обучения спортивной акробатике детей младшего школьного возраста позволит им получить дополнительный набор навыков, способствующих повышению общей спортивной подготовки [1, 3].

И.В. Караева считает, что, кроме того, включение прыжков на батуте в программу занятий по спортивной акробатике обеспечивает целостный подход к физическому воспитанию. Прыжки на батуте позволяют выполнять разнообразные упражнения как индивидуально, так и в группах, что способствует развитию социального взаимодействия, коллективизма и сотрудничества между детьми. Кроме того, это альтернативный способ тренировок, позволяющий избежать монотонности и поддерживать мотивацию и интерес детей к занятиям акробатикой [2].

В целом обучение прыжкам на батуте детей младшего школьного возраста, занимающихся спортивной акробатикой, является весьма актуальным, поскольку способствует физическому развитию, улучшению координации и равновесия, повышению уверенности и самооценки, социальному взаимодействию, а также может привить интерес к физической культуре на всю жизнь.

**Цель исследования.** Теоретически и экспериментально обосновать эффективность комплексов упражнений для обучения на начальном этапе прыжкам на батуте детей младшего школьного возраста, занимающихся спортивной акробатикой.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Эксперимент проводился на базе СК «Ватан», г. Казань, Республика Татарстан. В эксперименте принимали участие 30 детей младшего школьного возраста, занимающихся спортивной акробатикой, из которых было сформировано две группы: контрольная группа (n=15) и экспериментальная группа (n=15).

Для того, чтобы определить уровень обучения прыжкам на батуте детей младшего школьного возраста, занимающихся спортивной акробатикой, были использованы следующие тесты: прыжок на спину через группировку, прыжок в сед, из седа вперед через группировку на живот, прыжок с поворотом на 360°. Каждый тест оценивался по 5-бальной системе.

Для обучения прыжкам на батуте детей младшего школьного возраста, занимающихся спортивной акробатикой, нами были разработаны комплексы упражнений, которые включали в себя подводящие, подготовительные и имитационные упражнения на лонже и на батуте. Педагогический эксперимент проходил в течение 3 месяцев.

Тренировочные занятия экспериментальной группы проводились 3 раза в неделю. Комплексы были включены в основную часть занятия, время, отведенное на выполнения комплекса, составляло 20-25 минут. В разработанных комплексах использовались повторный и интервальный метод. Интервал отдыха между упражнениями составлял 30 секунд. Всего нами было разработано 3 комплекса, в каждом комплексе по 5 упражнений, которые распределены по месяцам и неделям.

Комплекс подводящих упражнений на батуте включал в себя следующие упражнения: остановка на сетке по команде; прыжок «согнувшись, ноги врозь»; прыжок с поворотом 180 градусов; прыжок в «группировке»; прыжок «согнувшись».

Комплекс имитационных упражнений на лонже состоял из упражнений: прыжок в «группировке» на лонже; подъем прямых ног на лонже; прыжок на лонже с вращением вперед; прыжки с вращением вперед в группировке; прыжки с вращением назад в группировке.

Комплекс подготовительных упражнений на батуте – прыжок с вращением вперед, прыжки с вращением вперед из ног, прыжки из седа, прыжки вращение вперед из седа, прыжки с вращением вперед в группировке.

В конце опытно-экспериментальной работы нами было проведено итоговое тестирование, которое позволило определить динамику показателей обеих групп (таблица).

Таблица – Сравнительные показатели уровня обучения упражнений без предмета у детей дошкольного возраста в контрольной и экспериментальной групп в конце эксперимента

Показатели контрольных тестирований	КГ M± m		p	ЭГ M± m		p
	До	После		До	После	
Боковое равновесие с рукой (баллы)	1,4±0,1	1,7±0,6	<0,05	1,4±0,1	4,8±0,9	<0,05
Поворот в «цаплю» (баллы)	1,3±0,2	1,9±0,3	<0,05	1,4±0,2	4,7±0,2	<0,05
Прыжок «подбивной» (баллы)	1,7±0,3	2,3±0,3	<0,05	1,6±0,3	4,9±0,3	<0,05

Результаты педагогического эксперимента позволили рассмотреть изменения в уровне обучения прыжкам на батуте детей младшего школьного возраста, занимающихся спортивной акробатикой в экспериментальной и контрольных группах за период педагогического исследования. В начале эксперимента после определения исходных данных был сделан вывод, что обе группы статистически не отличаются и находятся на низком уровне развития обучения прыжкам на батуте детей младшего школьного возраста, занимающихся спортивной акробатикой. В конце эксперимента отмечается динамика по всем показателям в обеих группах, однако в экспериментальной группе показатели значительно увеличились.

**Выводы.** Исследование показывает, что обучение прыжкам на батуте для детей младшего школьного возраста, занимающихся спортивной акробатикой, является важным и эффективным элементом тренировочной программы.

Для обучения прыжкам на батуте детей младшего школьного возраста, занимающихся спортивной акробатикой, нами были разработаны 3 комплекса упражнений, которые включали в себя упражнения: на батутах и лонже.

На основе полученных данных можно утверждать о том, что разработанные нами и примененные в учебно-тренировочном процессе комплексы упражнений, направленные на обучение прыжкам на батуте детей младшего школьного возраста, занимающихся спортивной акробатикой, дала определенные положительные результаты, а гипотеза, выдвинутая нами в начале исследования, подтвердилась.

### Список литературы

1. Болобан, В.К. Координационная тренировка спортсменов с использованием прыжковых упражнений на батуте / В. К. Болобан, И. Терещенко, А. Оцупок и др. – Текст: непосредственный // Наука в олимпийском спорте. – 2016. – № 4. – С. 85-94.
2. Караваева, И.В. Теория и практика системы подготовки спортсменов в прыжках на батуте / И.В. Караваева, А.Н. Москаленко, Н.Н. Пилук– Текст: непосредственный // Физическая культура и спорт – наука и практика. – 2008. – № 2. – С. 16-19.
3. Попов, Ю. А. Прыжки на батуте как средство обучения гимнастическим упражнениям: учебное пособие / Ю. А. Попов. – Москва: Советский спорт, 2023. – 140 с. – ISBN 978-5-00129-301-9. – Текст: непосредственный

## РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ И ПОДВИЖНОСТИ В СУСТАВАХ У ДЕВОЧЕК 6-7 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ

*Оленева В.Э.*

*студент гр. ФК-41*

*Научный руководитель – к.пед.н., доцент Андреев В.В.*

*Хакасский государственный университет*

*имени Н.Ф. Катанова*

*Абакан, Россия*

**Актуальность.** В художественной гимнастике показатели развития специальной двигательной подготовки имеют непосредственную зависимость от уровня развития ряда двигательных способностей,

в комплексном варианте это реализуется в композиционном порядке с применением специальных предметов. При этом наиболее ведущим двигательным качеством у спортсменок выступает «гибкость и подвижность в суставах», которая обеспечивает уровень освоения техники упражнений, выраженных в показателях мастерства, когда проявляются амплитудные характеристики в движениях. С точки зрения ученых в области спорта, художественная гимнастика, как вид спортивной деятельности, включает в свою структуру разнообразие двигательных действий композиционного характера, которые требуют проявления высокого уровня гибкости и подвижности в суставах в комплексе с другими двигательными способностями [2].

Теория спорта подразумевает, что применение специальных средств и методов, направленных на увеличение показателей двигательного качества «гибкость и подвижность в суставах», должна реализовываться в рамках соответствующих требований к конкретной двигательной работе, деятельности, с учетом индивидуальных возможностей занимающихся. Современными учеными представлено значительное количество результатов проведенных исследований, имеющих свою направленность на изучение феномена развития рассматриваемого двигательного качества, это: влияние на развитие растяжимости связок анатомической структуры; возрастные показатели, влияющие на качество растяжимости связок; возможности применения специфических инвентарных средств, однако в большей степени они посвящены уже квалифицированным спортсменкам, занимающимся художественной гимнастикой. Однако следует рассматривать вопрос о разработке методики, с включением специальных методов и средств, которые возможно применить в отношении занимающихся на начальном этапе подготовки в конкретной спортивной школе, когда формируется базовая часть освоения техники упражнений [1,3].

**Цель исследования:** в теоретическом варианте выполнить разработку методики, направленной на развитие гибкости и подвижности в суставах девочек 6-7 лет, и в рамках апробирования обосновать ее эффективность в процессе реализации в конкретной спортивной школе.

**Организация исследования.** Исследование, проводилось на базе МАУ «Спортивная школа олимпийского резерва «Энергия» г. Красноярск. Сформированы экспериментальная (ЭГ) и контрольная группа (КГ) из юных гимнасток в количестве 23 девочек, начальной группы подготовки 2 года обучения. Режим тренировочных занятий соответствовал 6 академическим часам в неделю, Реализация методики была рассчитана на 6 месяцев тренировочных занятий.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Двигательная работа выполнялась на основе повторного, соревновательного и игрового метода. На практических занятиях, направленных на развитие гибкости и подвижности в суставах на основе аспекта сохранения растянутого положения или движения с максимальным уровнем амплитуды применялось

значительное многообразие специальных средств, реализуемых с использованием собственных усилий и с партнером, в арсенал упражнений вошли активные-динамические, пассивные и статические двигательные действия.

Главными аспектами при выполнении упражнений являлись:

- выполнение производилось до появления болевого синдрома;
- двигательная работа проходила реализацию в плавной форме и медленном темпе;
- применялся метод постепенности при постепенном повышении амплитуды или уровня применения силового давления педагогом или партнером.

При повышении уровня *подвижности в суставах* применялись два варианта:

- за счет постепенного повышения пассивного упражнения;
- за счет постепенного повышения максимальных мышечных усилий.

Реализация практических занятий, направленных на увеличение подвижности в суставах имела свою последовательность и происходила по следующей схеме:

- увеличение подвижности в конкретном суставе;
- увеличение подвижности в комплексной форме, одновременно в нескольких суставах производя работу разными частями тела;
- реализация двигательной работы сложно-координационного характера при выполнении каждого упражнения или связки с максимальной амплитудой.

Двигательная работа выполнялась с оптимальной дозировкой, в одном подходе производилось от 8 до 15 движений, одна серия состояла из 3 подходов на каждый сустав. Указанные упражнения были внесены в программу тренировочного занятия и выполнялись в основной части тренировки, чередуя с упражнениями основного цикла, или одновременно с выполнением силовых упражнений. Однако перед этим в подготовительной части занятия проводился комплекс суставной гимнастики для подготовки мышц и сухожилий к нагрузке на растяжение. Упражнения статического растягивания, применялись при расслабленном положении мышц, и с удержанием определенной позы индивидуально в течение временного отрезка от 6 до 15 сек. При достижении требуемых результатов происходило снижение количества упражнений в каждом занятии до определенного уровня.

Полученные результаты позволили определить, что прирост изучаемых показателей произошел в обеих исследуемых группах, с достоверностью различий между констатирующими и контрольными цифрами  $p < 0,05$ , однако в экспериментальной группе прирост во всех проведенных тестах оказался более значительным (таблица).

Таблица – Показатели развития физической способности «гибкость и подвижность в суставах» девочек 6-7 лет до и после педагогического эксперимента ( $X \pm \sigma$ )

Тесты		До	После	Достов.
«Выкрут» назад-вперед гимнастической палки (см)	ЭГ	39,4±4,1	27,1±2,1	$p < 0,05$
	КГ	39,7±4,3	32,7±2,2	$p < 0,05$
Наклон туловища вперед, стоя поперек гимнастической скамейки (см)	ЭГ	5,6±1,2	16,3±2,7	$p < 0,05$
	КГ	5,8±1,3	9,1±1,5	$p < 0,05$
Мост из положения «стоя, ноги врозь» (см)	ЭГ	24,3±3,9	9,3±2,6	$p < 0,05$
	КГ	24,6±2,3	16,7±1,6	$p < 0,05$
Положение «лежа на бедрах, руки вверх» (сек)	ЭГ	17,4±3,6	33,9 ±4,2	$p < 0,05$
	КГ	17,9±3,5	24,1±3,2	$p < 0,05$
Продольный шпагат (см)	ЭГ	8,3±3,1	4,1±0,9	$p < 0,05$
	КГ	8,0±3,0	6,3±0,7	$p < 0,05$

В тесте «Выкрут назад-вперед гимнастической палки», в экспериментальной группе произошел прирост показателя на 31,3%, в контрольной – на 17,7%.

В тесте «Наклон туловища вперед, стоя поперек гимнастической скамейки», юных гимнасток экспериментальной группы выявлено увеличение показателя на 65,7%, в контрольной группе – на 36,4%.

В тесте «Мост из положения «стоя, ноги врозь», в экспериментальной группе показатель увеличился на 61,8%, в контрольной группе – на 32,2%.

В тесте «Положение «лежа на бедрах, руки вверх», в экспериментальной группе показатели улучшились на 48,7%, в контрольной группе – на 25,8%.

В тесте «Продольный шпагат» в экспериментальной группе выявлено увеличение на 49,3%, в контрольной группе – на 21,3%.

**Выводы.** Следует констатировать, что на основании произошедших изменений в развитии изучаемой способности в экспериментальной группе показатели оказались более значительными. На основании этого следует полагать, что эффективность применяемой методики является высокой по отношению к традиционной реализации тренировочного процесса в условиях спортивной организации.

### Список литературы

1. Береснева, И.А. Особенности развития гибкости у художественных гимнасток 5-7 лет разных соматотипов / И.А. Береснева, К.А. Ефимова, А.Б. Юшин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006, № 6. – С. 36-40.

2. Загrevский, О.И. Факторная структура физической подготовленности юных спортсменок 5-10 лет в художественной гимнастике / О.И. Загrevский // Физическая культура, воспитание, образование, тренировка: Детский тренер. – 2010, № 5. – С. 38-41.

3. Коновалов, И.Е. Повышение показателей развития гибкости и подвижности в суставах квалифицированных баскетболистов спортивной команды университета / И.Е. Коновалов, Д.С. Андреев, В.В. Андреев // Наука и спорт: современные тенденции. – 2023. Т.11. №1. – С. 65-70.

## ФОРМАЛИЗАЦИЯ ДАННЫХ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ РАБОТЫ ТРЕНЕРОВ ПО ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБЕ

*Полежаева А.Н.*

*студент гр. 22215М*

*Научный руководитель – к.э.н., доцент Хайруллина А.Д.*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Актуальность.** Как понять, что новая предложенная методика обучения спортсменов, набора новых групп, составления распорядка тренировочного занятия, планирования долгосрочных циклов и других не менее важных элементов спортивной подготовки эффективная и ведет к качественному росту результатов в долгосрочной перспективе [1]. Для оценки каждой новой предложенной методики необходима сравнительная база данных с набором показателей, которые будут говорить о приросте результатов в сравнении с привычным способом организации спортивной подготовки [2].

**Цель исследования.** Основной целью исследования является создание базы статистической информации по показателям эффективности работы тренеров спортивной школы по виду спорта «пулевая стрельба». В стрелковом спорте двумя основными показателями успешности тренера являются места его спортсменов на соревнованиях, а также количество и качество присвоенных им разрядов. Так как в крупных соревнованиях участвуют не все воспитанники спортивной школы, а место зависит не только от качества подготовки спортсмена, но и его конкурентов, а также их количества, возьмем за основу эффективности работы тренера выполнение спортивных разрядов его спортсменами.

Для проведения исследования мы взяли исходные статистические данные о работе 7 тренеров по пулевой стрельбе со стажем работы больше 1 года за период с 2019 по 2023 год. Нами было изучено 27 приказов о комплектовании групп различного уровня подготовки и разрядные книги за 2019-2023 год.

**Результаты исследования:** Всего за тот период в спортивную школу было зачислено 340 спортсменов, из них:

- 140 спортсменов получили как минимум один спортивный разряд
- Всего было присвоено 197 разрядов:
  - 55 – 3 разряд
  - 33 – 2 разряд
  - 29 – 1 разряд
  - 12 – КМС
  - 11 – МС, из которых 2 – МСМК

Таблица 1 – Процентное соотношение полученных спортивных разрядов

	3	2	1	КМС	МС	МСМК	Всего
% на разрядника	39%	23%	20,7%	8,5%	7,85%	1,42%	140%
% от всех обучающихся	16%	9,7%	8,5%	3,5%	3,23%	0,58%	58%

Общие показатели спортивной школы говорят об успешности спортивной подготовки. Следующий этап – оцифровка данных индивидуально по каждому тренеру.

Представленные данные говорят об эффективности проводимой спортивной подготовки. Однако не показывают полной картины, ведь в исследуемый нами период тренеры работали разное количество лет, что дает преимущество в возможности получения большего количества разрядов 1 спортсменом – чем дольше занимается, тем больше времени для роста результата. Поэтому введем уточняющие данные: количество лет работы и средний срок продолжительности тренировок на 1 спортсмена.

Таблица 2 – Процентное соотношение общего количества спортсменов и количества спортивных разрядов

Тренер	Кол-во спортсменов	Кол-во спортсменов с разрядами	Кол-во разрядов	% разрядов на всех спортсменах	% разрядов на разрядника
1	50	33	44	88%	133%
2	30	20	22	73%	110%
3	47	18	27	57%	150%
4	63	25	32	50%	128%
5	37	25	42	110%	168%
6	24	12	21	87%	175%

Таблица 3 – Процентное соотношение общего количества спортсменов и количества спортивных разрядов с учетом коэффициента продолжительности занятий спортсменов

Тренер	Кол-во спортсменов	Кол-во лет работы в периоде 2019-2023	Средний срок продолжительности работы с 1 спортсменом	Коэфф. продолжительности	% разрядов на всех спортсменов с учетом коэф.	% разрядов на разрядника с учетом коэф.
1	50	4 года	2.02	179%	49%	74%
2	30	2 года	1.13	100%	73%	110%
3	47	3 года	1.63	144%	40%	104%
4	63	4 года	1.75	155%	32%	83%
5	37	4 года	1.46	129%	85%	130%
6	24	2 года	1.62	143%	61%	122%

Представленные данные в сравнении с предыдущими показывают, насколько значимый фактор для достижения спортивных успехов – количество лет обучения. Он является одним из формирующих показателей для эффективности спортивной школы в целом. Соответственно, тренерам стоит уделять ему особенное внимание. Однако здесь не идет речи об удержании ребенка в секции любой ценой. Более приемлемым вариантом является мотивационная составляющая, во многом зависящая от успешности спортсмена в первый год обучения.

Таблица 4 – Количество спортсменов, выполнивших разряд в первый год обучения

Тренер	Кол-во спортсменов	Кол-во лет работы в периоде 2019-2023	Кол-во разрядов, полученных в первый год обучения	% разрядов на всех спортсменов	Кол-во спортсменов, занимающихся 2 года и более	Коэфф. учета количества лет работы	% занимающихся 2 года и более с учетом коэф. количества лет работы
1	50	4 года	15	30%	34	0,5	34%
2	30	2 года	9	30%	2	1	6%
3	47	3 года	14	29%	18	0,75	28,5%
4	63	4 года	16	25%	27	0,5	21,4%
5	37	4 года	10	27%	10	0,5	13,5%
6	24	2 года	11	46%	13	1	54%

**Выводы.** По результатам полученных данных можно констатировать тот факт, что успешный первый год обучения в значительной степени мотивирует спортсмена на продолжение занятий данным видом спорта. А если спортсмен занимается 2 года и более, то в совокупной массе на участке в несколько лет это значительно повышает процент разрядников в группах подготовки. И в итоге ведет к улучшениям показателей всей спортивной школы, в том числе и за счет роста конкуренции между спортсменами разных тренеров.

Для того, чтобы показатель выполнения разрядов был высоким, нужна не только грамотная работа тренера с начинающими спортсменами, но и качественное исполнение

первичного отбора. Для этого, в свою очередь, необходима системная работа с привлечением потенциальных кандидатов в группы начальной подготовки.

В дальнейшем мы можем опробовать различные методики по привлечению спортсменов в группы начальной подготовки, сравнивая получаемые данные с приведенной выше базой статистических показателей для выявления уровня их эффективности.

### Список литературы

1. Фахретдинова, А.Б. Подходы к оценке эффективности физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий как средства формирования корпоративной культуры / А.Б. Фахретдинова, Г.Н. Голубева // Казанский социально-гуманитарный вестник. – 2020. – №6(47). – С. 104-109. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=44422043>

2. Хайруллина, А.Д. Моделирование оценки инвестиций в развитие человеческого капитала компании / А.В. Большов, А.Д. Хайруллина // Вестник Самарского государственного экономического университета. – 2020. – № 11(193). – С. 89-97. – DOI 10.46554/1993-0453-2020-11-193-89-97. – EDN QADTOX.

## ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ-ЖЕНЩИН

*Рахимзянова М.И.*

*студент гр. 20211*

*Научный руководитель – д.пед.н., профессор Фонарев Д.В.*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Актуальность.** Двигательная активность людей, занятых умственным трудом, значительно ниже, чем у людей, чья деятельность связана с двигательной активностью подвижных профессий. Исследования И.Н. Ковалевой показали, что у людей, выполняющих специальные упражнения, повышена эффективность труда и снижен риск ухудшения физического состояния [2].

В связи с этим нами была предпринята попытка разработки индивидуальных программ производственной гимнастики.

**Цель исследования** – обосновать структуру и содержание индивидуальных программ производственной гимнастики для преподавателей-женщин.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Для выявления необходимости разработки программ производственной гимнастики, нами было проведено исследование физического состояния преподавателей-женщин в возрасте 30-40 лет. Исследование проводилось в лаборатории научно-исследовательского института физической культуры ФБГОУ ВО «Поволжский ГУФКСИТ». В качестве наиболее информативных маркеров нами были выбраны показатели физической культуры личности (ФКЛ). За основу структуры ФКЛ была взята концепция М.Я. Виленского [1].

Для определения показателей ФКЛ использовались методы: анкетирование и физиологическое исследование. В таблице представлены результаты физиологического исследования преподавателей-женщин.

Таблица – Результаты комплексного исследования женщин-преподавателей (n=10)

Исследуемые показатели	$X \pm \sigma$	Норма	Оценка
Спирометрия (мл)	3166 $\pm$ 568	3000	Норма
ЧСС (в покое) (уд/мин)	65,5 $\pm$ 12	60-70	Норма
АД (в покое) сист. (мм.рт.ст.)	115 $\pm$ 11	110-120	Норма
АД (в покое) диаст.(мм.рт.ст.)	75 $\pm$ 8,2	70-80	Норма
ЧСС (ортостат) (уд/минуту)	77,5 $\pm$ 17,3	75-85	Норма
АД (ортостат) сист.(мм.рт.ст.)	109 $\pm$ 4,5	115-125	Ниже нормы
АД (ортостат) диаст.(мм.рт.ст.)	82 $\pm$ 6,3	85-95	Ниже нормы
ИМТ (кг/м <sup>2</sup> )	25,1 $\pm$ 6,0	18,5-25	Выше нормы
Масса скелетной мускулатуры (кг)	26 $\pm$ 3,7	25-30	Норма
Соотношение ВКЖ/ОКЖ	0,379 $\pm$ 0,006	0,360-0,390	Норма
Содержание жира (кг)	21,4 $\pm$ 12,6	11,9-19	Выше нормы
Протеин(кг)	9,5 $\pm$ 1,2	8,1-9,1	Выше нормы
Устойчивость внимания (мс)	0,95 $\pm$ 0,09	1-1,2	Норма
Концентрация внимания (мс)	1,09 $\pm$ 0,2	0,8-1	Выше нормы

Изучая данные таблицы, нами было выявлено, что индекс массы тела (ИМТ) (кг/м<sup>2</sup>), содержание жира (кг), протеина (кг) и концентрация внимания (мс) выходят за пределы нормы. Остальные показатели находятся в пределах нормы.

Стоит отметить, что показатели ИМТ ( $\text{кг}/\text{м}^2$ ), масса скелетной мускулатуры ( $\text{кг}$ ), спирометрия ( $\text{л}$ ) зависят от телосложения и возраста испытуемых. Также нами были выявлены индивидуальные различия.

При разработке программ мы учитывали возраст, телосложение, вработываемость, внимание, объем двигательной активности. Содержание индивидуальных программ производственной гимнастики, направлено на снятие утомления и сохранение общей работоспособности женщин-преподавателей вузов физической культуры.

Изучив литературу по данной теме, мы выяснили, что большинство программ направлены лишь на сохранение работоспособности. Большое внимание отечественные авторы уделяют физкультурным паузам [2, 4]. Это связано с режимом трудового дня, когда непосредственные операции выполняются между лекционных и семинарских занятий.

На рисунке представлена схема индивидуальной программы производственной гимнастики.



Рисунок – Схема структуры индивидуальной программы производственной гимнастики для женщин-преподавателей

Индивидуальная программа производственной гимнастики содержит 2 блока.

Первый блок направлен на повышение операционального компонента ФКЛ, путем применения упражнений вводной гимнастики, физкультурной паузы, физкультурной минутки и микро-паузы. Нами были предложены упражнения, направленные на группы мышц, которые подвержены утомлению больше всего.

Второй блок включает в себя задания на улучшение состояния памяти, мышления, внимания и сохранения умственной работоспособности. Все перечисленные выше показатели составляют практико-деятельностный компонент ФКЛ.

Для повышения показателей мотивационно-ценностного компонента нами был применен контактный вид деятельности, который предполагает взаимодействие преподавателей с разработчиком программы. Таким образом, мы можем отслеживать процесс и результат выполнения программы производственной гимнастики преподавателями женщинами.

В данный момент индивидуальные программы проходят апробацию. По окончании первого месяца, нами будет проведено повторное исследование показателей ФКЛ для выявления объективных и субъективных данных, определяющих эффективность индивидуальных программ производственной гимнастики.

### **Выводы:**

1. Результаты исследования показали, что к наиболее низким показателям физической культуры личности следует отнести: операциональный (ИМТ, содержание жира и протеина концентрация внимания) и мотивационно-ценностный компоненты (мотивы, воля, ценностные ориентиры).

2. Анализ отечественной литературы показал, что здоровье сотрудников напрямую влияет на производительность и эффективность работы. Поэтому мы разработали индивидуальные программы производственной гимнастики, которые будут способствовать улучшению физического, психологического благополучия женщин-преподавателей, а также работоспособности.

### **Список литературы**

1. Виленский, М.Я. Основные существенные характеристики педагогической технологии формирования физической культуры личности / М.Я. Виленский, Г.М. Соловьев. – Текст: непосредственный // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка – 2001 – С. 2-7.

2. Ковалева, И.А. Производственная гимнастика, как средство снижения умственного перенапряжения в течение рабочего дня / И.А. Ковалева // Современные инновационные образовательные технологии в информационном обществе – 2018. – С.86-92. – Текст: непосредственный.

3. Курьсь, В.Н. Содержание и соотношение понятий «физическая культура личности» и «телесно-двигательная культура» / В.Н. Курьсь, М.И. Евстигнеева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – С.84-89. – Текст: непосредственный.

4. Полонская, А.И. Использование средств физической культуры на производстве, в офисе, цели, возможности, проблемы //Управление социально-экономическими системами: теория, методика, практика – 2017.– С.172-175. Текст: непосредственный.

## РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В БОРЬБЕ СО СТРЕССОМ И ПОВЫШЕННОЙ ТРЕВОЖНОСТЬЮ У СТУДЕНТОВ

*Савосин Д.Г.*

*студент гр. 21ИВТ*

*Научный руководитель – старший преподаватель Савкина Н.В.*

*Орловский государственный университет*

*имени И.С. Тургенева*

*Орел, Россия*

**Актуальность.** Согласно информации, представленной на сайте Всемирной организации здравоохранения, примерно 45% всех заболеваний связаны с различными стрессовыми ситуациями. С момента начала обучения студенты испытывают значительное напряжение, которое может проявляться в различных формах и влиять на их поведение, эмоции, мышление и мотивацию.

**Цель исследования.** Автором проведено данное исследование с целью определения значимости физических упражнений и спортивно-оздоровительных занятий, доступных для самостоятельного применения молодыми людьми, и предотвращения ими перенапряжения в повседневной жизни.

**Обсуждение результатов исследования.** Понятие стресса представляет собой состояние человека, который продолжительное время находится под воздействием повышенного психологического напряжения, появляющееся в результате чрезмерной нагрузки нервной системы. В течение дня так или иначе человек может испытывать напряжение, что является безвредным для организма, однако присутствие сильной тревожности могут снизить как физические, так и умственные способности. В жизни студента присутствует большое количество факторов, которые могут спровоцировать появление стресса, который негативно сказывается на всем учебном процессе самого человека. Повышенное напряжение и возбудимость служат источником проблем с успеваемостью студента. При таком продолжительном эмоциональном состоянии у человека понижается работоспособность в течение учебного года. В итоге это может привести к прерыванию учебного процесса, замедлению личностного развития и возникновению психосоматических проблем.

Специалисты из области неврологии и психиатрии выдвигают много новых способов по борьбе со стрессом. К таковым относятся психологические, медикаментозные и другие подходы. Однако большое количество экспертов сходятся в том, что одним из наиболее эффективных и доступных методов борьбы с нервным напряжением является занятия физической культурой и спортом. Регулярные физические нагрузки во время учебной деятельности студента имеют важнейшее значение. Правильно организованные тренировки способствуют снятию умственного перенапряжения и поддержанию эмоционально стабильного состояния.

Любая физическая активность положительно сказывается не только на физическое здоровье человека, но также помогает избавиться от стресса. По результатам проведенных исследований среди людей, которые отдают предпочтение занятию спортом четко видно, что при систематических нагрузках укрепляется психическая, эмоциональная и умственная составляющая всего организма. Студенты, которые активно посещают различные секции и занимаются физической культурой могут справляться с гораздо большим объемом задач чем те, кто малоподвижен.

Учащиеся, которые сталкиваются с высоким интеллектуальным напряжением и ограниченной физической активностью, часто нуждаются в повышении своей стрессоустойчивости. Активный образ жизни физически благоприятно влияет на молодых людей, способствуя формированию силы воли, нравственных ценностей и психической стабильности.

При выполнении любых физических упражнений организм начинает вырабатывать «гормон счастья» – эндорфин, который благоприятно воздействует на эмоциональное состояние, помогая преодолеть депрессию [2]. Любая умеренная физическая нагрузка имеет антистрессовый эффект, снижая уровень тревожности и подавленности [4, стр. 51]. Для стимуляции выработки серотонина и улучшения эмоционального настроения рекомендуется выполнять упражнения на свежем воздухе: в парке, на улице, в лесу и так далее.

Регулярные спортивные занятия и физкультура способны:

- развить физические качества и улучшить функциональное состояние;
- повысить самооценку;
- способствуют проявлению уравновешенности;
- увеличивают работоспособность;
- уменьшают тревожные состояния [5].

Для каждого человека необходимо грамотно определить какой объем ему достаточен и как правильно эту нагрузку применять. К вариантам задания может относиться большой спектр всевозможных упражнений. Здесь одновременно могут использоваться обычная прогулка или прогулка быстрым шагом, плавание, силовые упражнения в тренажерном зале, спортивные игры, танцы, гимнастика, фитнес, йога, роуп скиппинг и т.п..

Плавание положительно для общего здоровья человека, как физического, так и психического. Поход в бассейн или же плавание в открытых водоемах безусловно благоприятно влияет на весь организм индивида. Оно укрепляет мышцы (спину, ноги, руки, живот, плечи), стимулирует закаливание и повышение иммунитета. Данный процесс занимает важную роль в борьбе с перенапряжением так как тонизирует нервную систему, нормализует все процессы в организме, и улучшает кровоснабжение мозга [1].

Занятия йогой представляют собой возможность справиться с последствиями стресса. В йоге имеется большое количество всевозможных техник и направлений. Если разделять на группы все направления, то можно сказать о том, что одни направления состоят из динамических упражнений, а другие же из статических, которые сосредоточены на процессе дыхания и контроля эмоций. Подобные занятия подходят абсолютно каждому, даже если человек никогда не сталкивался с физическими нагрузками. Основной ее принцип – это упражнения, которые направлены на расслабление мышц тех зон, которые могут быть наиболее часто подвержены перенапряжению и стрессу (тазовый пояс, плечевой пояс, мышцы живота и спины и так далее).

Гимнастика обеспечивает положительное влияние на тело человека, охватывая как физические, так и психологические аспекты. Во время таких занятий развивается гибкость и подвижность суставов, что снижает риск травм и улучшает общую эластичность тела. Гимнастикой занимаются в группах, что способствует развитию навыков общения и работы в команде, и самостоятельно, воспитывая волевые качества.

Умеренные физические нагрузки в спортзале под наблюдением опытного наставника позволяют сдержать повышение уровня волнения и укрепить мышечную структуру и сердечно-сосудистую систему, нормализуя душевное состояние. К примеру, интенсивная кардио-тренировка на велотренажере или беговой дорожке предоставляет возможность равномерно проработать все группы мышц и избавиться от моральной усталости. В большинстве российских вузов функционируют собственные тренажерные залы, где студенты могут бесплатно заниматься, укрепляя здоровье и противостоя стрессовым ситуациям в перерывах или после учебной деятельности.

Также следует упомянуть о спортивных играх – это разновидность физической активности, в которой несколько человек объединенных в одну команду или отдельные спортсмены соревнуются друг с другом в игровом формате по заранее обговоренным правилам. В современном мире количество командных спортивных игр настолько велико, что каждый сможет найти себе именно ту, что ему подходит. Существуют спортивные игры, где достаточно участие двух людей, и те, где требуется полноценная команда из нескольких человек. Наиболее популярными играми в нашей стране являются футбол, волейбол,

баскетбол, настольный и большой теннис, хоккей, и многие другие. В момент игры участник освобождается от нервного давления и стресса, получает заряд позитивных эмоций, параллельно улучшая свое физическое здоровье. Командные спортивные игры способствуют снижению агрессии, повышению самооценки, борьбе с чувством одиночества, развитию быстрой реакции, коммуникативных навыков и умению работать в коллективе.

С давнего времени одной из самых распространенных видов физической нагрузки является ходьба и бег. Для них характерны, в целом, постоянно используемые в повседневной жизни циклические движения. Во время беговых тренировок задействуются практически все мышцы и суставы, укрепляется опорно-двигательный аппарат, улучшается работа сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышается иммунитет.

Любого рода нагрузки не только совершенствуют тело человека, но и улучшают его психологическое состояние, нормализуют эмоциональный фон. Занимаясь физкультурой и спортом, студент сохраняет и укрепляет здоровье, совершенствуя и повышая функциональные возможности, развивает моральные качества, необходимые в повседневной жизни.

Чтобы тренировки приносили пользу, необходимо учитывать следующее:

- занятия должны быть систематичными, но при этом не следует перегружать свой организм чрезмерно сложными или длительными физическими упражнениями. Иначе можно достичь противоположного результата и вызвать еще большее утомление и напряжение.
- выбор вида спорта должен соответствовать индивидуальным способностям человека и быть приятным для него.

**Выводы.** Устойчивость организма к стрессу формируется при надлежащем воспитании, при правильном образе жизни и регулярных занятиях физической культурой и спортом. Физкультурно-оздоровительная деятельность является неотъемлемой составляющей жизни каждого из нас. Она позволяет всесторонне развивать студента как личность, предотвращая пагубное влияние нервного перенапряжения во время учебы. При правильном применении спорта в своей жизни, каждый студент может не только улучшить свое физическое здоровье, но и повысить концентрацию, значительно сократив воздействие стресса на свой организм.

В вузах нашей страны должны создаваться все необходимые условия для привлечения студентов к активным занятиям физической культурой, чтобы противостоять стрессовым состояниям: организовывать массовые тренировочные досуги, общественные диалоги, дискуссии, встречи в онлайн и офлайн форматах, которые будут направлены на преодоление жизненных трудностей.

### Список литературы

1. Занятия спортом как средство борьбы с стрессом у студентов [Электронный ресурс] URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zanyatiya-sportom-kak-sredstvo-borby-so-stressom-u-studentov/viewer> (дата обращения 01.03.2023).
2. Использование физических упражнений для профилактики стресса и депрессии у студентов [Электронный ресурс] URL: <https://publish2020.scienceforum.ru/ru/article/view?id=564> (дата обращения 02.03.2023).
3. Гаврилова Е.А. Спорт, стресс, вариабельность / Е.А. Гаврилова. – М.: Спорт, 2015. – 168 с.
4. Рутман Э.М. «Как преодолеть стресс» / Э. М. Рутман. – М.: «ТП», 1998. – 160 с.
5. Занятие спортом как средство профилактики стресса [Электронный ресурс]. URL: <https://moluch.ru/young/archive/16/1129/> (дата обращения 02.03.2023).

## МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ

*Самуткина П.Э.*

*студент гр. 22211М*

*Научный руководитель – к.п.н., доцент Бурцева Е.В.*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Актуальность исследования** обусловлена высоким ростом спортивной конкуренции, требующей постоянного поиска резервов увеличения среднестанционной скорости. При этом высокий уровень специальной выносливости спортсменов, обеспечивающий увеличение скорости передвижения, должен формироваться как за счет повышения отдельных физических качеств (силы, скорости и выносливости), так и их сочетаний (силовой, скоростной и скоростно-силовой выносливости). Именно поэтому научно обоснованная последовательность построения мышечных нагрузок различной методической направленности в годичном цикле подготовки лыжников-гонщиков лежит в основе целенаправленного воздействия на ведущие энергетические системы (окислительную, лактаcidную и фосфагенную), обеспечивающие развитие необходимых физических качеств, и как следствие этого, способствовать повышению эффективности соревновательной деятельности. Однако процесс оптимизации дозирования физических нагрузок неосуществим без экспериментального изучения влияния отдельных компонентов нагрузки на спортивный результат и на составляющие маркеров специальной выносливости у квалифицированных лыжников-гонщиков.

**Результаты исследования и их обсуждение.** По результатам теоретического анализа научно-методической литературы и исследований процесса физической подготовки квалифицированных лыжников-гонщиков, в частности, было сформировано представление о специальной выносливости лыжников-гонщиков как о комплексном качестве, включающим различные проявления специальной выносливости.

Причем, особое внимание необходимо уделять специальной выносливости в анаэробном и анаэробно-аэробном режимах энергообеспечения; необходимых при старте, преодолении подъемов, в процессе рывков, ускорений по ходу дистанции и финишировании.

Оптимальной моделью тренировочного процесса годичного цикла для квалифицированных лыжников-гонщиков считается одноцикловое планирование подготовки, поскольку в годичном цикле наиболее часто проводится подготовка к одному соревновательному старту. **Подготовительный период** включает в себя три этапа: **1-й этап** – весенне-летний (в соответствии с задачами тренировки его еще называют общеподготовительным). Он начинается с 1 мая, и у квалифицированных лыжников продолжается обычно до 31 июля. **2-й этап** – летне-осенний (этап предварительной специальной подготовки). Он начинается с 1 августа и продолжается до начала тренировок на лыжах (до выпадения снега). **3-й этап** – зимний (основной специальной подготовки). Он начинается с момента занятий на лыжах (с выпадением снега) и продолжается до начала основных соревнований. **Соревновательный период** (с 1 января по 15 апреля) имеет главной целью достижение спортивной формы и ее реализацию. **Переходный период** продолжительностью до одного месяца имеет цель вывести лыжников из состояния спортивной формы и подвести его к новому году подготовки хорошо отдохнувшим и сохранившим достигнутый уровень развития физических качеств. Этот фактор явился отправной точкой для построения тренировочного процесса квалифицированных лыжников-гонщиков в годичном цикле подготовки (рисунок 1).



Рисунок 1 – Одноцикловое планирование у квалифицированных лыжников-гонщиков

В макроцикле подготовки квалифицированных лыжников-гонщиков следует выделять три типа мезоциклов (блоков), объединяемых в отдельный тренировочный этап (рисунок 2).

*Накопительный* – посвященный развитию основных способностей (спортсмены накапливают потенциал в базовых двигательных и технических навыках);

*Трансформирующий* – посвященный развитию специфических способностей (спортсмены преобразуют свой двигательный потенциал в специфическую по виду спорта подготовленность);

*Реализационный* – предназначенный для предсоревновательной подготовки (моделирование соревновательного упражнения, достижения максимальной скорости и активизации восстановительных процессов перед соревнованиями). Реализационный мезоцикл предлагает самый низкий уровень тренировочных нагрузок; однако уровень эмоциональной напряженности в это время может быть намного выше, чем в течение обычной тренировочной программы. Соответственно, этот эмоциональный фактор может существенно изменить как поведение, так и реакцию спортсменов на тренировочную нагрузку.

Рациональная последовательность мезоциклов в пределах тренировочного этапа позволяет получить оптимальное наложение остаточных тренировочных эффектов. При этом предусматривается последовательное наложение более интенсивных и специфических воздействий на следы предшествующих нагрузок, обеспечивающих морфофункциональную основу для решения специфических задач. Длительность мезоциклов тренировочного этапа и распределение средств подготовки в блоках зависят от продолжительности остаточного тренировочного эффекта (анаэробная гликолитическая выносливость 18+- 4 дн.) [1].

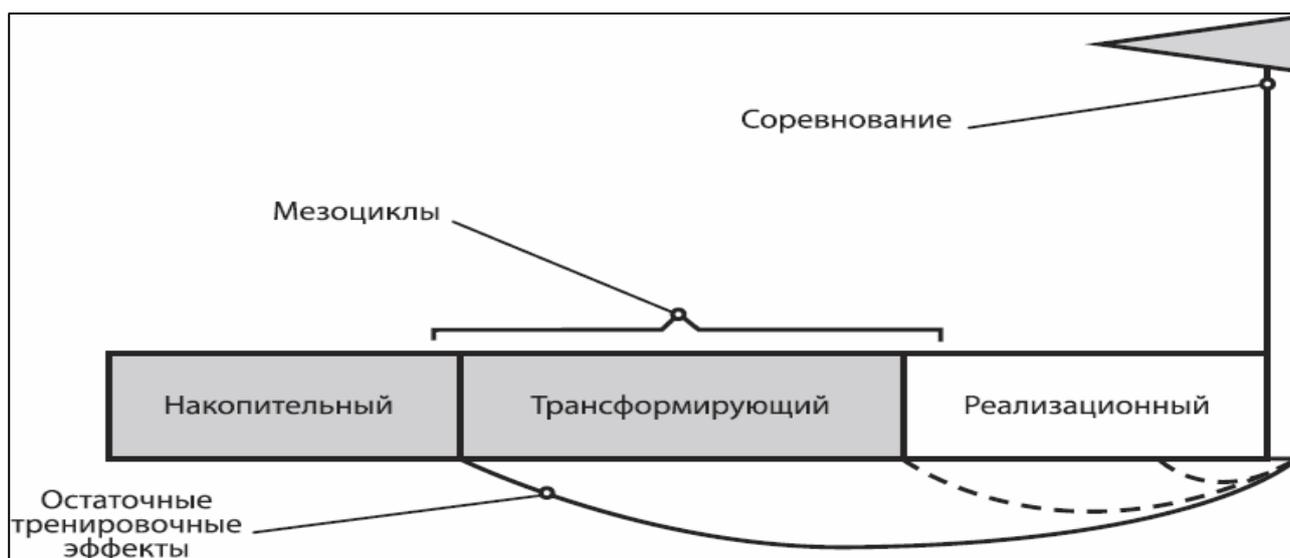


Рисунок 2 – Наложение остаточных тренировочных эффектов после сочетания мезоцикловых блоков (В.Б. Иссурин 2010)

Общий подход к годовичному планированию состоит в том, чтобы зарезервировать наиболее специализированные и жесткие нагрузки на тренировочный период, предшествующий самому важному соревнованию. Блоковая периодизация с ее мультипиковой подготовкой не противоречит этому положению, хотя и использует его по-своему.

Несмотря на разнообразие условий тренировки и специфику различных видов спорта, можно выделить некоторые общие тенденции в составлении методики подготовки (таблица 1) [1].

Таблица 1 – Характеристика тренировочного процесса в различные сезоны годичного цикла подготовки

Характеристики	Начало сезона	Середина сезона	Конец сезона
Доминирующие методы тренировки в накопительном цикле	Непрерывные равномерные и переменные упражнения	Непрерывные и медленные интервальные упражнения	Строго запрограммированные интервальные упражнения
Доминирующие методы тренировки в трансформирующем цикле	Непрерывная переменная и интервальная тренировка	Главным образом, интервальные упражнения	Строго запрограммированные интервальные упражнения
Разнообразие программ подготовки	Широкий диапазон упражнений	Слегка ограниченный набор упражнений	Главным образом, специализированные отобранные упражнения
Формы организации тренировок	Более высокий вклад индивидуальных тренировок	Более низкий вклад индивидуальных тренировок	Использование строго запрограммированных тренировок
Использование средств восстановления	Главным образом, обычные упражнения: растяжка, расслабление, аэробика низкой интенсивности	Более высокий вклад физиотерапии, массажа, ментальной тренировки, пищевых добавок	Использование наиболее эффективных индивидуально подобранных средств восстановления
Использование имитации соревновательных действий	Периодически, нечасто	Систематически, более часто	Более высокий вклад в программу тренировок

Для совершенствования специальной выносливости у квалифицированных лыжников-гонщиков мы разработали методику, которая включала в свое содержание специальные средства, применяемые на протяжении всего годичного цикла. В подготовительный период в специальную физическую подготовку включались упражнения на тренажерах, на лыжероллерах, прыжковые и шаговые имитации на равнине и в гору, передвижения на лыжах попеременным двухшажным, одновременным одношажным и одновременным двухшажным способами на равнине и в гору, а в соревновательный период – упражнения, которые предусматривают многократное прохождение отрезков дистанции с соревновательной или близкой к ней скоростью и непродолжительными паузами отдыха, прохождение соревновательных дистанций в условиях контрольных или официальных соревнований. В переменной тренировке лыжников-гонщиков использовались следующие варианты задержки дыхания: 60 с – работа в обычном режиме, 15-30 с – с задержкой дыхания. Длина отрезков в сериях постепенно убывает. Применение подобных серий позволяет достаточно моделировать условия предполагаемой соревновательной деятельности [3,5]. Однако при этом необходимо строго придерживаться следующих правил: паузы между отрезками должны быть непродолжительными (ЧСС не должна снижаться более чем на 10-15 уд/мин); каждый очередной отрезок должен быть короче предыдущего или такой же длины; общее время серии должно быть близким к тому, которое планируется показать в соревнованиях. Такой режим работы приводит к усугублению утомления от отрезка к отрезку и способствует повышению способности мышц функционировать в условиях накопления метаболитов [4]. Разнообразие тренировочных упражнений, выполняемых в условиях прогрессирующего и тяжелого утомления, существенно усиливает способность противостоять утомлению, повышает уровень ацидоза, при котором

сохраняются высокая скорость и выходная мощность двигательных действий [2, 3]. В переходный период 2-3 раза в течение месяца лыжниками-гонщиками на протяжении годового цикла применялись: плавание, аэробика, легкоатлетические упражнения, футбол и упражнения триатлонистов (таблица 2).

Таблица 2 – Распределение тренировочных упражнений в макроцикле

Подготовительный период (накопительный и трансформирующий блок)									
1. Имитация на эспандерах 3x5-7 мин	5. Подъем в гору с имитацией лыжных ходов. Длина подъема 100-250 м. Сериями от 3 до 5 раз			9. Подъем в гору малой и средней крутизны с прыжковой имитацией лыжных ходов. Длина подъема –100-150 м. Сериями от 4 до 8 раз			13. Бег на лыжах по глубокому снегу. Длина подъема – 100-400 м. Сериями от 3 до 7 раз		
2. Многоскоки на равнине – 3x30 м	6. Бег на лыжероллерах: одновременными ходами в подъемы и на равнине. Длина подъема 150 – 250 м. Сериями от 3 до 6 раз			10. Подъем в гору малой и средней крутизны с прыжковой имитацией лыжных ходов. Длина подъема –150-250 м. Сериями от 3 до 7 раз			14. Бег на лыжах одновременным двухшажным ходом. Длина подъема – 50-300 м. Сериями от 2 до 7 раз		
3. Многоскоки на равнине – 5x40 м	7. Подъем в гору средней крутизны шаговой имитацией. Длина подъема 50-150 м. Сериями от 4 до 8 раз			11. Бег на лыжероллерах на отрезках с пересеченным рельефом. Длина отрезка от 200 до 400 м. Сериями от 2 до 5 раз			15. Бег на лыжах одновременным одношажным ходом по твердой лыжне в подъем 30°. Длина подъема – 50-300 м. Сериями от 2 до 6 раз		
4. Многоскоки в подъемы – 6x30 м	8. Подъем в гору средней и малой крутизны с прыжковой имитацией лыжных ходов. Длина подъема – 80-100 м. Сериями от 5 до 9 раз			12. Бег на лыжах по рыхлому снегу попеременным двухшажным ходом. Длина подъема – 50-300 м. Сериями от 2 до 5 раз			16. Бег на лыжах одновременным двухшажным ходом по твердой лыжне в подъем 30°. Длина подъема – 50-300 м. Сериями от 3 до 7 раз		
Соревновательный период (реализационный блок)									
Тренировочные серии, м	Длина дистанции (м), отдых (с)								
	1-й отрезок	отдых	2-й отрезок	отдых	3-й отрезок	отдых	4-й отрезок	отдых	5-й отрезок
1000	300	15	300	15	200	10	100	10	100
1500	500	20	400	15	300	10	200	10	100
2000	600	30	600	20	300	10	300	10	200
3000	800	30	800	30	500	20	500	20	400
5000	1500	45	1500	45	800	30	800	30	400
Переходный период									
Плавание					2-3 раза в течение месяца				
Аэробика									
Легкоатлетические упражнения									
Футбол									
Упражнения триатлонистов									

Основными средствами совершенствования специальной выносливости являются специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные к соревновательной по форме, структуре и особенностям воздействия на функциональные системы организма.

Они представлены в таблице 3. В группы упражнений для совершенствования специальной выносливости входили: упражнение на тренажере, многоскоки, шаговые и прыжковые имитации в гору и на равнине, передвижения на лыжероллерах на отрезках с пересеченным рельефом и передвижения на лыжах разными способами. В основном все упражнения выполнялись в среднем и высоком темпе, с высокой частотой ЧСС. Средний процент интенсивности выполнения тренировочных упражнений составил 72,7 %, что говорит о подготовленности спортсменов.

Таблица 3 – Тренировочные упражнения, рекомендуемые для совершенствования специальной выносливости у лыжников-гонщиков

Группа упражнений	Средства	Интенсивность	Средняя ЧСС, уд/мин	Интенсивность, % от мах
Специально-подготовительные	Имитация на эспандерах 3х5-7 мин	Средний темп	150-159	60
	Многоскоки на равнине 3х30 м	Средний темп	150-159	60
	Многоскоки на равнине 5х40 м	Средний темп	150-159	60
	Многоскоки в подъемы 6х30 м	Средний темп	150-159	60
	Подъем в гору с имитацией лыжных ходов 100-250 м	Средний темп	150-159	60
	Бег на лыжероллерах: одновременными ходами в пологие подъемы и на равнине 150-250 м	Высокий темп	160-169	75
	Подъем в гору средней крутизны с шаговой имитацией 50-150 м	Средний темп	150-159	60
	Подъем в гору малой и средней крутизны с прыжковой имитацией лыжных ходов 80-100 м	Высокий темп с ускорениями	180-189	85
	Подъем в гору малой и средней крутизны с прыжковой имитацией лыжных ходов 100-150 м	Высокий темп с ускорениями	180-189	85
	Подъем в гору малой и средней крутизны с прыжковой имитацией лыжных ходов 150-250 м	Высокий темп с ускорениями	180-189	85
	Бег на лыжероллерах на отрезках с пересеченным рельефом от 200 до 400 м	Высокий темп с ускорениями	180-189	85
	Бег на лыжах по рыхлому снегу попеременным двухшажным ходом 50-300 м	Средний темп, возможны кратковременные ускорения	170-179	80
	Бег на лыжах по глубокому снегу 100-400 м	Средний темп, возможны кратковременные ускорения	170-179	80
	Бег на лыжах одновременным двухшажным ходом 50-300 м	Высокий темп с ускорениями	160-169	75
	Бег на лыжах одновременным одношажным ходом по твердый лыжне в подъем 30° 50-300 м	Высокий темп с ускорениями	160-169	75
Бег на лыжах одновременным двухшажным ходом по твердый лыжне в подъем 30° 50-300 м	Высокий темп с ускорениями	160-169	75	

Отличительной особенностью методики для экспериментальной группы было использование различных интервалов отдыха между отдельными сериями повторений в ходе выполнения повторных нагрузок на выносливость, при передвижении на лыжах.

Паузы отдыха в ЭГ (полные) определялись временем восстановления частоты сердечных сокращений до 120-130 уд/мин. Для облегчения перехода от состояния относительного покоя к работе и обратно, а также выполнения большого объема работы, между сериями был запланирован активный отдых (передвижение на лыжах с малой интенсивностью).

Установлено, что повышение интенсивности передвижения на лыжах в интервальном методе до ЧСС = 190 уд/мин, а затем его снижение до 120-130 уд/мин вызывает утомление у спортсменов. Использование тренировочных нагрузок с переменной интенсивностью в комбинации с равномерным и повторным бегом ведет к благоприятным изменениям в организме и содействует развитию тренированности спортсменов.

Непрерывная нагрузка с различным варьированием скорости наиболее полно отвечает специальным требованиям лыжников-гонщиков и способствует успешности воспитания специальной выносливости в годичном цикле подготовки. Скорость выполнения тренировочной работы должна быть в пределах от 70 до 100% от соревновательной скорости.

В занятиях со спортсменами контрольной группы совершенствование выносливости осуществлялось в соответствии с общепринятой методикой совершенствования специальной выносливости спортивной школы.

### Список литературы

1. Иссурин, В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки / В.Б. Иссурин. – Издательство: Советский спорт, 2010. – 283 с. – ISBN 978-5-9718-0410-9. – Текст: непосредственный.
2. Clark, J. Olympic athletes: the pressures of winning / J. Clark. – In: 13 Olympic Congress. – Lausanne, Switzerland: International Olympic Committee. – 2009. – pp. 546-547.
3. Harre, D. Training der Ausdauer / D. Harre. – In: Trainingswissenschaft, 1<sup>st</sup> ed. – Berlin: Sportverlag. – 2015. – P. 349-365.
4. MacDougall, J.D. Muscle performance and enzymatic adaptations to sprint interval training / J.D. MacDougall, A.L. Hicks and J.R. MacDonald // Journal of Applied Physiology. – 2015. – 84. – P. 2138-2142.
5. Platonov, V.N. La preparacion fisica / V.N. Platonov, M.M. – 2012. – Bulatova Barselona: Paidotribo – 407 p.

## ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДИКИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ 14-15 ЛЕТ

*Самуткина П.Э.*

*студент гр. 22211М*

*Научный руководитель – к.п.н., доцент Бурцева Е.В.*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Актуальность исследования.** Этап спортивного совершенствования мастерства лыжников-гонщиков приходится на возраст 14-15 лет и характеризуется постепенным увеличением средств специальной физической подготовки с устойчивой тенденцией на повышение общего объема нагрузок. Однако на практике тренерами не всегда учитывается тот факт, что на данный возраст приходится сенситивный период развития способности к длительному выполнению работы не только в анаэробном режиме, но и в анаэробно-аэробном режимах энергообеспечения. В связи с этим оптимальное соотношение анаэробного и аэробного компонентов тренировочной нагрузки также можно считать фактором повышения функциональных резервов организма, что подтверждается данными исследований спортсменов в видах спорта с выраженным проявлением выносливости.

**Результаты и их обсуждение.** После внедрения в экспериментальную группу разработанной нами методики, направленной на совершенствование специальной выносливости был проведен итоговый этап тестирования.

Необходимо отметить, что исходный уровень показателей специальной выносливости у спортсменов обеих групп был примерно одинаковым, в результате проведения эксперимента произошел прирост, но по некоторым показателям он был недостоверный (таблица 1).

Таблица 1 – Изменение показателей специальной выносливости после педагогического эксперимента – летний период

№ п/п	Показатели	До эксперимента Хср±m		После эксперимента Хср±m		Прирост ЭГ	Прирост КГ	Р
		ЭГ	КГ	ЭГ	КГ			
1	Многоскок десятикратный (м)	24,1±0,5	23,9±0,5	24,7±0,5	24,5±0,5	2,4	0,4	>0,05
2	Многоскок многократный 50 м (кол-во)	20,9±0,4	20,1±0,3	19,2±0,5	19,0±0,5	9	6	>0,05
3	Бег 1000 м (с)	173,6±0,7	174,5±0,7	162,4±0,3	166,1±0,5	7	1	≤0,05
4	Подъем на лыже-роллерах без помощи рук 200 м (с)	88,4±0,9	89,8±0,7	80,4±0,4	83,3±0,5	10	2	≤0,05
5	Подъем на лыже-роллерах на одних руках 300 м (с)	123,0±0,8	123,4±0,6	115,3±0,5	123,8±0,5	7	1	≤0,05
6	Подтягивание из виса на перекладине за 1 мин	18,4±0,6	17,6±0,4	22±0,4	20±0,2	18	5	≤0,05

Как видно из таблицы прирост произошел в упражнениях бег 1000 м и подтягивание из виса на перекладине за 1 минуту, где результат в ЭГ был выше по сравнению КГ. В ходе лыжероллерной подготовки показатели в ЭГ также были выше. В упражнениях многоскоки десятикратный и многократный 50 м прирост был не столь значимым ( $p > 0,05$ ).

Результаты специальной выносливости в летний период в ЭГ были выше от 2,4% до 18% в сравнении с КГ от 0,4% до 6%. По результатам упражнений были следующие результаты:

- прирост в первом упражнении в ЭГ составил 2,4%, в КГ 0,4%;
- прирост во втором упражнении в ЭГ составил 9%, в КГ 6%;
- прирост в третьем упражнении в ЭГ составил 7%, в КГ 1%;
- прирост в четвертом упражнении в ЭГ составил 10%, в КГ 2%;
- прирост в пятом упражнении в ЭГ составил 7%, в КГ 1%;
- прирост в шестом упражнении в ЭГ составил 18%, в КГ 5% (рисунок 1).

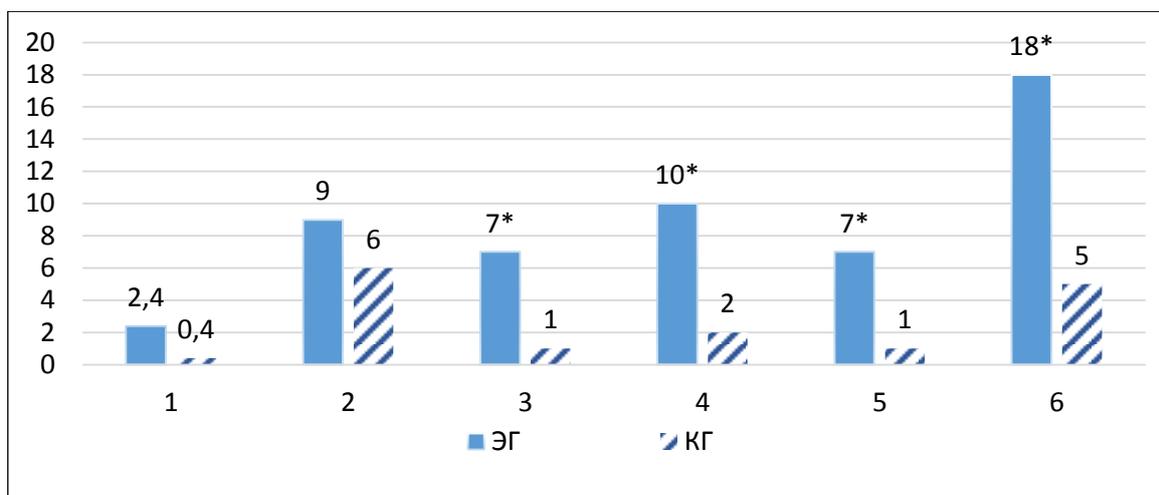


Рисунок 1 – Прирост показателей специальной выносливости в летний период, %

Результаты исследований специальной выносливости в зимний период также свидетельствуют, что наибольшие положительные сдвиги специальной подготовленности были обнаружены в ЭГ по сравнению с КГ (таблица 2).

Таблица 2 – Изменение показателей специальной выносливости после педагогического эксперимента – зимний период

№	Показатели	До эксперимента Хср±m		После эксперимента Хср±m		Прирост ЭГ	Прирост КГ	P
		ЭГ	КГ	ЭГ	КГ			
1	Прохождение 10 отрезков по 500 м (с)	74,5±0,7	74,1±0,6	66,8±0,3	70,3±0,6	12	6	≤0,05
2	Прохождение 300 м без помощи рук (с)	55,5±0,4	56,2±0,5	50,1±0,4	53,4±0,5	11	3	≤0,05
3	Прохождение 1 км свободным стилем (с)	235±0,4	236±0,3	220,1±0,5	222,3±0,9	7	1	≤0,05

Таким образом, прирост показателей по итогам специальной выносливости – лыжная подготовка в ЭГ составила 12%, 11% и 7%, по сравнению с КГ 6%, 3% и 1%, соответственно.

Динамика показателей специальной физической подготовленности лыжников-гонщиков экспериментальной группы (ЭГ) отмечает, что у спортсменов этой группы произошло существенное повышение уровня совершенствования специальной выносливости (рисунок 2).

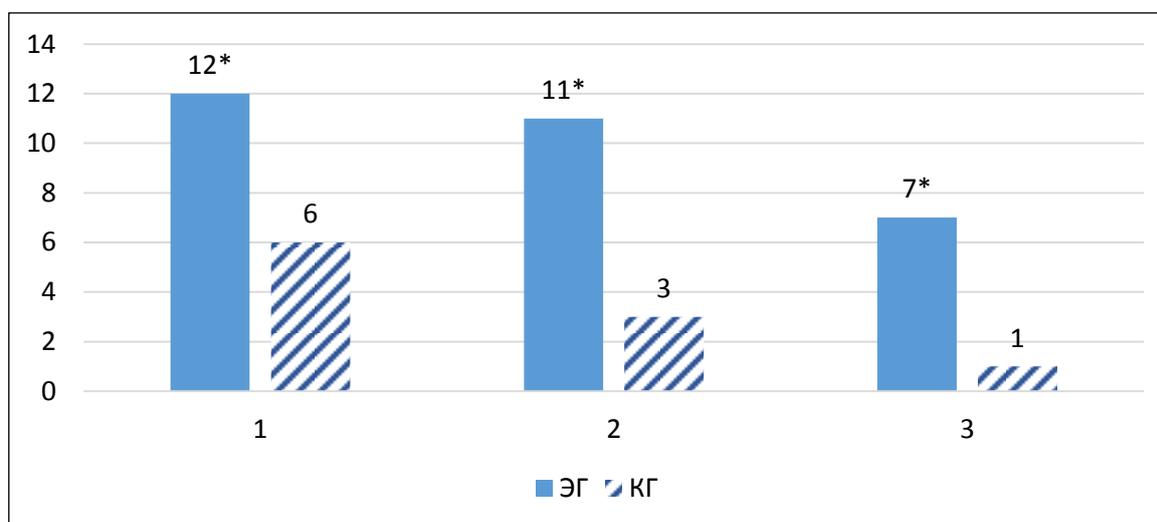


Рисунок 2 – Прирост показателей специальной выносливости в зимний период, %

Получив результаты после педагогического эксперимента мы выяснили что, общий прирост результатов по девяти упражнениям в летний и зимний периоды у ЭГ составил – 9%, а у КГ прирост результатов составил лишь 3%.

Проведенная на конечном этапе функциональная диагностика лыжников-гонщиков выявила изменения всех исследуемых показателей в обеих группах по сравнению с тестами на выносливость.

За время исследования в обеих группах произошла оптимизация показателей работы сердечнососудистой системы, о чем свидетельствуют результаты повторной пробы PWC-170. Рост результатов теста «PWC-170» обусловил аналогичный прирост показателей максимального потребления кислорода. Также значимый прирост результатов отмечен в показателях, характеризующих способность организма к кислородному обеспечению в пробах Генчи и Штанге. Из индекса Скибинской видно, что на начальном этапе исследования, спортсмены контрольной группы по данному показателю опережали спортсменов экспериментальной группы, однако к концу эксперимента их результаты улучшились (таблица 3).

Таблица 3 – Изменение функциональных показателей лыжников-гонщиков за время педагогического эксперимента

№	Функциональные тесты	До эксперимента		После эксперимента		Прирост ЭГ	Прирост КГ	p
		Х <sub>ср</sub> ±m	ЭГ	КГ	ЭГ			
1	PWC170, усл. ед.	917,1±4	917,7±4,25	993,7±5,3	932±5,6	8	1,5	≤0,05
2	МПК, мл	48,2±1,24	48,3±0,85	55,0±0,84	50,9±0,77	13,1	5,2	≤0,05
3	Проба Генчи, с	25±0,88	24,7±0,96	27,6±0,74	25,6±0,84	9,9	3,5	≤0,05
4	Проба Штанге, с	42,2±1,01	42,7±1,18	47,5±0,9	44,5±1,09	11,8	4,1	≤0,05
5	Индекс Скибинской	58±2,56	59±1,89	63,5±2,44	60,4±1,91	9,1	2,3	≤0,05

По результатам теста «PWC-170», характеризующим общую работоспособность, в экспериментальной группе показатели в среднем улучшились на 76,6 усл. ед (8%); в контрольной группе прирост составил 14,3 усл. ед.(1,5%).

В показателях максимального потребления кислорода как и в предыдущем тесте были выявлены достоверные различия ( $p \leq 0,05$ ), где значение в экспериментальной группе составило 6,8 мл (13,1 %), а в контрольной группе – на 2,6 мл (5,2 %).

В пробе Генчи продолжительность задержки дыхания на выдохе в экспериментальной группе увеличилась на 2,6 с, в контрольной группе – на 0,9 с. Средний прирост показателей в экспериментальной группе составил 9,9%, в контрольной группе – 3,5%.

В пробе Штанге продолжительность задержки дыхания на вдохе в экспериментальной группе увеличилась на 5,3 с (11,8%), в контрольной группе – на 1,8 с (4,1%) Кроме того, различия показателей экспериментальной группы, в отличие от КГ, имеют достоверный уровень ( $p \leq 0,05$ ).

По результатам индекса Скибинской, в экспериментальной группе показатели в среднем улучшились на 5,5 (9,1%); в контрольной группе прирост составил 1,4 (2,3%) (рисунок 3).

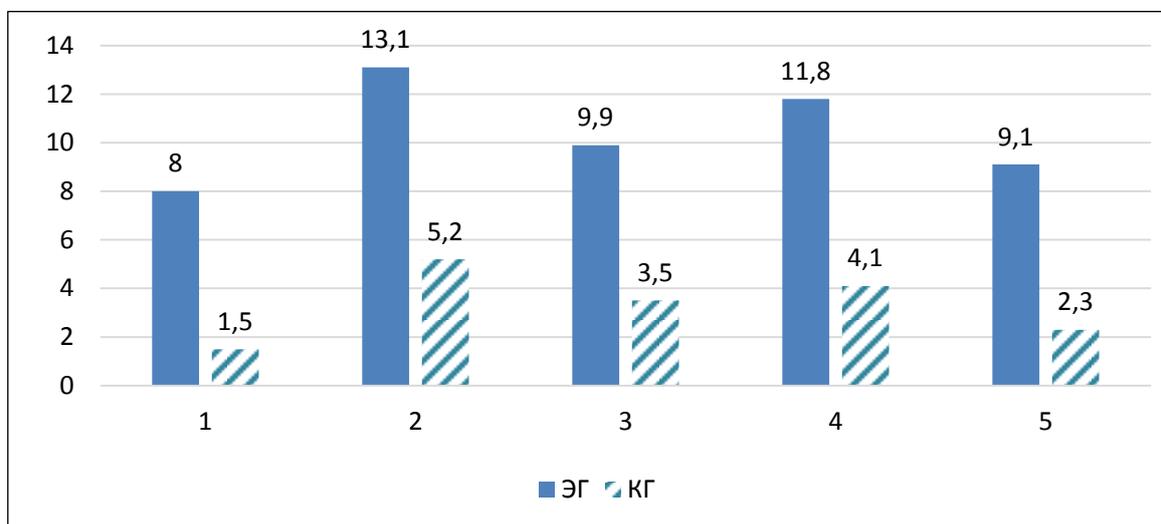


Рисунок 3 – Прирост функциональных показателей лыжников-гонщиков за время педагогического эксперимента, %

Более высокий прирост показателей функциональной диагностики в обеих группах может быть результатом как педагогического воздействия используемых упражнений на развитие выносливости, опосредованно способствующих укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, так и по причине сенситивного периода естественного развития организма.

**Вывод.** Таким образом, проведенное исследование и полученные данные позволяют оценить влияние различных режимов нагрузки на спортивные результаты, что важно при планировании и организации тренировочных нагрузок лыжников-гонщиков в годичном цикле подготовки [1].

### Список литературы

1. Раменская, Т.И. Специальная подготовка лыжника: учеб. кн. / Т. И. Раменская. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 302 с., [1] с. – ISBN 5-8134-0041-9. – Текст: непосредственный.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВИДЕОАНАЛИЗА ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ЭЛЕМЕНТА «ВЫТАЛКИВАНИЕ» У СИНХРОНИСТОК

**Сорокина О.В.**

*студент гр. 22211М*

*Научный руководитель – к.п.н., доцент Садыкова С. В.*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Актуальность.** Элемент «Выталкивание» является основой техники синхронного плавания. Он встречается на всех этапах тренировочного процесса и входит в обязательную, техническую и произвольную программу. Данный элемент является очень сложным и рискованным, что значительно затрудняет его совершенствование [4].

С точки зрения получения данных, видео является одним из наиболее эффективных видов информации и, поскольку, современные технологии видеосъемки доступны буквально каждому человеку, видеоанализ стал самым результативным инструментом аналитики в спорте. В содержании деятельности тренера роль видеоанализа состоит в получении и анализе данных, с целью повышения производительности спортсменов. Анализ и визуализация проблем с помощью видеоанализа может значительно ускорить достижение положительного результата в совершенствовании элемента «выталкивание» у синхронисток [1, 3].

**Цель исследования:** определить эффективность применения видеоанализа на результат совершенствования техники выполнения элемента «Выталкивание» у синхронисток.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Синхронное плавание сложнокоординационный вид спорта, специфика которого, заключается в умении работать в воде в обратной вертикали (вниз головой) с удержанием строго статичных поз [2]. В элементе «Выталкивание» также необходимо удерживать вертикальное положение ног при разгоне, толчке и уходе под воду. В данном элементе это особенно сложно, так как большая часть тела при толчке находится над водой, «в воздухе». Спортсмены не всегда могут почувствовать отклонение и понять свою ошибку, что затрудняет ее исправление. Так же в данном элементе важным является согласованность работы тела- разгибания в вертикаль и рук – толчка. При быстром исполнении фигуры не всегда удается понять, насколько правильно сработал спортсмен. Видеосъемка с последующим анализом техники выполнения помогает тренеру и спортсмену выяснить, в чем же заключается проблема низкой высоты, отклонения от вертикали, как нужно подкорректировать гребок, как добиться стабильности и многое другое. Преимущества использования видеоанализа в тренировочном процессе:

1. Спортсмены могут наглядно увидеть свои ошибки.
2. Возможность просмотра видео в замедленном режиме, что особенно важно при работе над «Выталкиванием», так как элемент выполняется на большой скорости.
3. Помогает спортсменам выполнять самоанализ, саморегуляцию и контроль при выполнении элемента.
4. Сравнение собственного выполнения элемента с эталонным, что помогает понять спортсменам, к чему стремиться и над чем необходимо работать.

Для эксперимента были сформированы 2 однородные группы синхронисток по 5 человек: контрольная и экспериментальная. Все спортсменки тренировались по одному тренировочному плану в течении 2 недель. Но во время отработки элемента «выталкивание», спортсменок экспериментальной группы снимали на планшет несколько подходов подряд, после чего они просматривали видео, проводился анализ ошибок в каждой фазе элемента и указывались недочеты, далее спортсменки выполняли элемент еще несколько раз. Теперь помимо замечаний тренера и собственных ощущений спортсменки экспериментальной группы, а отличие от контрольной, смогли увидеть себя со стороны. Это помогло

спортсменкам быстрее понять, над чем им нужно работать, к чему стремиться, как скорректировать выполнение элемента для улучшения техники его исполнения, значительно ускорить процесс исправления ошибок и совершенствования выполнения элемента «Выталкивания».

До и после эксперимента была проведена курсовка, на которой спортсменки контрольной и экспериментальной группы выполняли элемент «выталкивание». Исполнение оценивалось 3 судьями по синхронному плаванию первой и высшей категории по десятибалльной шкале. По результатам эксперимента у экспериментальной группы прирост в оценках за элемент «выталкивание» за 2 недели был намного существеннее, чем у контрольной группы, что говорит о том, что для повышения эффективности совершенствования элемента «выталкивание» рекомендуется применять методику управления технической подготовкой спортсменов, основанную на видеоанализе движений.

**Выводы.** Результаты эксперимента и педагогического наблюдения доказали эффективность применения видеоанализа на результат совершенствования техники выполнения элемента «Выталкивание» у синхронисток.

### Список литературы

1. Кислякова, А. В. Видеоанализ в тренировочной деятельности в подготовке спортсменов в синхронном плавании / А. В. Кислякова. // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма. – Казань : ПовГАФКСиТ, 2019. – С. 40-41. – Текст : электронный // eLIBRARY : научная электронная библиотека. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44670669> (дата обращения: 17.11.2022). – Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Максимова, М. Н. Теория и методика синхронного плавания : учеб. / М. Н. Максимова. – М. : Спорт, 2017. – 304 с. – ISBN: 978-5-906839-76-3. – Текст : непосредственный.
3. Мифтахов Р. Ф. Некоторые особенности изучения видеоанализа в спорте / Р. Ф. Мифтахов, М. И. Галяутдинов, А. М. Ситдииков, И. Р. Фаткуллов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2019. – № 12 (178). – С. 207-210. – Текст : электронный // <https://cyberleninka.ru/article/n/nekotorye-osobennosti-izucheniya-videoanaliza-v-sporte>
4. Сорокина О. В. Совершенствование техники выполнения элемента «выталкивание» у высококвалифицированных синхронисток / О. В. Сорокина // Состояние, проблемы и пути совершенствования спортивной и оздоровительной тренировки в водных видах спорта. – Казань: ПовГУФКСиТ, 2023. – С. 249. – Текст : электронный // eLIBRARY : научная электронная библиотека. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=54007606&pff=1> (дата обращения: 17.03.2024). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

## **СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ 13-14 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПРЫЖКАМИ НА БАТУТЕ**

*Тимеркаева А.А.*

*студент гр. 22411М*

*Научный руководитель – к.б.н., доцент Русакова С.С.*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Актуальность.** Двигательная активность на батуте предполагает быстрые движения, переходы от одного вида деятельности к другому и должна выполняться за короткое время. Физическая активность является одним из важнейших аспектов подготовки спортсмена. В системе тренировок на батутах высокого класса особое место занимает проблема, связанная с совершенствованием скоростно-силовых способностей. На данном этапе скоростно-силовые способности являются одним из важнейших физических качеств спортсменов. Достижение высоких результатов на соревнованиях возможно только при высоком уровне скоростно- силовых способностей [1, 2].

**Цель исследования.** разработать и проверить эффективность применения комплексов упражнений для совершенствования скоростно-силовых способностей.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Исследование проводилось на базе МАУДО СШОР «Олимпийский» г. Набережные Челны. В исследовании принимало участие 8 спортсменок в возрасте 13-14 лет, специализирующихся в прыжках на батуте. Четыре человека вошли в состав для контрольной группы и четыре человека для экспериментальной группы.

В контрольной группе тренировка строилась по традиционной методике, а в тренировочный процесс экспериментальной группы были включены два комплекса упражнений, направленные на совершенствование скоростно-силовых способностей на основе плиометрических упражнений. Плиометрические упражнения представляют собой упражнения, особенность которых заключается в смене работы мышц с уступающей на преодолевающую в минимальный промежуток времени. Учитывая особенности плиометрических упражнений, разработанные нами комплексы упражнений, в основном, были направлены на совершенствование прыгучести, которая является одним из проявлений скоростно–силовых способностей и необходима в прыжках на батуте. Данные комплексы упражнений в ходе тренировочного процесса выполнялись методом круговой тренировки 3 раза в неделю в заключительной части тренировочного занятия. Каждое упражнение выполнялось в течение 30 секунд, отдых между станциями составлял 10 секунд. Отдых между подходами – до полного восстановления.

Проведя педагогическое тестирование прыгунов на батуте 13-14 лет, нами был проанализирован уровень совершенствования скоростно-силовых способностей по тестам «Программы спортивной подготовки по прыжкам на батуте в детско-юношеских и спортивных школах»: Тест № 1 – Напрыгивание на возвышение 50 см. критерии оценивания: «отлично» – 62 с; «хорошо» – 66 с; «удовлетворительно» – 70 с. Тест № 2 – Прыжки через скакалку за 60сек. Критерии оценивания: «отлично» – 125 и более раз; «хорошо» – 120-124 раз; «удовлетворительно» – 115-119 раз. Тест № 3 – Сальто назад в группировке с места. Критерии оценивания: «отлично» – 8; «хорошо» – 7; «удовлетворительно» – 6. Тест № 3 – Челночный бег 5x10м. критерии оценивания: «отлично» – 13 с; «хорошо» – 13,5-13,01 с; «удовлетворительно» – 14,5-13,49 с. Опираясь на «Программу спортивной подготовки по прыжкам на батуте в детско-юношеских и спортивных школах» нами были получены следующие результаты. Результаты сравнительного анализа показателей тестирования скоростно-силовых способностей 13-14 лет экспериментальной группы до и в ходе проведения эксперимента представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты сравнительного анализа показателей тестирования скоростно-силовых способностей 13-14 лет экспериментальной группы до и в ходе проведения эксперимента.

№	Тест	Группа	М±m	T	P
1.	Напрыгивание на возвышение 50 см	До	66,5 ±0,4	3,57	<0,05
		Промежуточное	70,25±0,63		
2.	Прыжки через скакалку за 60 сек	До	124,25± 0,53	1,84	>0,05
		Промежуточное	124,75±0,46		
3.	Тест № 3 – Сальто назад в группировке с места	До	6,25 ±0,35	2,89	<0,05
		Промежуточное	6,5±0,23		
4.	Челночный бег 5x10м	До	17,0±0,13	1,14	>0,05
		Промежуточное	17,200±0,14		

*Примечание:* М – среднее арифметическое значение; m – ошибка среднего арифметического значения; t – критерий Стьюдента; P – уровень значимости.

**Вывод.** Анализируя показатели специальной физической подготовленности, направленные на совершенствование скоростно-силовых способностей. Выявил, что в промежуточных показателях эксперимента наблюдается повышение в экспериментальной группе, разница между группами статистически значима в двух тестах: напрыгивание на возвышение (50 см) за 60 раз (сек); сальто назад в группировке с места. В остальных двух тестах результаты повысились, но статистически незначимы.

#### Список литературы

1. Жигайлова, Л.В. Методика оценки специальной физической подготовленности спортсменов высокой квалификации / Л.В. Жигайлова, Н.Н. Пилюк // Физическая культура, спорт-наука и практика: научно-методический журнал. – 2009, № 2. – С. 21-25. – ISSN: 1999–6799. – Текст: электронный.
2. Макаров, Н.В. Прыжки на батуте, акробатической дорожке и двойномминитрампе: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) и школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ) / Н.В. Макаров, Н.Н. Пилюк, А.З. Рыжков, С.Л. Марьясин, И.Ф. Фаизов // Под общ. ред. Н.В. Макарова и Н.Н. Пилюка. – М.: Советский спорт, 2012. – 113 с. – ISBN 978-5-9718-0625-7. – Текст: непосредственный.
3. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов : монография / В. Н. Платонов. – Москва : Спорт–Человек, 2019. – 656 с. – ISBN 978-5-9500183-3-6. – Текст : непосредственный.
4. Пушкарный, М.Ю. Коррекция уровня подготовленности спортсменов высокой квалификации в индивидуальных прыжках на батуте: автореф. дис. ... канд. пед. наук. : 13 0004: защищена 2002 / М.Ю. Пушкарный; КГАФК, – Краснодар, 2002г. – 24 с. – Текст : электронный.

## КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

*Тиханов Д.А.*  
 студент гр. 22211

*Научный руководитель - к.п.н., доцент Мисбахов А.А.*  
*Поволжский государственный университет*  
*физической культуры, спорта и туризма*  
*Казань, Россия*

**Актуальность.** В профессиональном волейболе, где на площадке встречаются практически не отличающиеся друг от друга мастера по антропометрическим, технико-тактическим показателям, скоростно-силовые способности являются решающими в каждом игровом действии как отдельного игрока, так и всей команды [1].

Проблема изучения процесса физической подготовки квалифицированных волейболистов носит фрагментарный характер и ориентирована на команды высшего спортивного мастерства, что указывает на недостаточность степени ее разработанности. Тренеры команд, в состав которых входят квалифицированные волейболисты, по-разному подходят к технологии построения процесса подготовки [2].

Актуальность нашего исследования определяется тем, что в спорте продолжается постоянный рост спортивных результатов, который предъявляет высокие требования к физической подготовленности квалифицированных волейболистов, при этом недостаточно уделяется внимания на скоростно-силовую подготовку спортсменов [3].

**Цель исследования:** теоретически обосновать, разработать и экспериментально проверить эффективность комплексов упражнений, направленных на совершенствование скорости-силовых способностей квалифицированных волейболистов.

**Методы исследования:** анализ литературных источников, педагогический эксперимент, педагогическое тестирование, математическая статистика.

**Результаты исследования и их обсуждения.** Педагогический эксперимент проводился на базе Поволжского ГУФКСиТ в течение 2022-2024 гг. В исследовании приняли участие 24 волейболиста 18-19 лет, входящие в состав сборной университета. Спортсмены были разделены на контрольную и экспериментальную группы по 12 волейболистов в каждой.

Эксперимент проходил в течение 3 месяцев, были составлены и применены комплексы упражнений, направленные на совершенствование скоростно-силовых способностей квалифицированных волейболистов, комплексы упражнений были использованы на тренировочных занятиях в экспериментальной группе, взаимодополняя стандартную тренировочную программу, контрольная группа занималась только по программе тренировок Поволжского ГУФКСиТ.

В начале было проведено педагогическое тестирование с целью выявления показателей скоростно-силовых способностей квалифицированных волейболистов. Для определения показателей были взяты следующие контрольные тесты: нападающий удар из зоны 4 по диагонали за 30 сек (кол-во раз), подача мяча в прыжке за 30 сек (кол-во раз), блокирование из зоны 3 в зону 2 за 30 сек (кол-во раз), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 30 сек (кол-во раз), жим штанги лежа (сек), поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (кол-во раз).

С помощью метода «t-критерий» мы выяснили, что контрольная и экспериментальная группы не имеют значимых различий в показателях скоростно-силовой подготовленности ( $p > 0,05$ ).

Для совершенствования скоростно-силовых способностей квалифицированных волейболистов были составлены комплексы упражнений, которые имели следующие направленности:

- Комплекс упражнений №1 «Упражнения на совершенствование скоростно-силовых способностей в игровых ситуациях»;
- Комплекс упражнений №2 «Упражнения на скоростно-силовую подготовку»;
- Комплекс упражнений №3 «Упражнения на развитие компонентов скоростно-силовых способностей».

В структуру недельного микроцикла 6-1 (6 тренировочных дней, 1 день – отдых) были включены разработанные нами комплексы упражнений в экспериментальной группе, все три комплекса упражнений применяются в конце основной части занятий. Методы, применяемые в комплексах упражнений: неопредельных усилий, повторный метод, ударный метод, статодинамический метод, сопряженный метод. Комплексы упражнений для совершенствования скоростно-силовых способностей квалифицированных волейболистов представлены в таблицах.

Таблица 1 – Комплекс упражнений №1 на скоростно-силовую подготовку в игровых ситуациях

Упражнения	Дозировка	ОМУ
1. Нападающий чередует удары со скидками по сигналу тренера	3 подхода по 40 сек, отдых между сериями 30 сек	Внимательность на сигнал тренера
2. Имитирует блокирование с перемещением в зону 2(4) и самостраховка, после нападающего удара или скидок	3 подхода по 1 мин, отдых между сериями 30 сек	Быстрый темп выполнения упражнения
3. Нападающий производит нападающие удары с собственного набрасывания из зоны 2	3 подхода по 15 повторений, отдых между сериями 40 сек	По сигналу применяются сильные нападающие удары или скидки в том же направлении
4. Игрок в зоне 2 имитирует нападающее действие броском теннисного мяча в различные зоны площадки сериями	3 подхода по 1 мин, отдых между сериями 40 сек	После броска теннисного мяча игрок повторно имитирует блокирование, передачу в прыжке и страховку своего нападающего
5. Игрок в зоне 4 имитирует нападающее действие броском теннисного мяча в различные зоны площадки сериями	3 серии по 30 сек, отдых между сериями 30 сек	После броска теннисного мяча игрок повторно имитирует блокирование, после приземления игрок имитирует передачу в прыжке вперед

Таблица 2 – Комплекс упражнений №2 на скоростно-силовую подготовку

Упражнения	Дозировка	ОМУ
1. Игрок начинает упражнение в одной из зон защиты. После резкого удара мяча в пол по направлению к сетке, игрок разбегается, прыгает и выполняет нападающий удар по отскочившему мячу	4 серии по 2 мин, отдых между сериями 30 сек	Нападение ведется по задней линии в заданные зоны. Упражнение выполняется с нужной силой и точностью. Упражнения выполняется с отягощением (утяжелители на ногах весом 1 кг)
2. Игрок зоны 4 выполняет нападающие удары с передачи связующего игрока, стоящего у сетки в зоне 3	4 серии по 2 мин, отдых между сериями 30 сек	Направление атаки обуславливается сигналом тренера в момент разбега или прыжка Упражнения выполняется с отягощением (утяжелители на ногах весом 1 кг)

3. Игрок зоны 2 выполняет нападающие удары с передачи связующего игрока, стоящего у сетки в зоне 3	4 серии по 2 мин, отдых между сериями 30 сек	Нападающие удары производятся в одну и ту же зону с различной силой в зависимости от характера передач Упражнения выполняется с отягощением (утяжелители на ногах весом 1 кг)
4. Игроки зон 2 и 4 выполняют нападающие удары с передачи связующего игрока, стоящего у сетки в зоне 3	4 серии по 2 мин, отдых между сериями 30 сек	Нападающие удары выполняются с обводкой блока с одновременным переключением на самостраховку Упражнения выполняется с отягощением (утяжелители на ногах весом 1 кг)
5. В зоне 3 нападающий игрок выполняет удар с «переходящих» мячей «по ходу» в зону 5 и с переводом в зону 1	4 серии по 2 мин, отдых между сериями 30 сек	Стараться выполнять на технику Упражнения выполняется с отягощением (утяжелители на ногах весом 1 кг)

Таблица 3 – Комплекс упражнений №3 на развитие компонентов скоростно-силовых способностей

Упражнения	Дозировка	ОМУ
1. Запрыгивания с отягощением	5 серий по 7 повторений, отдых между сериями 20 сек	15% от веса тела
2. Плиометрические отжимания	5 серий по 8 повторений, отдых между сериями 20 сек	Вес тела
3. Спрыгивание со скамейки с последующим запрыгиванием на тумбу	5 серий по 8 повторений, отдых между сериями 30 сек	Вес тела
4. Плиометрические отжимания от тумбы с броского мяча от груди двумя руками	5 серий по 8 повторений, отдых между сериями 30 сек	Вес тела, медбол 3 кг
5. Запрыгивание на тумбу с последующим выпрыгиванием вверх с медболом	5 серий по 8 повторений, отдых между сериями 30 сек	Вес тела, медбол 3 кг
6. Выпрыгивания с броского мяча двумя руками вверх от груди и И.п. сед мяч перед грудью	4 серии по 10 повторений, отдых между сериями 20 сек	Медбол 3 кг
7. Перепрыгивание через барьер, прыжок влево, прыжок вправо	5 серий по 15 повторений, отдых между сериями 30 сек	Вес тела, высота барьера 50 см

В конце эксперимента будет проведено повторное педагогическое тестирование с целью выявления изменений в показателях скоростно-силовых способностей квалифицированных волейболистов, в ходе которого будет также определена результативность применения наших комплексов упражнений.

В процессе изучения научно-методической литературы была определена актуальность проблемы повышения показателей скоростно-силовых способностей квалифицированных волейболистов. В начале исследования при проведении тестирования с целью выявления показателей уровня скоростно-силовой подготовленности волейболистов контрольной и экспериментальной групп было определено, что группы не имеют достоверных различий в результатах ( $p > 0,05$ ). Нами были разработаны комплексы упражнений для совершенствования скоростно-силовых способностей квалифицированных волейболистов в

экспериментальной группе. Нами будет проведено повторное тестирование волейболистов в конце эксперимента. Мы предполагаем, что в экспериментальной группе будет улучшение показателей скоростно-силовых способностей квалифицированных волейболистов, а разработанные нами комплексы упражнений для совершенствования скоростно-силовых способностей квалифицированных волейболистов применялись рационально и корректно.

### Список литературы

1. Литвиненко, А.Ю. Волейбол высшего уровня: библиотека тренера / А.Ю. Литвиненко. – Москва: Олимпия-Пресс, 2017. – 32с. – ISBN 978-5-903508-08-2. – Текст: непосредственный.
2. Платонов, В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. – Москва: Физкультура и спорт, 2016. – 286 с. – Текст: непосредственный.
3. Шипулин, Г.Я. Анализ соревнований высококвалифицированных волейболистов как основа построения соревновательно-тренирующей деятельности в классическом волейболе: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Г.Я. Шипулин. – Москва, 2015. – 156 с. – Текст: непосредственный.

## МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

*Тиханов Д.А.*

*студент гр. 22211М*

*Научный руководитель – к.б.н., доцент Мисбахов А.А.*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Актуальность.** Волейбол является одним из самых популярных и динамичных видов спорта, требующим от спортсменов высокой скоростно-силовой подготовки. Успешные выступления в волейболе невозможны без хорошей физической формы, в том числе высоких скоростно-силовых способностей.

Скоростно-силовая подготовка волейболистов – важная часть тренировочной программы специальной физической подготовки в профессиональном волейболе. Она направлена на улучшение скоростных и силовых способностей в специфичных для волейболиста движениях в зависимости от их амплуа, что позволяет им добиваться высоких результатов в соревновательной деятельности.

Основополагающим принципом скоростно-силовой подготовки волейболистов является индивидуальный подход к каждому спортсмену. При оценке этого аспекта подготовки акцентируется внимание на следующих важных элементах: особенности скоростно-силовых тренировок в волейболе, подготовка высококвалифицированных спортсменов на текущем этапе подготовки, а также инструменты и методики для улучшения скоростно-силовых способностей у профессиональных игроков. В процессе тренировки используются разнообразные инструменты и методы, адаптированные к различным этапам подготовки [1].

Ключевые аспекты развития скоростно-силовых способностей волейболистов включают улучшение прыжков, скорости движений, силы ударов и реакции на игровые обстоятельства. Применение специфических упражнений, силовых тренировок и методик для оптимизации биомеханики движений способствует увеличению мощности и быстроты игровых действий у волейболистов. Грамотно подобранные методы для улучшения и развития скоростно-силовых качеств волейболистов позволяют значительно улучшить показатели в определенных способностях, таких как «прыгучесть» и «взрывная сила», от которых во многом зависит результативность игры волейболистов. С учетом особенностей игровой позиции (амплуа), физических предпосылок и целей тренировочного процесса, тренеры создают персонализированные программы скоростно-силовой подготовки для каждого спортсмена, что особенно становится актуальным с ростом квалификации [3].

В исследованиях о квалифицированных волейболистах основное внимание уделяется техническим и тактическим аспектам игры, при этом физическая подготовка занимает второстепенное место, а на скоростно-силовую подготовку обращают внимание еще реже. Несмотря на это, именно такой тип подготовки играет ключевую роль в поддержании технико-тактических навыков в процессе игры, обеспечивая их эффективное сочетание с выносливостью. Ю.Д. Железняк подчеркивает значимость скоростно-силовой подготовки как важного компонента в структуре общей физической подготовки [4].

**Цель исследования** – разработать и экспериментально обосновать методику совершенствования скоростно-силовой подготовки квалифицированных волейболистов.

**Организация исследования.** Исследование проводилось на базе Поволжского ГУФКСИТ в течение 2022-2024 гг. В исследовании приняли участие волейболисты 18-19 лет в количестве 24 человек. Волейболисты были поделены на 2 группы: контрольную и экспериментальную по 12 волейболистов в каждой группе.

Педагогический эксперимент проводился в течение шести месяцев. Методика включала в себя комплексы упражнений, которые были направлены на совершенствование скоростно-силовой подготовки квалифицированных волейболистов. Применяли на тренировочных занятиях в экспериментальной группе, контрольная группа занималась по рабочей программе спортивной школы.

**Результаты исследования и их обсуждение.** На основе анализа научно-методической литературы нами были составлены комплексы упражнений, а также их организация в недельном микроцикле (таблица 1).

Таблица 1 – Программа применения комплексов упражнений по дням микроцикла

Комплексы / дни недели	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1 комплекс	х	Программа СШОР		Программа СШОР		Программа СШОР	Выходной
2 комплекс					х		
3 комплекс			х				

Разработанные комплексы упражнений, направленные на совершенствование скоростно-силовой подготовки квалифицированных волейболистов, были включены в тренировочный процесс экспериментальной группы в недельном микроцикле 6-1 (6 – тренировочных дней, 1 – выходной день). Длительность была на протяжении 25 мин, использовали метод непродельных усилий (таблица 2-4).

Таблица 2 – Комплекс №1. Упражнения на силовую подготовку

Упражнения	Дозировка	ОМУ
1. Сведение рук в тренажере	4 подхода по 40 сек, отдых между сериями 30 сек	40 % от веса тела
2. Сгибание ног в тренажере	5 подхода по 1 мин, отдых между сериями 30 сек	Испытуемый укладывается грудью и животом на подушки, расположенные под углом, упирая голени под валики и сгибает ноги, преодолевая сопротивление тренажера 40% от веса тела
3. Становая тяга	3 подхода по 15 повторений, отдых между сериями 40 сек	40% от веса тела
4. Гиперэкстензия с отягощением	4 подхода по 1 мин, отдых между сериями 40 сек	20% от веса тела
5. Сгибание ног в виси на высокой перекладине	3 серии по 30 сек, отдых между сериями 30 сек	10 % от веса тела
6. Подъем на носки в тренажере Смита	3 серии по 1 мин, отдых между сериями 20 сек	40% от веса тела

Для достижения большего эффекта применили принцип волнообразной периодизации тренировочных нагрузок в течение одного тренировочного дня, которая была предложена Poliquin С. в 1988 г. для силовой подготовки. Принцип характеризуется более частой сменой интенсивности и объема тренировочных нагрузок.

В составе данного тренировочного комплекса мы использовали плиометрические упражнения и упражнения, направленные на достижение максимальной скорости выполнения. Для адаптации нагрузки под физические возможности атлетов мы применяли различную высоту оборудования в зависимости от роста волейболистов. В этом комплексе мы не включали упражнения с использованием свободных весов и тренажеров, характеризующиеся снижением скорости выполнения до нуля в конечной фазе движения. Кроме того, в процессе тренировок применялись только те отягощения, которые не мешали корректному выполнению движений и не увеличивали риск травматизма среди игроков.

Таблица 3 – Комплекс №2. Упражнения на силовую подготовку

Упражнения	Дозировка	ОМУ
1. Жим ногами в тренажере	3 серии по 8 повторений, отдых между сериями 30 сек	60% от 1 предельного максимума
2. Румынская тяга в тренажере Смита	3 серии по 6 повторений, отдых между сериями 20 сек	50% от 1 предельного максимума
3. Разведение рук в тренажере Смита	4 серии по 40 сек, отдых между сериями 20 сек	15% от веса тела
4. Sits-up	3 серии по 40 сек, отдых между сериями 20 сек	10% от веса тела
5. Жим штанги на наклонной скамье в тренажере Смита	4 серии по 12 повторений, отдых между сериями 30 сек	60% от 1 предельного максимума
6. Разгибание рук в кроссовере	4 серии по 40 сек, отдых между сериями 20 сек	20% от веса тела

Таблица 4 – Комплекс №3. Упражнения на развитие компонентов скоростно-силовых способностей

Упражнения	Дозировка	ОМУ
1. Запрыгивания с отягощением	4 серии по 7 повторений, отдых между сериями 20 сек	15% от веса тела
2. Плиометрические отжимания	4 серии по 8 повторений, отдых между сериями 20 сек	Вес тела
3. Спрыгивание со скамейки с последующим запрыгиванием на тумбу	4 серии по 8 повторений, отдых между сериями 30 сек	Вес тела
4. Плиометрические отжимания от тумбы с броскового мяча от груди двумя руками	4 серии по 8 повторений, отдых между сериями 30 сек	Вес тела, медбол 3 кг
5. Запрыгивание на тумбу с последующим выпрыгиванием вверх с медболом	4 серии по 8 повторений, отдых между сериями 30 сек	Вес тела, медбол 3 кг
6. Выпрыгивания с броскового мяча двумя руками вверх от груди и И.п. сед мяч перед грудью	3 серии по 10 повторений, отдых между сериями 20 сек	Медбол 3 кг
7. Перепрыгивание через барьер, прыжок влево, прыжок вправо	5 серий по 15 повторений, отдых между сериями 30 сек	Вес тела, высота барьера 50 см

В конце эксперимента при проведении статистической обработки результатов в педагогических тестах, мы выявили достоверную разницу между группами в трех тестах из пяти. Средние значения были достоверно выше в экспериментальной группе (таблица 5).

**Выводы.** Были разработаны комплексы упражнений для улучшения скоростно-силовой подготовки квалифицированных волейболистов. Сопоставительный анализ результатов тестирования после проведения эксперимента показал, что средние значения в трех из пяти тестов увеличились, и в экспериментальной группе, в отличие от контрольной, были замечены значительные отличия средних показателей. Таким образом, наблюдаются значимые изменения в тестах на прыжок вверх с места с размахом рук, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу и в жиме штанги лежа ( $n=12$ ,  $P < 0,05^*$ ).

Это доказывает, что структура и организация комплекса упражнений, направленных на скоростно-силовую подготовку профессиональных волейболистов, являются эффективными.

Таблица 5 – Сравнительный анализ результатов педагогического тестирования экспериментальной и контрольной групп квалифицированных волейболистов

Контрольные тесты	X±Sx		Разница	t <sub>p</sub>	t <sub>кр</sub>	p
	Kг	Эг				
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	222,8±2,15	226,42±1,97	3,59	1,23	2,18	> 0,05
Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами (см)	51,58±0,44	52,08±0,40	0,5	0,84	2,18	> 0,05
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	40,33±0,41	52,42±0,40	2,09	3,65	2,18	< 0,05*
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (сек)	15,50±0,42	16,25±0,45	0,75	2,21	2,18	< 0,05*
Жим штанги лёжа (сек)	21,00±0,51	22,00±0,39	1	2,18	2,18	< 0,05*

*Примечание:* X<sub>ср</sub> – средняя арифметическая группы; m – показатель репрезентативности, ошибка средней арифметической,  $P < 0,05^*$  – разница статистически достоверна;  $P > 0,05$  – разница статистически недостоверна.

### Список литературы

1. Беляев, А.В. Прыжковая подготовка квалифицированных волейболистов в подготовительном периоде: методическая разработка для тренеров клубных команд и ДЮСШ / А.В. Беляев. – Москва : Изд-во Всероссийской федерации волейбола, 2004. – 17 с. – Текст : непосредственный.
2. Платонов, В.Н. Системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – Текст : непосредственный.
3. Шипулин, Г.Я. Анализ соревнований высококвалифицированных волейболистов как основа построения соревновательно-тренирующей деятельности в классическом волейболе: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Г.Я. Шипулин. – М., 2002. – 156 с. – Текст : непосредственный.
4. Железняк, Ю. Д. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» / Ю.Д. Железняк, В.В. Костюков, А.В. Чачин // Москва. – 2016. – 210 с. – Текст : непосредственный.

## ИССЛЕДОВАНИЕ ФАКТОРОВ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ СПОРТИВНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

*Ульянова С.В.*

*студент гр. 23211*

*Научный руководитель – д.пед.н., профессор Фонарев Д.В.*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Актуальность.** Современные дети начинают заниматься спортом с трехлетнего возраста. Каждый ребенок имеет врожденную предрасположенность к спорту [2]. Предрасположенность к спорту сильно зависит от родителей и от ряда других социальных и географических факторов [1]. В научной литературе опубликованы данные о влиянии спортивной квалификации родителей и места их рождения на спортивную одаренность детей [3].

**Цель исследования.** Изучение факторов, влияющих на время достижения спортивной квалификации и ее уровень.

**Методы и организация исследования.** Нами была разработана анкета и проведен опрос, в котором приняли участие 53 спортсмена разной спортивной квалификации. Вопросы составлены с учетом опубликованных научных работ А.В. Антипова, Л.П. Сергиенко [1, 4].

**Результаты исследования.** Для анализа анкетного опроса, полученные результаты были разделены на три группы: высококвалифицированные, квалифицированные, массовые разряды. Для группы высококвалифицированных спортсменов характерен наибольший разброс показателя «стаж занятий». Для достижения высокого спортивного результата необходимо заниматься от 6 до 17 лет ( $X=12,5$  лет). Разница в возрасте у родителей не превышает 12 лет. Расстояние между местом рождения родителей не превышает 1200 км. Спортивная квалификация мамы – 2-й юношеский разряд и выше, а у папы минимум 3-й спортивный разряд.

Заслуживают внимания результаты опроса в аспекте видов спорта.

Например, во **фристайле**, в среднем для достижения высокого результата необходим стаж 16 лет. При этом разница в возрасте между родителями желательна не более 2-3 лет. Для мамы необходимо иметь минимум 2-й спортивный разряд. Для папы минимум КМС. Расстояние между местом рождения родителей не превышает 880 км.

В **художественной гимнастике** для достижения результата необходимо заниматься 14,5 лет. Разница в возрасте между родителями желательна не более 5 лет. Маме необходимо иметь спортивную квалификацию не ниже 2-го спортивного разряда, а папе минимум 1-й спортивный разряд. Расстояние между местом рождения родителей необходимо не более 1714 км.

В среднем для достижения результата в **синхронном плавании** требуется 9,5-10 лет. Расстояние между местом рождения родителей желательно не более 3000 км. Маме и папе необходимо иметь минимум 1-й спортивный разряд. Разница в возрасте между родителями преимущественно не более 1,5 лет.

В среднем для достижения высокого результата в **стендовой стрельбе** необходимо 8 лет. Разница в возрасте между родителями желательна не более 5 лет. Для достижения высокой квалификации ребенку, его мама может не иметь разряда, а папе необходимо минимум звание МС. Расстояние между местом рождения родителей составляет не более 1656 км.

Чтобы спортсмен имел спортивную квалификацию «кандидат в мастера спорта» или 1-й спортивный разряд, ему необходимо тренироваться в среднем 11,5 лет. Разница в возрасте у родителей может быть до 4 лет. Маме и папе необходимо иметь минимум 2-й юношеский разряд. Расстояние между местом рождения родителей преимущественно не более 1642 км.

Что касается массовых разрядов, то для достижения результата необходимо заниматься около 7,5 лет. Разница в возрасте у родителей не более 3,5 лет. Расстояние между местом рождения родителей не более 2248 км.

**Выводы.** Данное аналитическое исследование подтвердило, что спортивная квалификация ребенка напрямую может зависеть от родителей. Чем меньше расстояние между местом рождения мамы и папы и разница в возрасте родителей, тем выше спортивная квалификация ребенка. Наибольший стаж занятий для достижения высокого спортивного результата зафиксирован в художественной гимнастике (около 14,5 лет). Наименьший стаж – в стендовой стрельбе (8 лет).

### Список литературы

1. Антипов, А.В. Система многолетней подготовки спортивного резерва в футбольных академиях: диссертация ... доктора педагогических наук : 13.00.04 / Антипов Александр Викторович [Место защиты: ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»]. – Мытищи, 2021. – 338 с. Текст: непосредственный.
2. Иссурин, В.Б. Спортивный талант: прогноз и реализация: Монография / В.Б. Иссурин. – М.: Спорт, 2017. – 240 с. Текст: непосредственный.
3. Новак, Т.Я. Генетический прогноз развития двигательных способностей детей гомогенных и гетерогенных родителей / Л.П. Сергиенко. – Текст: электронный // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2007. – С. 130-137. – <https://elibrary.ru/item.asp?id=12919577> (дата обращения 07.01.2024)
4. Сергиенко, Л. П. Спортивный отбор: теория и практика: монография [Текст] : / Л. П. Сергиенко. – М.: Советский спорт, 2018. – 1048 с.: ил. (Серия «Спорт без границ»). Текст: непосредственный.

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БАДМИНТОНИСТОВ

*Устинов З.Д.*

*студент гр. 22211М*

*Научный руководитель – к.п.н., доцент Садыкова С.В.*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Актуальность.** С каждым годом требования к спортивной подготовке высококвалифицированных спортсменов становятся все более строгими. Современные тенденции развития бадминтона постоянно подчеркивают необходимость учитывать уровень сложности и совершенствование игры ведущих игроков. Следовательно, важность развития функциональных систем организма и физической подготовленности спортсменов значительно возрастает, а также умение эффективно адаптироваться к различным режимам работы и использовать свои навыки на максимуме в напряженных игровых ситуациях становится критически важным [4].

Бадминтон представляет собой олимпийский вид спорта, характеризующийся высокой интенсивностью и скоростью движений, а также требующий высокой точности и маневренности. Этот вид спорта включает в себя быстрые перемещения игроков по корту, реактивные удары с использованием взрывных силовых движений и точную ориентацию волана в пространстве.

Бадминтон, как и многие другие интенсивные виды спорта, требует от спортсменов развития широкого спектра физических качеств, включая скоростно-силовые способности. Значимость скоростно-силовых способностей в бадминтоне обусловлена их решающим влиянием на выполнение быстрых и мощных движений, а также на точность и эффективность ударов. Они играют ключевую роль в обеспечении игроков возможностью реализовывать технически сложные элементы игры, такие как быстрые реакции на мяч и маневры в пределах корта [2, 3].

Целью исследования является теоретическая разработка и экспериментальное обоснование эффективности методики совершенствования скоростно-силовых способностей квалифицированных бадминтонистов в годичном цикле подготовки.

**Результаты исследования и их обсуждение.** На первом этапе исследования был осуществлен обзор научной литературы, методических пособий, посвященных методам и средствам совершенствования скоростно-силовых способностей квалифицированных бадминтонистов. На основании полученных результатов была разработана методика, которая далее использовалась в тренировочном процессе квалифицированных бадминтонистов в рамках эксперимента.

Эксперимент проводился на базе ГБУ ДО «РСШОР по бадминтону Ф.Г. Валеева». В качестве испытуемых выступили квалифицированные бадминтонисты. Они составили контрольную и экспериментальную группы. Бадминтонистам из экспериментальной группы было предложено включить в свой тренировочный план нашу методику совершенствования скоростно-силовых способностей.

Таблица 1 – Исходные показатели скоростно-силовых способностей  
 квалифицированных бадминтонистов до начала эксперимента

№	Название теста	ЭГ	КГ	Т	t <sub>гр</sub>	р
		X±S <sub>x</sub>				
1.	Тест В.М. Абалакова – высота подскока (см)	40,10±0,74	39,90±0,67	0,20	2,1	>0,05
2.	Прыжок в длину с места (см)	235,75±5,17	234,53±3,27	0,20	2,1	>0,05
3.	Вингейт-тест (мощность Вт)	14,40±1,07	12,80±1,11	1,04	2,1	>0,05

Данные таблицы 1 свидетельствуют о том, что группы были однородными по исследуемым признакам.

На следующем этапе в тренировочный процесс экспериментальной группы была внедрена разработанная нами методика, которая включала в себя 5 комплексов упражнений:

Комплекс 1. «Анатомическая адаптация»: направлен на постепенную адаптацию мышц, сухожилий к повышенной нагрузке, применяемой во время последующих этапов тренировки [1]. Данный комплекс состоит из 8 упражнений, направленных на подготовку мышц кора, ног, плеч, также связок и сухожилий к повышенным нагрузкам. Продолжительность комплекса упражнений 20-30 минут.

Комплекс 2. «Максимальная сила»: направлен на совершенствование силовых качеств бадминтониста, включал 8 упражнений. Комплекс состоит из упражнений на максимальную силу мышц ног, рук, груди, спины. Продолжительность составляет 60-70 минут.

Комплекс 3. «Конверсия в специфическую силу»: направлен на выполнение упражнений на специально-подготовительном этапе, включал 8 упражнений. Цель данного блока упражнений развитие той силы, которая необходима бадминтонисту. Посредством упражнений приближенных к соревновательной деятельности, а также выведения спортсмена на «пик соревновательной формы». В данном блоке упражнений превалирует упражнения с мгновенным преодолением ударно воздействующего отягощения, которые направлены на увеличение мощности усилий, связанных с наиболее полной мобилизацией реактивных свойств мышц, то есть развития «взрывной силы».

Комплекс №4 «Поддержание формы»: направлен на поддержание мощности, максимальной силы на протяжении всего соревновательного периода, то есть развивает специфическую силу для бадминтониста, то есть реактивную. Блок состоит из 5 упражнений, общая продолжительность 20-30 минут.

Комплекс №5 «Компенсация»: направлен на мышцы, которые редко задействованы в избранном виде спорта. На данном этапе большее внимание уделяется мышцам-антагонистам и мышцам-стабилизаторам. Блок состоит из 8 упражнений.

Для того чтобы продемонстрировать эффективность методики, направленной на совершенствования скоростно-силовых способностей квалифицированных бадминтонистов, было проведено контрольное тестирование. Сравнительный анализ данных, полученных в конце эксперимента, представлен в таблице 2.

Таблица 2 – Показатели скоростно-силовых способностей квалифицированных бадминтонистов в конце эксперимента

№	Название теста	ЭГ	КГ	Т	t <sub>гр</sub>	р
		X±Sx				
1.	Тест В.М. Абалакова – высота подскока (см)	43,10±0,89	40,70±0,40	2,47	2,1	<0,05
2.	Прыжок в длину с места (см)	249,02±4,17	236,83±3,36	2,27	2,1	<0,05
3.	Вингейт-тест (мощность Вт)	15,70±0,56	13,40±0,87	2,22	2,1	<0,05

Сравнительный анализ показателей скоростно-силовых способностей бадминтонистов в конце эксперимента показал, что спортсмены экспериментальной группы достоверно опережают таковых контрольной группы во всех тестах (P<0,05). При этом мы установили, что в результате применения разработанной методики в экспериментальной группе были получены более значительные статистически достоверные изменения показателей скоростно-силовых способностей бадминтонистов, чем в контрольной по всем показателям. Так, в тесте «В.М. Абалакова – высота подскока» показатели экспериментальной группы превзошли контрольную на 7%, в тесте «Прыжок в длину с места» на 5,6%, в тесте «Вингейт-тест» на 9%.

**Вывод.** Таким образом, исходя из полученных результатов нами сделан вывод, о том, что разработанная методика, направленная на совершенствование скоростно-силовых способностей квалифицированных бадминтонистов в годичном цикле подготовки, доказала свою эффективность.

### Список литературы

1. Бомпа, Т. Периодизация спортивной тренировки / К. Буццичелли, Т. Бомпа – Москва: Спорт, 2016. – 384 с. – ISBN 978-5-906839-01-5. – Текст: электронный // ЭБС «Консультант студента»: [сайт]. – URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839015.html> (дата обращения: 20.03.2024). – Режим доступа: по подписке.
2. Жесткова, Ю. К. Комплекс упражнений для повышения специальной физической подготовленности юных бадминтонистов 11-12 лет / Ю. К. Жесткова, С. Р. Шарифуллина // Известия Волгоградского государственного педагогического университета. – 2017. – № 5(118). – С. 81-85. – Текст: непосредственный.
3. Осипова, В. Д. Совершенствование скоростно-силовых качеств как ведущий фактор в подготовке бадминтонистов / В. Д. Осипова, М. А. Клочков, Т. К. Ким // Инновации и традиции в современном физкультурном образовании. Москва, 20 марта 2019 года / Московский педагогический государственный университет. – Москва: Московский педагогический государственный университет, 2019. – С. 170-174. – Текст: непосредственный.
4. Пузаков, А. А. Эффективность построения скоростно-силовой подготовки бадминтонисток 14-16 лет в предсоревновательном периоде / А. А. Пузаков, Е. А. Колесникова // Материалы ежегодной отчетной научной конференции аспирантов и соискателей Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2021. – № 1. – С. 105-110. – Текст: непосредственный

## ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ УДАРОВ РУКАМИ В КАРАТЭ WKF У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ КАРАТИСТОВ

**Фатыхов Р.Р.**

*студент гр. 23211М*

*Научный руководитель – к.б.н., доцент Мисбахов А.А.*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Актуальность.** Каратэ – не только вид спорта, но и боевое искусство со своими традициями и устоявшимися техниками. Поэтому тренировочный процесс зачастую строится для всех спортсменов по выверенным шаблонам, технические действия стремятся загнать в жесткие рамки, даже сверх тех, что есть в правилах каратэ WKF. Несомненно, такие тренировки необходимы на ранних этапах, однако квалифицированные каратисты нуждаются в индивидуализации своей техники.

Анализируя технику известных каратистов мирового и российского уровня, можно определить у них свои особенности проведения техник руками, которые у них выработались сознательно или неосознанно. В исследованиях выявлено, что атаки руками в каратэ стратегически более оправданы, несмотря на то, что более сложные техники, такие как удары ногами и броски с добиванием, оцениваются выше. Так, за удары руками возможно получить 1 балл, а за хорошее попадание ногой в голову присуждают 3 балла [4]. Это значит, что индивидуализация техники ударов руками является актуальной задачей.

**Цель исследования** – определить пути индивидуализации техники ударов руками квалифицированных каратистов.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Процесс индивидуализации в спорте высших достижений позволяет более отчетливо сформировать мотивацию для достижения наивысших результатов, а основной ее целью является улучшение результативности соревновательной деятельности.

Данные научной и научно-методической литературы по индивидуализации тренировочного процесса в спортивных единоборствах свидетельствуют о позитивной связи между индивидуализацией спортивной тренировки и ключевыми показателями соревновательной деятельности [1; 2].

В каратэ WKF существует две дисциплины: кумите (спарринг) и ката (формализованная последовательность технических действий). Многие каратисты в начале обучения тренируются в обоих направлениях, но в последствии всем необходимо выбрать свое. В ката традиционная, базовая техника и передвижения, в этой дисциплине необходимо строго выполнять действия для достижения победы. В кумите же оценки зарабатываются за удары, соответствующие всем критериям. Их всего шесть [5]:

1. Good form (Properly executed technique).
2. Sporting attitude (Delivered without intent to cause injury).
3. Vigorous application (Delivery with speed and power).
4. Maintaining awareness of the opponent both during and after execution of the technique (Not turning away or falling down after completing a technique – unless the fall is caused by a foul by the opponent).
5. Good timing (Delivery of the technique at the correct moment).
6. Correct distance (Delivery at a distance where the technique would be effective).

Единственным критерием, определяющим технику здесь является первый – хорошая форма. Вследствие такого определения удары в каратэ претерпели изменения. в одних ситуациях они напоминают длинный выпад со шпагой, как в фехтовании, в других боксерскую технику.

Таким образом, можно выделить базовую и спортивную технику в каратэ WKF [3]. Базовая техника не может изменяться, это то, с чего начинают все каратисты свое обучение. Каратисты вообще изучают и оттаивают исключительно базовую технику, доводя ее до совершенства. Спортивная техника вырабатывается индивидуально в многолетнем процессе занятий и соревновательной деятельности.

В результате анализа научной литературы, анализа видео с международных соревнований и бесед с тренерами и ведущими спортсменами удалось выявить основные педагогические условия индивидуализации тренировочного процесса квалифицированных каратистов:

- Учет антропометрических параметров
- Выявление индивидуальных технических ударных комбинаций
- Увеличение технического арсенала путем изучения нестандартных техник

Схожие условия выявил Иван Анатольевич Давиденко для смешанных единоборств [2]. Однако каратэ WKF отличается по своей специфике от других видов единоборств, в том числе и от смешанных. В основе каратэ лежит идея одного смертельного удара. В условиях современного спортивного каратэ WKF эта идея также сохранилась, многие спортсмены нацелены на одно техническое действие. Несмотря на это правила наталкивают бойцов проводить комбинации ударов, использовать расширенный арсенал атак и технико-тактических действий.

**Учет антропометрических параметров.** При индивидуализации техники тренерам следует в первую очередь обратить внимание на антропометрию своих спортсменов: рост, вес, пропорции тела, тип телосложения, длину верхних и нижних конечностей.

Удар рукой можно выполнить с жесткой постановкой передней ноги, в таком случае говорят, что удар выполнен «под ногу». Если удар выполнен без подшага передней ногой, говорят, что атака выполнена «влет».

Так, для высоких спортсменов с длинными конечностями скорее подойдут так называемые атаки «влет», и длинные выпады. В то же время, низкие спортсмены с небольшим рычагом рук имеют возможность проводить оцениваемые удары с близкой дистанции, делать атаки с жесткой постановкой передней ноги, проводить эффективные боковые и круговые удары.

**Выявление индивидуальных технических ударных комбинаций.** В каратэ WKF не характерно использовать большое разнообразие ударных комбинаций руками. Простые комбинации: Кизами дзуки + гьяку дзуки (двочка); Гьяку дзуки + гьяку дзуки с перешагом (двочка с перешагом); Гьяку дзуки + гьяку дзуки одной рукой; Кизами дзуки + гьяку дзуки + гьяку дзуки; Кизами дзуки со сменой стойки + гьяку дзуки.

Данные комбинации ударов используют все спортсмены. Часто этого достаточно, однако ситуациях, когда необходимо повысить темп поединка и задавить соперника ударами, делать одно и то же нерационально. Поэтому у спортсмена в арсенале должна быть индивидуальная комбинация ударов, заранее отработанная.

**Увеличение технического арсенала путем изучения нестандартных техник.** Изучение нестандартных техник руками, таких как уракен учи, хайто учи и маваши дзуки является еще одним путем индивидуализации техники. В условиях, когда подавляющее большинство ограничивается прямыми ударами кизами дзуки и гьяку дзуки, хорошее хайто учи может стать индивидуальной коронной техникой.

Опрос тренеров выявил, что сейчас они все больше уделяют внимания нестандартным техникам вроде уракен учи и хайто учи. 26,3% опрошенных тренеров регулярно тренируют уракен учи, хайто учи и маваши дзуки наряду с классическими прямыми ударами (см. рис.1). На высоком уровне все еще доминирующими остаются обычные прямые удары, и все же хорошие боковые и круговые удары руками вызывают восторг у зрителей и приветствуются судьями. Все это прибавляет разнообразия и зрелищности не только действиям конкретного спортсмена, но и каратэ как виду спорта!

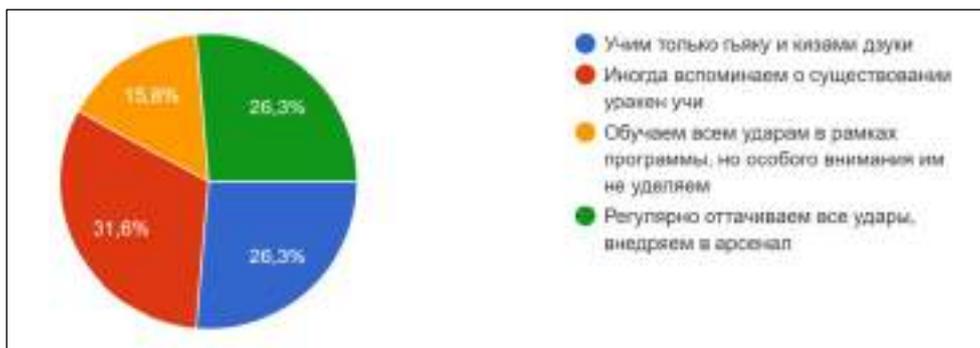


Рисунок 1 – Обучают ли тренеры нестандартным техникам.  
Опрос тренеров Республики Татарстан

Тем не менее несмотря на возросшее внимание к боковым и круговым ударам руками от тренеров, опрос показал, что только 12,5% спортсменов из Татарстана регулярно используют их на практике.

**Выводы.** Индивидуализации техник ударов руками имеет большое значение в повышении уровня мастерства квалифицированных каратистов. Выявленные пути индивидуализации должны стать основой для создания системы многолетней подготовки в каратэ WKF.

#### Список литературы

1. Ашанин, В. С. Индивидуализация технической подготовки квалифицированных каратистов / В. С. Ашанин, А. Н. Литвиенко – текст: непосредственный // Физическое воспитание студентов. – 2011. – № 1. – С. 7-10.
2. Давиденко, И. А. Педагогические условия индивидуализации тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменов смешанных единоборств / И. А. Давиденко, А. Э. Болотин. – Текст: электронный // Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов : Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Москва, 12-13 апреля 2022 года. – М: Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, 2022. – С.770-774. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=49426868>
3. Алхасов Д.С. Структура технической подготовки в карате / Д. С. Алхасов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2012. – № 7. – С. 75-78
4. T. Vidranski, Franjo Maškarin, Josefina Jukić. Differences in technical and tactical indicators of attacks and counterattacks in elite male karate fighters
5. World Karate Federation Kumite Competition Rules. Valid from 1.1.2024. Available from URL: <https://www.wkf.net>

## ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ФЕХТОВАНИИ

**Фомина Е.А.**

*аспирант*

*Научный руководитель – к.пед.н., доцент Садыкова С.В.*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Актуальность.** Фехтование – вид спорта, предъявляющий высокие требования к координационным способностям спортсменов. Координационные способности находятся в тесной взаимосвязи с качеством соревновательной деятельности. От уровня развития координационных способностей зависит эффективность применению тех или иных технических приемов и тактических действий в фехтовальном бою. Анализ имеющейся литературы показывает, что и исследователи, и тренеры находятся в постоянном поиске средств и методов, которые могли бы улучшить координационную подготовку фехтовальщиков.

Во многих видах спорта, в том числе, в фехтовании, важную роль играют специфические координационные способности. По мнению V. Hristova, M. Petrova (2022), «уровень развития координационных способностей определяет степень спортивного мастерства в фехтовании. Изменение спортивной техники, сокращение периода обучения и ранее начало соревновательной деятельности выдвигают высокие требования к спортсменам уже на начальном этапе подготовки. Целенаправленное развитие координационных способностей помогает молодым спортсменам лучше овладеть и контролировать своими движениями» [8].

Ведущими координационными способностями в фехтовании определены: реакция, равновесие, ориентировка в пространстве и времени, кинестетическая дифференциация и ритм.

При воздействии на координационные способности необходимо учитывать сензитивность их развития. Так, в исследованиях Г.И. Дерябиной с соавт. (2019) отмечено, что «ловкость наименее зависят от наследственности и заметно меняют уровень развития в процессе многолетней тренировки» [4]. Стоит здесь отметить, что «различные виды координационных проявлений человека в физическом воспитании, спорте, трудовой и военной деятельности достаточно специфичны. Поэтому вместо существующего ранее основного термина «ловкость», оказавшегося очень многозначным и нечетким, ввели в теорию и практику физической культуры и спорта термин «координационные способности» [5].

По мнению Г.И. Дерябиной с соавт. (2019), «сенситивные периоды развития данного качества выпадают на младший школьный возраст – 7-11 лет и старший – 16-18 лет, в период среднего школьного возраста, который совпадает в большей мере с пубертатным периодом, проявление ловкости сильно падает. Следовательно, сенситивные периоды развития ловкости совпадают с начальными и высшими этапами подготовки» [4]. С этим утверждением согласуются данные О.А. Двейриной (2008), в которых отмечено, что «особое внимание следует уделять развитию координационных способностей уже на ранних этапах подготовки, поскольку это позволяет молодым спортсменам более эффективно контролировать свои движения» [3]. Однако, по утверждению Kryventsova I. (2022) «в возрасте 7-8 лет наблюдается неустойчивость быстроты и ритма двигательной координации. Позднее точность дифференцировки мышечных усилий становится выше, а способность воспроизводить заданный темп движений улучшается» [9].

Исходя из выше изложенного, развитие различных координационных способностей носит специфичный характер в разных возрастных группах. Среди таких способностей можно выделить управление силовыми, пространственными и временными параметрами, которые осуществляются благодаря сложному взаимодействию центральных и

периферических элементов двигательной системы. Следовательно, особую группу упражнений составляют те, которые направлены на развитие определенных психофизиологических функций, обеспечивающих управление и регуляцию двигательных действий. Это могут быть упражнения, целью которых является развитие чувства пространства, времени, а также силовых усилий. Для развития координационных способностей в фехтовании широко применяются упражнения, направленные на развитие «чувства времени», «чувства пространства» и «чувства мышечных усилий» путем развития точности определения направления, амплитуды, времени, темпа и скорости движений, а также интенсивности мышечных усилий и других характеристик [1, 2, 7]. В фехтовании усложнение условий выполнения упражнений на координацию происходит путем изменения пространственных, временных и динамических параметров движения, например, чередования серий шагов вперед и выпадов, серий шагов назад, а также изменения положения руки с оружием во время атакующих или защитных действий [6].

Таким образом, развитие координационных способностей является важной составляющей в тренировочном процессе фехтовальщиков. При этом координационная подготовка должна выстраиваться с учетом сензитивных периодов развития координационных способностей, а также специфики вида спорта.

### Список литературы

1. Ботяев В.Л. Комплексный контроль координационных способностей учащихся среднего школьного возраста, проживающих в северных регионах Приобья / В.Л. Ботяев – Текст: электронный // Ученые записки университета Лесгафта. – 2018. №4 URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kompleksnyy-kontrol-koordinatsionnyh-sposobnostey-uchaschihsya-srednego-shkolnogo-vozrasta-prozhivayuschih-v-severnyh-regionah> (дата обращения: 14.03.2023).
2. Ботяев В.Л. Специфика проявления и контроль координационных способностей юных гимнасток на этапе начальной и специализированной базовой подготовки (на примере спортивной и художественной гимнастики) / В.Л. Ботяев – Текст: электронный // Вестник Сургутского государственного педагогического университета. 2011. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/spetsifika-proyavleniya-i-kontrol-koordinatsionnyh-sposobnostey-yunyh-gimnastok-na-etape-nachalnoy-i-spetsializirovannoy-bazovoy> (дата обращения: 27.01.2023).
3. Двейрина О.А. Координационные способности: определение понятия, классификация форм проявления / О.А. Двейрина – Текст: электронный // Ученые записки университета Лесгафта. 2008. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/koordinatsionnye-sposobnosti-opredelenie-ponyatiya-klassifikatsiya-form-proyavleniya> (дата обращения: 14.03.2023).
4. Дерябина, Г.И. К вопросу о гетерохронности и сензитивности развития физических качеств в многолетнем процессе спортивной подготовки / Г.И. Дерябина, В.Л. Лернер, О.С. Терентьева. – Текст: электронный // Преподаватель высшей школы: традиции, проблемы, перспективы. – 2019. – С. 281-285. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=41355864> (дата обращения: 25.04.2023).
5. Мукина Екатерина Юрьевна, Бокин Александр Юрьевич Координационная подготовка в системе факторов результативности соревновательной деятельности в спортивных единоборствах // Социально-экономические явления и процессы. 2013. №12 (058). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/koordinatsionnaya-podgotovka-v-sisteme-faktorov-rezultativnosti-sorevnovatelnoy-deyatelnosti-v-sportivnyh-edinoborstvah> (дата обращения: 27.03.2024).
6. Платонов, В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2013. – 623 с. – ISBN 978-966-8708-66-4. Текст: непосредственный.

7. Cherepov, E.A. Maintaining postural balance in martial arts athletes depending on coordination abilities / E.A. Cherepov, A.V. Eganov, A.A. Bakushin, N.Ya. Platonova, D.Yu. Sevostyanov // Journal of Physical Education and Sport. 2021. – Vol. (issue 6), Art 464, pp. 3427-3432.

8. Hristova V. The coordination abilities and their connection with the technical training of 6-7-year-old gymnasts / V. Hristova, M. Petrova. – Text: electronic // international scientific congress “applied sports sciences», 2022 // URL: <https://www.researchgate.net/publication/365961363> (дата обращения: 13.03.2023)

9. Kryventsova I. Development of coordination abilities of fencers aged 10-12 years living in the territory of martial law / I. Kryventsova, V. Potop, K. Prusik, D. Samoilov. – Text: electronic, 2022 // URL: <https://www.researchgate.net/publication/367163848> (дата обращения: 13.03.2023).

## ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ТРУДЯЩИХСЯ

*Хамидуллин Б.А.*

*аспирант*

*Научный руководитель – к.п.н., доцент Садыкова С.В.*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Актуальность.** В настоящее время особое значение приобретают вопросы укрепления физического и духовного здоровья людей, формирования и распространения здорового образа жизни. В «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года» акцентируется внимание на значимости и повышении качества жизни граждан посредством занятий физической культурой и спортом, а также формировании культуры и ценностей здорового образа жизни, как основы устойчивого развития общества и совершенствования здоровья населения [1,4].

А.И. Шамардин с соавт. утверждает, что «особое внимание должно уделяться повышению роли физической культуры и спорта людей среднего возраста, как одного из главных инструментов в подготовке людей к высокопроизводительному труду и защите Родины, а также в борьбе с социально-психологическим утомлением и стрессогенными заболеваниями» [5]. Люди среднего возраста 45-59 лет), по утверждению Г.Х. Магомедова, «являются наиболее ценным капиталом любой страны, а их численность и работоспособность находится в тесной и взаимной связи с состоянием здоровья. Поэтому политика каждой страны и государства должна быть направлена на обеспечение условий для здоровья и процветания нации» [3]. Решение этой задачи, на наш взгляд, возможно при разработке и внедрении проектов, способствующих вовлечению людей среднего возраста в занятия физической культурой и спортом по месту жительства.

Нами была разработана и внедрена в физическое воспитание жителей г. Казани программа организации физкультурно-спортивных мероприятий в рамках социального проекта «Спорт – у дома». Данная программа реализуется на территории жилых комплексов г. Казани. Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях, включенных в реализуемую программу, могут принимать все желающие, проживающие в жилых комплексах.

Анализ опыта проведения физкультурно-спортивных мероприятий во дворах жилых комплексов (по месту жительства) показал, что для формирования здорового образа жизни граждан, а также вовлечение их в регулярные занятия физической культурой и спортом необходимо признать значимость здоровья населения и значительную роль физкультурно-спортивной деятельности как средства поддержания здоровья.

С.В. Иванова (2019) «с целью оценки эффективности проведения физкультурно-спортивных мероприятий по месту жительства предлагает следующие критерии:

- 1) увеличение уровня вовлеченности населения в регулярные занятия физической культурой и спортом (% занимающихся от численности жителей по сравнению с предшествующим годом);
- 2) увеличение уровня вовлеченности населения в спортивно-массовые мероприятия (% от количества жителей);
- 3) формирование положительного отношения к физической культуре и активности в физкультурно-спортивных мероприятиях;
- 4) расширение спектра и повышение качества предоставляемых физкультурно-спортивных услуг (по оценкам жителей и экспертов);
- 5) улучшение ресурсного обеспечения физкультурно-спортивной работы по месту жительства (финансирования, площадей спортсооружений и оборудования, кадров, программ, технологий)» [2].

Важнейшей задачей в исследовании являлось изучение отношения жителей г. Казани к физкультурно-спортивным мероприятиям. Нами было проведено анкетирование людей среднего возраста, принявших участие в мероприятиях в рамках социального проекта «Спорт – у дома».

Рассматривая мотивацию физкультурно-спортивной деятельности людей среднего возраста, принимающих участие в мероприятиях в рамках социального проекта «Спорт – у дома», нами были изучены причины, побудившие впервые их поучаствовать в данных мероприятиях, и причины, по которым участники проекта стали принимать участие систематически.

Так, изучая мотивацию опрошенных нами людей среднего возраста, впервые принявших участие в физкультурно-спортивных мероприятиях в рамках социального проекта «Спорт – у дома», мы установили, что почти для половины респондентов наиболее значимой причиной является интерес к участию в подобных физкультурно-спортивных мероприятиях (48,8%). Второй по значимости побудительный мотив для людей среднего возраста является повышение уровня развития физических качеств. Подобный ответ дали 39% респондентов. Немаловажным для опрошенных нами респондентов является знакомство с новыми людьми. Данный мотив значим для 31,7% респондентов. Важным мотивом для 29,3% респондентов является укрепление здоровья. Нами установлено, что такие мотивы, как влияние окружающих, любовь к своему виду спорта, а также просмотр соревнований в качестве болельщиков не являются для опрошенных нами людей среднего возраста значимыми.

Анализируя причины, по которым респонденты продолжили участие в физкультурно-спортивных мероприятиях, мы выявили, что у большинства занимающихся появился устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом (26,1%). Стоит отметить, что именно этот фактор – «интерес к участию в подобных физкультурно-спортивных мероприятиях» – был ведущим для большинства опрошенных (48,8%), побудивших их впервые поучаствовать в данных мероприятиях. При этом более половины респондентов (53,7%) отметили, что целью посещения физкультурно-спортивных мероприятий в рамках проекта «Спорт – у дома» является активный отдых, после которого чувствуешь себя отлично и бодро на следующий день.

Многие респонденты (18,5%) на второе место по значимости причин, по которым они продолжили принимать участие в физкультурно-спортивных мероприятиях по месту жительства, поставили знакомство с новыми людьми, приобретение новых друзей. Именно этот мотив являлся одним из ведущих для первичного участия людей среднего возраста в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Вера в свои возможности и желание достичь спортивного совершенствования также являются ведущими мотивами, по которым опрошенные нами люди среднего возраста продолжили участвовать в физкультурно-спортивных мероприятиях в рамках социального проекта «Спорт – у дома» (18 и 17,8% соответственно). При этом, как было установлено ранее, удачное выступление на первых соревнованиях данного проекта не является значимым для участия в физкультурно-спортивных мероприятиях. Этот мотив значим лишь для 4,9% респондентов.

Участники физкультурно-спортивных мероприятий в рамках проекта «Спорт – у дома» в анкете указали привлекательные стороны проекта. А именно, для большинства респондентов самым важным является спортивная борьба, азарт. Так отметили 58,5% опрошенных нами людей среднего возраста. Именно эти эмоции – чувство азарта и воодушевления, а так же эмоциональный подъем – подавляющее большинство респондентов (70,7 и 51,2% соответственно) отметили как самые яркие при ответе на вопрос «Какие эмоции у Вас возникают при участии в физкультурно-спортивных мероприятиях в рамках проекта «Спорт – у дома»?»

Праздничность, торжественность, дружелюбие важны для более, чем половины людей среднего возраста, участвующих в физкультурно-спортивных мероприятиях (51,2%).

Меньше всего для респондентов важно получение наград за победу. Гораздо важнее – эстетика физкультурно-спортивных мероприятий.

Таким образом, в ходе анализа анкетных данных мы установили, что участники проекта «Спорт – у дома» начали посещать физкультурно-спортивные мероприятия в рамках проекта с целью активного отдыха и получения эстетического удовольствия. Достигая этих целей, большинство респондентов продолжают посещать физкультурно-спортивные мероприятия проекта «Спорт – у дома», выразив свою удовлетворенность организацией данных мероприятий.

### Список литературы

1. Бакулев С.Е. Актуализация стратегических направлений развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года / С.Е. Бакулев, В.А. Таймазов, С.М. Ашкинази и др. // Теория и практика физ. культуры. – 2019. – № 2. – С. 3-6.
2. Иванова С.В. Модель организации физкультурно-спортивной работы с населением по месту жительства // Инновации в науке: сборник статей по материалам XV Международной научно-практической конференции. – Новосибирск : СибАК, 2012. – С. 126-134.
3. Магомедов, Г. Х. Формирование у будущего педагога физической культуры способности организовать и проводить массовые спортивно-зрелищные мероприятия: автореф. дис. канд пед. наук: 13.00.08. – Грозный, 2021. – 26 с.
4. Об утверждении Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года. (Утверждена распоряжением правительства РФ от 24.11.2020 г. № 3081-р). Режим доступа: <https://www.consultant.ru/law/hotdocs/66040.html>
5. Организационные аспекты управления физкультурно-спортивным движением : учебное пособие / А. И. Шамардин, В. Д. Фискалов, Ю. А. Зубарев, В. П. Черкашин. – Москва : Советский спорт, 2013. – 464 с. – ISBN 978-5-9718-0628-8. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/10838> (дата обращения: 19.03.2024). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

## ПОСТРОЕНИЕ МИКРОЦИКЛА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ С УЧЕТОМ МОДЕЛИ ИГРЫ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

*Храменков Г.А.*

*студент гр. 23211м*

*Научный руководитель – к.п.н., доцент Афзалова А.Н.*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Актуальность.** Основой игровой деятельности футболистов является тактика игры, которая определяет действия каждого отдельного футболиста, и команды в целом. Представление о том, что футболисты должны тренироваться с акцентом на игровую специфику, не вызывает сомнения [2].

Важнейшим компонентом тактической подготовленности футбольной команды и каждого отдельного футболиста является продуманная и подходящая под их качества модель игры. Модель игры диктует как должны действовать футболисты в каждой фазе игры, в атаке, в обороне, а также в переходах между ними. Модель игры должна способствовать развитию футболистов, проявлению их лучших качеств, непосредственно влияет на характер подготовки футболистов, подбор форм, средств и методов [4].

Основой тренировочного процесса квалифицированных футболистов во время соревновательного периода является микроцикл, грамотное построение которого является основой прогресса и развития как команды в целом, так и каждого игрока в частности [1].

**Цель исследования:** теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность методики построения, направленной на развитие тактической подготовленности квалифицированных футболистов на этапе спортивного совершенствования с учетом модели игры команды в соревновательном периоде.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В рамках нашего исследования рассматривался стандартный соревновательный период с матчами по воскресеньям, когда у команды есть 6 дней между играми на подготовку. Недельный микроцикл является единицей планирования и основой, которая направляет организацию всего содержания подготовки футболистов. Основными факторами, влияющими на эти решения, являются наша модель игры и ее принципы игры, наши последние результаты в соревновании и наши прогнозы на следующую игру [4]. Таким образом, мы выстроили типичный микроцикл для квалифицированных футболистов на этапе спортивного совершенствования в соревновательном периоде.

В процессе проведения исследования экспериментальная группа (команда 2007 г.р. МБУ г.о. Самара «Спортивная школа №9») приняла участие в 8 соревновательных матчах (Зимнее первенство Самарской области по футболу) в период с 20.01 по 9.03, статистика экспериментальной группы представлены в таблице 2.

Таблица 1 – Стандартный микроцикл для квалифицированных футболистов на этапе спортивного совершенствования в соревновательном периоде

День недели	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
Содержание	День отдыха	Исправление ошибок предыдущей игры	Подпод-принципы модели игры	Принципы модели игры	Разбор будущего соперника. Подпринципы модели игры	Подпод-принципы модели игры	День игры
Величина тактической нагрузки	-	++	+	+++	++	+	+++
Упражнения	-	6в0, 11в, 7в3, 11в4	1в1, 2в2, 3в3, 4в4, 5в5	7в7, 8в8, 9в9, 11в, 11в11	2в1, 4в, 5в2, 7в, 8в4, 10в6, 4в0, 5в0, 6в0	8в4, 8в6, 11в7, 11в8	11в11
Продолжительность серий и повторений		от 30 секунд до 3 минут стоп-старт ситуации	от 30 секунд до 3 минут стоп-старт ситуации	от 3 до 6 минут	В зависимости от целей (от 30 сек до 6 минут)	от 30 секунд до 3 минут стоп-старт ситуации	2x40 минут
Величина нагрузки	-	Низкая	Средняя	Высокая	Средняя	Низкая	Очень высокая
Физические качества	-	Активное восстановление	Скоростно-силовые способности	Выносливость	Быстрота	Быстрота	Выносливость
Размер площадки	-	1/2-2/3 поля	Малые пространства	1/2-3/4 поля	Малые пространства, до 1/2 поля	1/2-2/3 поля	1/1 поля

Таблица 2 – Статистика экспериментальной группы в соревновательном периоде с 20.01 по 9.03

Дата	20.01	27.01	3.02	10.02	17.02	24.02	2.03	9.03
% владения мячом	44%	39%	55%	57%	61%	70%	54%	51%
Удары по воротам (нанесенные/допущенные)	5/7	4/7	10/6	12/3	11/3	13/1	14/5	6/6
Кол-во передач в финальной трети	14	12	22	17	20	32	25	28
Кол-во передач соперника до потери мяча	6.1	6.2	3.4	2.5	2.2	1.7	2.6	2.7

**Выводы.** Выстроенный нами шаблон микроцикла дает заметные улучшения в количестве и качестве технико-тактических действиях команды квалифицированных футболистов в соревновательном периоде.

#### Список литературы

1. Володин А.М. Принципы в футболе / А.М. Володин – Москва: 2022. – 24-45 с. – ISBN 978-5-0056-0446-0 – Текст: непосредственный.
2. Губа, В. П. Организация учебно-тренировочного процесса футболистов различного возраста и подготовленности: Учебное пособие / В.П. Губа. – М.: 2012. – 158 с. – Текст: непосредственный.
3. Вайн Х. Принципы игры в футбол / Вайн Х. – Лондон: 2017. – 19-52 с. – Текст: непосредственный.
4. Фраде В. Тактическая периодизация / В. Фраде. – Лиссабон: 2017. – 21-27 с. 53-56 с. 117-125 с. – ISBN: 978-1-909125-60-5. – Текст: непосредственный.

## ОБУЧЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯМ БЕЗ ПРЕДМЕТА ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ

*Хузина Р.Р.*

*студент гр. 20211*

*Научный руководитель – к.п.н., доцент Мугаллимова Н.Н.*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Актуальность исследования.** Актуальность обучения упражнениям без предмета для детей дошкольного возраста, занимающихся художественной гимнастикой, определяется несколькими причинами.

По словам Г.Н. Пшеничниковой и О.П. Власовой, такое обучение позволяет развивать и укреплять основные двигательные навыки, такие как координация, гибкость, равновесие и осознание своего тела. Эти навыки служат базой для последующих занятий художественной гимнастикой и имеют важное значение для общего физического развития [2, 4].

И.А. Винер отмечает, что включение упражнений без предмета обеспечивает универсальный и инклюзивный подход к обучению художественной гимнастике дошкольников. Не во всех дошкольных учреждениях доступно специализированное оборудование, но упражнения без предмета могут быть легко реализованы в любой обстановке. Следовательно, все дети, независимо от доступа к ресурсам, могут принимать участие в занятиях художественной гимнастикой и получать пользу от ее физических и когнитивных преимуществ [1].

Ю.К. Гавердовский считает, что обучение упражнениям без предмета в художественной гимнастике дошкольного возраста способствует развитию когнитивных навыков, таких как концентрация внимания, память и умение решать задачи. Дети учатся запоминать и выполнять последовательность движений, следовать инструкциям и анализировать движения своего тела. Эти когнитивные навыки переносятся и на другие области обучения, помогая дошкольникам развивать важные жизненные умения [3].

В итоге, обучение упражнениям без предмета для детей дошкольного возраста, занимающихся художественной гимнастикой, актуально по ряду причин. Оно способствует развитию основных двигательных навыков, обеспечивает универсальный и инклюзивный подход к тренировкам, развивает творческие способности и воображение, повышает познавательные способности, а также способствует получению удовольствия и вовлечению детей в занятия художественной гимнастикой. С учетом упражнений без предмета дошкольники могут построить прочный фундамент для будущих занятий художественной гимнастикой и общего физического развития.

**Цель исследования.** Теоретически и экспериментально обосновать комплексы упражнений, направленные на обучение элементам без предмета на начальном этапе детей дошкольного возраста, занимающихся художественной гимнастикой.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Нами проводилось исследование на занятиях по художественной гимнастике, у детей дошкольного возраста на базе МБУ СШОР «Приволжанка», г. Казань, Республика Татарстан, в период с сентября 2023 по май 2024 года. В эксперименте принимали участие 24 ребенка, из которых было сформировано две группы: 1 группа (n=12) – контрольная группа (КГ) и 2 группа (n=12) – экспериментальная группа (ЭГ).

Для того, чтобы определить уровень обучения упражнениям без предмета детей дошкольного возраста, занимающихся художественной гимнастикой, были использованы следующие тесты: боковое равновесие с рукой, поворот в «цаплю», прыжок «подбивной». Каждый тест оценивался по 5-ти бальной системе.

Для обучения упражнениям без предмета детей дошкольного возраста, нами были разработаны 3 комплекса упражнений, направленные на развитие: бокового равновесия с рукой, поворотов в «Цаплю» и прыжок «подбивной».

Педагогический эксперимент проходил в течение 3 месяцев. Тренировочные занятия экспериментальной группы проводились 3 раза в неделю. Каждый комплекс включал в себя по 10-12 упражнений, которые были распределены по месяцам и неделям. Упражнения проводились в основной части занятия. Время, отведенное на выполнения комплекса, составляло 15-20 минут. В разработанных комплексах использовались повторный и интервальный метод. Интервал отдыха между упражнениями составлял 30 секунд.

В конце опытно-экспериментальной работы нами было проведено итоговое тестирование, которое позволило определить динамику показателей обеих групп (таблица 1).

Таблица 1 – Сравнительные показатели уровня обучения упражнений без предмета у детей дошкольного возраста в контрольной и экспериментальной групп в конце эксперимента

Показатели контрольных тестирований	КГ		p	ЭГ		p
	M± m			M± m		
	до	после		до	после	
Боковое равновесие с рукой (баллы)	1,4±0,1	1,7±0,6	<0,05	1,4±0,1	4,8±0,9	<0,05
Поворот в «цаплю» (баллы)	1,3±0,2	1,9±0,3	<0,05	1,4±0,2	4,7±0,2	<0,05
Прыжок «подбивной» (баллы)	1,7±0,3	2,3±0,3	<0,05	1,6±0,3	4,9±0,3	<0,05

Анализ результатов педагогического эксперимента у детей дошкольного возраста обеих групп выявил динамику по всем показателям. В начале эксперимента после определения исходных данных был сделан вывод, что обе группы статистически не отличаются и находятся на низком уровне развитие обучения упражнений без предмета у детей дошкольного возраста. В конце эксперимента отмечается динамика по всем показателям в обеих группах, однако в экспериментальной группе показатели значительно увеличились.

**Выводы.** Обучение упражнениям без предмета детей дошкольного возраста, занимающихся художественной гимнастикой, имеет свою значимость и положительные эффекты. В результате исследования и практического опыта, можно сделать вывод о том, что такой подход к обучению является важным элементом развития детей в этом возрасте.

Для обучения упражнений без предмета у детей дошкольного возраста, занимающихся художественной гимнастикой, нами были разработаны комплексы упражнений, которые включали в себя упражнения: профилирующие прыжки, профилирующие равновесие, профилирующие повороты.

На основе полученных данных можно утверждать о том, что разработанные нами и примененные в учебно-тренировочном процессе комплексы упражнений, направленные на обучение упражнений без предмета у детей дошкольного возраста, занимающихся художественной гимнастикой, дала определенные положительные результаты.

### Список литературы

1. Винер-Усманова, И.А. Художественная гимнастика. История, состояние и перспективы развития / И. А. Винер-Усманова, Е. С. Крючек, Е. Н. Медведева, Р.Н. Терехина. – Москва: Человек, 2014. – 114 с. – ISBN: 978-5-906131-29-4 – Текст: непосредственный.

2. Власова, О. П. Развитие гибкости при обучении элементам без предмета на этапе начальной подготовки в художественной гимнастике : специальность 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» : Диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Власова Ольга Петровна ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск, 2011. – 161 с. – Текст : непосредственный.

3. Гавердовский, Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика / Ю. К. Гавердовский. – Москва : Физкультура и спорт, 2007. – 912 с. – ISBN 978-5-278-00844-6. – Текст : непосредственный.

4. Пшеничникова, Г.Н. Обучение элементам без предмета на этапе начальной подготовки в художественной гимнастике / Г.Н. Пшеничникова, О.П. Власова. – Омск: Изд-во СИБ-ГУФК, 2013. – 187 с.

## ЗНАЧЕНИЕ И НЕОБХОДИМОСТЬ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕАКЦИИ У КАРАТИСТОВ

*Чернышева А.С.*

*студент группы 23411м*

*Научный руководитель – к.п.н., профессор Соломахин О.Б.*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Актуальность.** За последние десятилетия значительно возрос интерес к различным видам спортивных единоборств. Карате в силу своей динамичности, яркости и зрелищности является одним из наиболее популярных видов боевых искусств в мире. Фактически, в мире насчитывается более 300 миллионов человек, практикующих каратэ.

Каратэ развивает человека разносторонне, но в значительной мере успешность каратиста в соревновательной практике связана с уровнем развития ведущих двигательных-координационных качеств. Среди специальных проявлений физических способностей для каратистов важны скоростная выносливость, ловкость, быстрота перемещений, координация и скорость двигательной реакции.

У квалифицированных спортсменов с ростом их спортивного мастерства точность выполнения упражнений, быстрота, уровень овладения двигательными навыками и быстрота двигательной реакции тесно связана с уровнем спортивных результатов. Единоборства требуют от спортсмена кроме хорошей физической подготовленности еще и быстроты реакции, высокой концентрации и скорости принятия решений, хорошего контроля своего тела и высокого уровня функциональных возможностей нервной системы [1].

В виде спорта каратэ поединки (кумитэ) отличаются высоким динамизмом и напряженностью. Кумитэ – спортивный поединок двух соперников одного пола, возрастной и весовой категорий, использующих для достижения победы технико-тактический арсенал каратэ, разрешенный правилами соревнований. Чтобы противостоять своему сопернику спортсмен должен обладать высокой координацией своих движений, ориентироваться и принимать рациональные решения в непредсказуемых ситуациях, а именно распознавать и предугадывать действия соперника, скрывать свои намерения, грамотно подбирать дистанцию и тонко ее чувствовать для нанесения эффективной атаки, при этом не забывать о защитных действиях. Все это происходит в условиях ограниченного времени и пространства. При этом каратист должен слышать команды судьи, а также напутствия тренера, анализировать их и принимать во внимание по необходимости [3].

Каратэ предъявляет высокие требования к развитию двигательной реакции спортсмена, ее быстроты, так как вне зависимости от развитости физических качеств, спортсмен не может рассчитывать на успех в соревновательной деятельности, если он не успевает реагировать на действия своего соперника.

Соответственно, в каратэ важно уделять достаточное количество времени на развитие реакции, которая в этом виде спорта проявляется комплексно, то есть в реальном поединке происходит постоянное сочетание простой и сложной реакции в зависимости от возникающей ситуации, а быстрота проявляется в 3 формах:

1. В скорости одиночного движения, то есть в скорости выполнения простого одиночного действия для нанесения такого удара сопернику, от которого он не успеет защититься, и уж тем более произвести ответные действия.

2. В частоте движений – способности спортсмена выполнять максимальное количество действий в определенный отрезок времени. Умение работать в высоком темпе необходимо квалифицированным спортсменам при подготовке своих атак, при комбинаторной работе, в ситуации набора определенного количества баллов в поединке.

3. В латентном времени реакции, от которого зависит, насколько быстро спортсмен реализует момент атаки и в то же время контролирует действия соперника [2].

Для определения значения развития двигательной реакции для каратистов с практической точки зрения было проведено анкетирование среди тренеров, работающих со спортсменами разного уровня, некоторые из которых показывают результаты международного уровня.

**Цель:** выявить мнение тренеров о необходимости развития двигательной реакции в каратэ и ее влияние на результативность во время поединка.

В качестве методов научного исследования использовались анализ научно-методической литературы и анкетирование. В анкетировании приняло участие 20 тренеров по каратэ из Тольятти, Самары, Саратова и Казани со стажем работы от 1 до 28 лет. Анкетирование проводилось для определения значимости развития двигательной реакции в виде спорта каратэ, выявления используемых средств по ее совершенствованию и необходимости разработки новых программ. Анкета состояла из 14 вопросов.

**Результаты тестирования.** По результатам анкетирования было выявлено, что большинство тренеров считают скорость двигательной реакции наиболее важным качеством для каратиста и абсолютно все участники опроса убеждены, что умение быстро анализировать ситуацию и принимать решение приносит результат на соревнованиях и преобладает над физической, технической и тактической подготовкой.

90 процентов опрошенных отметили зрительные анализаторы как самые задействованные во время поединка, что подтверждает необходимость развития именно зрительно-моторной реакции у каратистов.

На вопрос «Какой тип реакции в большей мере проявляется в каратэ?», 25 % указали что сложная реакция, а 75 % отметили проявление простой и сложной реакции в комплексе. Абсолютно все опрошенные уделяют время развитию двигательной реакции, при чем большинство делают это с помощью специализированных упражнений в паре с партнером с использованием элементов каратэ: атак в обозначенную зону, на смещение, многократной отработки реакции на определенное действие или по определенному сценарию, дополняя такую работу упражнениями с теннисным мячом и различными упражнениями по сигналу.

75 % тренеров отметили необходимость новых методик и комплексов по развитию двигательной реакции в тренировочном процессе, 25 % высказали «нейтральное» мнение, но никто не отрицал этот факт. Также стоит отметить, что практически 90 % тренеров хотели бы внедрить новую программу совершенствования двигательной реакции в свой тренировочный процесс.

**Выводы.** По результатам анкетирования можно сделать вывод, что скорость двигательной реакции у каратистов оказывает большое влияние на их эффективность во время поединка, позволяя спортсменам быстро действовать в ситуации. Большинство тренеров применяют средства совершенствования реакции с взаимодействием в паре с партнером в тренировочном процессе, но отмечают необходимость внедрения новых средств и комплексов, проявляя свой интерес и желание к их применению.

### Список литературы

1. Кагазежева Н. Х. Карате как средство всестороннего развития и формирования координационных способностей и двигательных умений / Н. Х. Кагазежева, Н. С. Коломийцева, В. И. Жуков, Т. Г. Петрова // Физическая культура и спорт, безопасность жизнедеятельности: материалы заседания круглого стола Института физической культуры и дзюдо Адыгейского государственного университета (2020-2021 учебный год), Майкоп, 15 апреля 2021 года. – С. 81-86. – Текст: электронный // eLibrary.Ru: научная электронная библиотека: сайт. – URL: [https://elibrary.ru/download/elibrary\\_46639542\\_27554452.pdf](https://elibrary.ru/download/elibrary_46639542_27554452.pdf) (дата обращения 25.01.2024). – Режим доступа: для зарегистр. пользователей.

2. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания) : учебник / Л. П. Матвеев. – 4-е изд. – Москва : Спорт-Человек, 2021. – ISBN 978-5-907225-59-6. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/165158> (дата обращения: 25.01.2024). – Режим доступа: для авториз. пользователей).

3. Салугин Ф.В. Двигательная подготовка единоборцев : учебник / Ф. В. Салугин, А. В. Салугин, В. В. Козин ; Минздрав России, Ом. гос. мед. ун-т. – Омск : Изд-во ОмГТУ, 2022. – 400 с.: ил. ISBN 978-5-8149-3435-2. – Текст: электронный // eLibrary.Ru: научная электронная библиотека: сайт. – URL: [https://elibrary.ru/download/elibrary\\_48314327\\_95032479.pdf](https://elibrary.ru/download/elibrary_48314327_95032479.pdf) (дата обращения 25.01.2024). – Режим доступа: для зарегистр. пользователей.

## КОРРЕКЦИЯ НАРУШЕНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*Чечетин Д.А.*

*инструктор-методист физической реабилитации  
Научный руководитель – д.пед.н., профессор Нарскин Г.И.  
Республиканский научно-практический центр  
радиационной медицины и экологии человека  
Гомель, Беларусь*

**Актуальность.** Нарушения опорно-двигательной системы (ОДС) являются наиболее распространенными у детей в среднем школьном возрасте, которые негативно влияют на общее состояние детского организма, ограничивая его физиологические возможности. Наиболее частыми причинами развития нарушений ОДС у детей являются: снижение двигательной активности, увеличение статической нагрузки, социальные и гигиенические условия жизни, что способствует неправильному перераспределению мышечной нагрузки, спастическому напряжению и утомлению мышц [1, 2].

Самым эффективным методом коррекции нарушений ОДС у детей является подбор специальных физических упражнений, которые охватывают все виды и формы движений, основанные на улучшении двигательной функции мышц, костей, суставов и связок. Сбалансированная работа мышечных групп создает предпосылки для восстановления правильного положения тела у детей [3].

**Цель исследования** – оценить эффективность применения физических упражнений в коррекции нарушений ОДС у детей среднего школьного возраста.

**Методы исследования.** Педагогическое исследование проводилось в г. Гомель на базе ГУ «Республиканский научно-практический центр радиационной медицины и экологии человека», в котором приняло участие 30 детей среднего школьного возраста. Дети прошли обследование на диагностическом аппарате компьютерной оптической топографии, с использованием системы DIERS formetrik 3D, в результате которого были выявлены нарушения ОДС.

Занятия с детьми по коррекции нарушений ОДС проводились ежедневно, кроме выходных дней, продолжительностью 45 мин, на протяжении 1,5 лет и включали: массаж, корригирующую гимнастику, механотерапию, расслабление скелетной мускулатуры и гидрокинезотерапию.

- массаж – применялся для снятия скованности мышц и обеспечения подвижности каждого сегмента позвоночника. Продолжительность – 20 мин. Курс – 20-25 сеансов 2-3 раза в год, в зависимости от динамики коррекции нарушений ОДС у детей;
- корригирующая гимнастика – обеспечивала общую и силовую выносливость мышц шеи, плеч, рук, груди, спины, живота и ног. Проводилась по понедельникам и четвергам, продолжительностью 35 мин;
- механотерапия – обеспечивала тоническое напряжение и воздействие на мышцы-стабилизаторы. Проводилась по вторникам и пятницам, продолжительностью 30 мин;
- расслабление скелетной мускулатуры – восстанавливало мышечный баланс, при котором напряженные мышцы расслаблялись, а расслабленные мышцы, наоборот, сокращались, восстанавливая работу мышц, удерживающих туловище и нижние конечности детей в правильном положении. Проводилось после корригирующей гимнастики и механотерапии, продолжительностью 10 мин;
- гидрокинезотерапия – проводилась для обеспечения естественной разгрузки позвоночника, а самовытяжение во время скольжения дополняла разгрузку зон роста. Проводилась по средам, продолжительностью 45 мин.

Дозировка при выполнении физических упражнений подбиралась исходя из индивидуальных особенностей детей, учитывая функциональное состояние и уровень подготовленности к выполнению физических упражнений [5].

Статистический анализ результатов педагогического исследования проводился с помощью прикладных компьютерных программ MS Excel и пакета STATISTICA 12.0 StatSoft Inc. (USA). В сравнительном анализе использовался T-test Wilcoxon. Данные представлены в виде медианы и интерквартильного размаха  $Me (Q_1; Q_3)$ . При сравнении результатов статистически значимыми считали различия при  $p < 0,050$  [4].

**Результаты исследования и их обсуждение.** Сравнительный анализ, характеризующий коррекцию основных показателей нарушений ОДС у детей среднего школьного возраста до и после проведения педагогического исследования, представлен в таблице 1.

Таблица 1 – Сравнительный анализ коррекции основных показателей нарушений ОДС у детей среднего школьного возраста до и после проведения педагогического исследования

№	Показатели коррекции ОДС	Дети		p
		До исследования	После исследования	
1	Шейный лордоз (°)	42,5 (39,0-49,0)	39,5 (36,0-42,0)	0,048
2	Грудной кифоз (°)	46,0 (39,0-49,0)	38,5 (29,0-43,0)	< 0,001
3	Поясничный лордоз (°)	45,0 (38,0-49,0)	41,0 (35,0-47,0)	0,086
4	Боковое отклонение оси позвоночника (мм)	2,5 (1,7-4,5)	2,0 (1,2-2,5)	0,028
5	Усредненное давление слева (N/cm <sup>2</sup> )	1,5 (1,3-1,6)	1,3 (1,2-1,4)	0,019
6	Усредненное давление справа (N/cm <sup>2</sup> )	1,6 (1,2-1,7)	1,5 (1,3-1,6)	0,072
7	Ротация левой поверхностной плоскости (°)	4,0 (3,0-7,0)	2,5 (1,0-5,0)	0,045
8	Ротация правой поверхностной плоскости (°)	6,5 (3,0-9,0)	5,0 (2,0-7,0)	0,064
9	Общая площадь опоры стопы слева (см <sup>2</sup> )	141,1 (125,8-152,0)	154,3 (140,4-163,2)	0,049
10	Общая площадь опоры стопы справа (см <sup>2</sup> )	143,1 (133,6-154,6)	151,6 (138,9-163,2)	0,108
11	Общий угол стопы слева (°)	1,6 (1,3-2,1)	1,3 (1,0-1,5)	0,038
12	Общий угол стопы справа (°)	1,9 (1,2-2,3)	1,7 (1,2-1,9)	0,068

Как показано в таблице 1, после проведения педагогического исследования по коррекции нарушений ОДС у детей среднего школьного возраста, наблюдаются улучшения по следующим показателям ( $p < 0,050$ ): шейный лордоз ( $p = 0,048$ ), грудной кифоз ( $p < 0,001$ ), боковое отклонение оси ( $p = 0,028$ ), усредненное давление слева ( $p = 0,019$ ), ротация левой поверхностной плоскости ( $p = 0,045$ ), общая площадь опоры стопы слева ( $p = 0,049$ ) и общий угол стопы слева ( $p = 0,038$ ). По остальным показателям статистически положительных изменений не обнаружено.

**Выводы.** Проведенный курс по коррекции нарушений ОДС у детей среднего школьного возраста экспериментально доказал эффективность применения различных видов физических упражнений, что подтверждено результатами исследования.

#### Список литературы

1. Антонова, А.А. Динамика состояния опорно-двигательного аппарата у детей и подростков / А.А. Антонова [и др.] // Международный научно-исследовательский журнал. – 2020. – № 7 (97). – С. 52-56.
2. Валина, С.Л. Закономерности развития у школьников болезней костно-мышечной системы в условиях комплексного воздействия факторов среды обитания и образа жизни / С.Л. Валина [и др.] // Анализ риска здоровью. – 2021. – № 3. – С. 54-66.

3. Глазкова, Г.Б. Физическое воспитание учащихся среднего школьного возраста с отклонениями в состоянии здоровья на основе компетентностного подхода: монография / Г.Б. Глазкова, Л.А. Парфенова. – Казань: Отечество, 2019. – 175 с.

4. Реброва, О.Ю. Статистический анализ медицинских данных. Применение пакета прикладных программ STATISTICA / О.Ю. Реброва. – М.: Медиа Сфера, 2002. – 312 с.

5. Чечетин, Д.А. Применение метода адаптивной физической культуры в коррекции деформирующих дорсопатий у детей среднего школьного возраста / Д.А. Чечетин, Г.И. Нарский // Актуальные вопросы физического воспитания и спортивной тренировки: Сборник материалов III Международной научно-практической конференции студентов, магистрантов и молодых ученых. – Брянск: БрГУ им. акад. И.Г. Петровского, 2023. – С. 403-409.

## ОПЫТ НЕГАТИВНЫХ ОЦЕНОК ВНЕШНОСТИ У ГИМНАСТОК 18-23 ЛЕТ

*Шиндрикова Е.В.*

*ассистент*

*Санкт-Петербургский государственный университет  
Санкт-Петербург, Россия*

Представление о своей фигуре, привлекательности, оценка своего телосложения являются составными компонентами представления о себе. Внешняя привлекательность ассоциирована с успешностью в отношениях и карьере, красивые люди могут восприниматься как более интересные, значимые в социуме [5]. Несоответствие принятому или транслируемому в социуме, в том числе через средства массовой информации, стандарты красоты и привлекательности могут оказывать влияние на формирование Я-концепции молодых людей, значительно сказываться на эмоционально-аффективной и личностной сферах. Образ тела, формируется в процессе развития и социализации индивида; социальное окружение оказывает влияние на представление о себе [1]. Самооценка, как и образ тела, влияют на взаимодействие индивида с другими людьми, его аффективную сферу, уровень притязаний [3]. Девушки и женщины в большей степени подвержены обеспокоенности о негативной оценке из-за внешности, в связи с влиянием социокультурного фактора, в частности процессов объективизации женской фигуры, привлекательности, что способствует тенденции к усилению коррекции параметров тела, веса у девушек, вплоть до возникновения нарушений и расстройств пищевого поведения [5].

Специфика технико-артистических видов спорта, к которым относится художественная гимнастика, заключается во внимании к красоте, эстетичности тела и движений спортсмена, что также отражено в системе оценивания бригадами судей (бригада А), а ситуации пристального внимания и оценивания спортсмена, в том числе его внешнего вида, не только спортивного мастерства, для спортсменок в спорте высших достижений является частым, в связи с чем сравнение выраженности параметра страха негативной оценки (социальной тревожности) представляет интерес в данном исследовании. Частая ситуация, с которой сталкиваются спортсменки – гимнастики, заключается в наличии критики веса спортсменки, комментариях о параметрах ее тела, негативно окрашенных оценках («Ты толстая», «С таким весом я не выпущу тебя выступать» и др) от тренера, других спортсменок и членов семьи. Практический опыт психологической работы со спортсменками из художественной гимнастики показывает, что имеется достаточно широкая неудовлетворенность образом тела, в целом, и весом и параметрами фигуры, в частности, частое наличие симптомов нарушений и расстройств пищевого поведения у девушек из данного вида спорта, что требует своевременной психологической помощи и профилактики клинических симптомов нарушений и расстройств пищевого поведения, в связи с чем данное исследование представляется актуальным.

**Цель исследования** состоит в изучении взаимосвязи опыта негативных оценок внешности, полученных во время занятий профессиональным спортом и образом тела, сформировавшимся у девушек-гимнасток к юношескому возрасту (18-23 годам).

**Методы и методики исследования.** Для реализации цели исследования было разработано и проведено социально-биографическое интервью, включившее вопросы о возрасте, росте, весе, спортивной карьере, опыте негативных оценок от различных представителей социального окружения (сверстники своего пола, другие спортсменки, представители противоположного пола, члены семьи, тренер), приверженности диетам в настоящее время, а также сформирована батарея психодиагностических тестов, направленных на выявление общей удовлетворенности образом тела, социальной тревожности, самооценки. Для выявления общей удовлетворенности образом тела была использована методика BISS, разработанная Томасом Кэшем (T.Cash), в адаптации Л.Т. Баранской и С.С. Татауровой [1]. Краткая шкала страха негативной оценки (BFNE),

разработанная Марком Лири (M. Leary), в адаптации И.В. Григорьевой, С.Н. Ениколопова [2] для количественного выражения страха негативной оценки другими людьми. Также была использована шкала самооценки, самоуважения Розенберга (M. Rosenberg), в адаптации А.А. Золотаревой [4].

Выборку исследования составили данные 20 спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой: КМС – 12, МС – 8. Средний возраст по всей выборке  $233,4 \pm 3,16$  мес. (19,4 лет). Все респонденты подписали информированное согласие на участие в исследовании.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Среднее значение индекса массы тела по всей выборке исследования составило  $19,33 \pm 0,35$ , что соответствует нормативному значению ИМТ по ВОЗ, однако, у 5 респондентов выявлен дефицит массы тела. В таблице представлено процентное распределение частоты негативных оценок о внешности среди гимнасток 18-23 лет. Из распределения видно, что чаще гимнастки получают негативные оценки о внешности от тренера, затем от членов семьи. Наименьшая частота негативных оценок о внешности выявлена от представителей противоположного пола.

Таблица – Процентное распределение опыта негативных оценок и комментариев о внешности у гимнасток 18-23 лет от социального окружения

Негативные оценки внешности	Никогда	Редко	Иногда	Часто	Всегда
от представителей своего пола	20%	50%	20%	10%	0%
от представителей противоположного пола	80%	10%	10%	0%	0%
от членов семьи, родственников	45%	15%	25%	10%	5%
от тренеров	15%	25%	30%	25%	5%

Выявлена статистически достоверная взаимосвязь между показателем удовлетворенности образом тела по методике BISS и опытом негативных оценок о внешности от семьи ( $r = -0,617$ , при  $p = 0,004$ ) и представителей своего пола (другие спортсменки) ( $r = -0,453$ , при  $p = 0,045$ ). Чем выше частота негативных оценок и комментариев о внешности спортсменки от членов семьи и других девушек, тем ниже общая удовлетворенность образом тела в настоящее время.

Приверженность диетам в настоящее время и опыт негативных оценок внешности от семьи ( $r = -0,500$ , при  $p = 0,025$ ) и тренера ( $r = -0,470$ , при  $p = 0,037$ ) имеют достоверную взаимосвязь: чем чаще спортсменки получают негативные комментарии и оценки от внешности, тем выше их стремление корректировать вес и параметры фигуры через приверженность диетам, ограничениям рациона питания. Данные взаимосвязи могут иллюстрировать специфику художественной гимнастике как технико-артистического вида спорта. В данном виде спорта присутствуют определенные стандарты, эталоны фигуры, телосложение спортсмена, в связи с чем в спортивно-тренировочный режим включается отслеживание значения веса и его коррекция при необходимости, в том числе сокращением рациона питания, ограничением определенных продуктов питания и повышением физической активности (нагрузки).

По результатам корреляционного анализа выявлена статистически достоверная взаимосвязь между опытом негативных оценок о внешности от семьи и показателем Краткой шкалы страха негативной оценки ( $r = 0,522$ , при  $p = 0,018$ ). Чем выше частота негативных оценок о внешности от членов семьи, тем выше выраженность страха негативной оценки у респондента. Также выявлена статистически достоверная взаимосвязь (коэффициент корреляции Пирсона) между показателем удовлетворенности образом тела по методике BISS и показателем Краткой шкалы страха негативной оценки ( $r = -0,658$ , при  $p = 0,002$ ): чем ниже общая удовлетворенность образом тела в настоящее время, тем выше страх негативной оценки у девушек – гимнасток 18-23 лет. Можно предположить, что компонент учета

внешности (ее привлекательности) является значимым в аспекте межличностного взаимодействия для гимнасток 18-23 лет.

Выявлена статистически достоверная взаимосвязь показателя самооценки по методике RSES и опытом негативных оценок о внешности от семьи ( $r = -0,484$ , при  $p = 0,031$ ) и опытом негативных оценок о внешности от представителей противоположного пола ( $r = -0,520$ , при  $p = 0,019$ ): более частый опыт получения негативных комментариев о внешности от молодых людей и членов семьи ассоциирован с более низкими значениями самооценки у девушек-гимнасток 18-23 лет. Полученный результат предположительно можно объяснить значимостью оценок привлекательности, красоты внешности молодыми людьми из-за возрастной специфики, т.е. ориентации на формирование интимно-личностных взаимоотношений и семьи в дальнейшем.

**Выводы.** Таким образом, по результатам данного исследования можно сформулировать следующие выводы:

- Негативные оценки внешности от тренера взаимосвязаны с ограничительным типом пищевого поведения, выраженного в приверженности диетам, нацеленным на похудение.
- Наличие негативных оценок о внешности от членов семьи и сверстников своего пола взаимосвязаны с низкой удовлетворенностью образом тела у гимнасток 18-23 лет.
- Опыт негативных оценок о внешности от членов семьи связан со снижением самооценки и повышением страха негативной оценки у гимнасток 18-23 лет.

#### Список литературы

1. Баранская Л.Т., Татаурова С.С. Методика исследования образа тела. – Екатеринбург: Изд-во Урал. Ун-та, 2011. – 82 с.
2. Григорьева И.В., Ениколопов С.Н. Апробация опросников «Шкала социальной тревожности Либовица» и «Шкала страха негативной оценки (краткая версия)» // Национальный психологический журнал. – 2016. – №1 (21). – С. 31-44
3. Дежурова Е. В. Проявление синдрома дисморфофобии: понятие, признаки, причины, коррекция //Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – №. 3 (193). – С. 532-535.
4. Золотарева А. А. Валидность и надежность русскоязычной версии шкалы самооценки М. Розенберга //Вестник Омского университета. Серия «Психология». – 2020. – №. 2. – С. 52-57.
5. Польская Н. А. Страх негативной оценки внешности и неудовлетворенность телом в юношеском возрасте //Редакционная коллегия. – 2020. – Т. 18. – С. 479.

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ФИГУРИСТОК 15-16 ЛЕТ В СИНХРОННОМ ФИГУРНОМ КАТАНИИ В КАТЕГОРИИ «JUNIOR»

*Щекина А.А.*

*студент гр.22411М*

*Научный руководитель – к.б.н., доцент Русакова С.С.*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Актуальность.** Фигурное катание в России за последние годы стало намного популярнее и приобрело качественный скачок. Синхронное катание включает в себя не только элементы в группе, но элементы и одиночного, и парного катания. В настоящее время российские команды являются эталоном и лидерами синхронного катания в мире и прочно укрепили свои позиции среди сильнейших команд мира.

После завершения юниорского чемпионата мира происходят множественные изменения в правилах, такие как набор элементов в программах, требования к элементам и их оценивание. Основываясь на этих изменениях тренеры команды выстраивают подготовку, которая включает в себя целый ряд специфических требований для освоения новых элементов. В категории «Junior» команды отличаются более развитыми физическими качествами. Физическая подготовка является основой для достижения высокого уровня мастерства в этой категории.

Выполнение всех элементов синхронного фигурного катания по отдельности не гарантирует, что они могут быть успешно объединены определенным образом в короткую и произвольную программы. Ведь в этом случае построенные элементы в единую программу должны выполняться непрерывно в течении 4 минут. Для этого необходимо иметь достаточный запас специальной выносливости [2].

Выносливость фигуриста – способность совершать эффективную работу субмаксимальной мощности в течение времени, предусмотренного спецификой соревновательной деятельности [1].

Таким образом, актуальность нашего исследования обусловлена противоречием между значимостью высокого уровня специальной выносливости для квалифицированных фигуристок-синхронисток в категории «Junior», с одной стороны, и недостаточной изученностью аспектов совершенствования специальной выносливости, с другой.

Исходя из анализа научно-методической литературы, проблема совершенствования специальной выносливости в синхронном фигурном катании в категории «Junior», недостаточна изучена. Правила исполнения всех элементов предъявляют высокие требования к совершенствованию специальной выносливости спортсменов. С каждым годом увеличивается количество обязательных фигур, требования к каждой из них усложняются.

Вместе с тем, в настоящее время, недостаточно научно-обоснованных методик по совершенствованию специальной выносливости у фигуристок в синхронном фигурном катании. Необходимо иметь достаточный запас специальной выносливости для успешного выступления на соревнованиях.

Поэтому возникает необходимость в разработке методики совершенствования специальной выносливости у фигуристок в синхронном фигурном катании категории «Junior».

**Цель исследования.** Разработать и экспериментально проверить эффективность методики совершенствования специальной выносливости у фигуристок в категории «Junior».

**Результаты исследования и их обсуждение.** Для исследования показателей специальной выносливости фигуристок-синхронисток на базе ГБУ ДО «РСШОР по фигурному катанию на коньках и шорт-треку» было проведено тестирование. Для проведения тестирования

были использованы следующие тесты: передвижение на коньках по кругу на ледовой площадке, прыжки на двух ногах через скакалку, удержание тела в виси на перекладине. В исследованиях приняли участие 24 фигуристки на этапе совершенствования спортивного мастерства.

После нами была разработана методика совершенствования специальной выносливости у фигуристок в синхронном фигурном катании в категории «Junior».

В начале эксперимента было проведено тестирование с целью определения уровня физической подготовки, а именно специальной выносливости, в контрольной и экспериментальной группах. Между контрольной и экспериментальной группами статистически значимых различий не выявлено, т.е. показатели уровня специальная выносливость находится на среднем уровне.

Таблица 1 – Результаты теста «Передвижение на коньках по кругу на ледовой площадке» в контрольной и экспериментальной группах в начале и в конце эксперимента

Результаты	«Передвижение на коньках по кругу на ледовой площадке»	
	КГ	ЭГ
В начале эксперимента	36,4±0,125	36,42±0,128
В конце эксперимента	36,4±0,1	36±0,11



Рисунок 1 – Результаты теста «Передвижение на коньках по кругу на ледовой площадке» в контрольной и экспериментальной группах в начале и в конце эксперимента

Таблица 2 – Результаты теста «Прыжки на двух ногах через скакалку» в контрольной и экспериментальной группах в начале и в конце эксперимента

Результаты	«Прыжки на двух ногах через скакалку»	
	КГ	ЭГ
В начале эксперимента	174,5±1,46	173±1,17
В конце эксперимента	174,1±1,42	179±1,05

Анализ результатов исследования, полученных в конце эксперимента, показывает положительные изменения в измеряемых показателях в обеих группах.

Исходя из этого, можно сделать вывод, что использование разработанной нами методики оказывает положительное влияние на совершенствование специальной выносливости, и делает целесообразным ее применение.



Рисунок 2 – Результаты теста «Прыжки на двух ногах через скакалку» в контрольной и экспериментальной группах в начале и в конце эксперимента

Таблица 3 – Результаты теста «Удержание тела в вися на перекладине» в контрольной и экспериментальной группах в начале и в конце эксперимента

Результаты	«Удержание тела в вися на перекладине»	
	КГ	ЭГ
В начале эксперимента	160,25±0,75	160,33±0,65
В конце эксперимента	159,75±0,53	167,2±0,78



Рисунок 3 – Результаты теста «Удержание тела в вися на перекладине» в контрольной и экспериментальной группах в начале и в конце эксперимента

**Выводы.** Проведя анализ научно-методической литературы, можно сделать, что специальная выносливость имеет большую значимость в большинстве видов спорта. Особенно важна она в синхронном фигурном катании. Об этом свидетельствуют многочисленные исследования, проведенные отечественных авторов.

Совершенствование специальной выносливости – это процесс развития физических способностей и функциональных возможностей спортсмена. Недостаточный уровень развития физических способностей может оказаться причиной неэффективности тренировочного процесса, что влечет за собой перенапряжение, болезнь и даже травмы.

Внедрение данной методики в тренировочный процесс фигуристов позволило улучшить показатели специальной выносливости. Таким образом, данная методика может быть рекомендован к применению в подготовки фигуристок в синхронном фигурном катании на этапе совершенствования спортивного мастерства.

#### **Список литературы**

1. Абсалямова, И.В. Система спортивной тренировки в фигурном катании: метод, рекомендации / И.В. Абсалямова; Гос. центр, ордена Ленина инст. физ. культуры. – Москва, 2015. – 23 с. – Текст : непосредственный.
2. Мишин, А.Н. Фигурное катание на коньках: Учеб. для ин-тов физической культуры / Под общ. ред. А.Н. Мишина. – Москва : Физкультура и спорт, 1985. – 271 с. – Текст: непосредственный.

## ТРЕНИРОВКА СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ В БЕГЕ НА 200 МЕТРОВ

*Юферева Д.В.*

*студент гр. 23411м*

*Научный руководитель – к.б.н., доцент Русакова С.С.*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Актуальность.** В спортивной подготовке квалифицированных спортсменов в беге на 200м большое значение имеет тренировка скоростной выносливости. А если говорить о скоростной выносливости, то, прежде всего это способность поддерживать высокую скорость в течение максимально продолжительного времени. При разработке методик совершенствования скоростной выносливости в беге на 200 м, актуальным является выбор оптимальной скорости бега со старта и поддержанием ее до финиша. На основании этого, к числу основных факторов, от которых будет зависеть скорость пробегания всей дистанции, относятся: объем нагрузки, интенсивность, величина используемых в занятиях отрезков, а также методы тренировки. Но в тоже время остается малоисследованным вопрос о применении, сочетании и чередовании средств и методов различной направленности в повышении скоростной выносливости квалифицированных спортсменов в беге на 200 м.

**Цель исследования:** теоретически обосновать методы тренировок скоростной выносливости квалифицированных спортсменов в беге на 200 м.

**Результаты исследования и их обсуждение.** По мнению Г.И. Дерябиной (2018), для совершенствования скоростной выносливости спринтеров следует применить такие средства, которые способствуют быстрой адаптации организма к физическим нагрузкам, следовательно, увеличивается нагрузка, а также применяются новые упражнения и становятся больше соревновательной практики. Исходя из этого, повышается объем и интенсивность тренировочной работы. По мнению автора, главными направлениями совершенствования скоростной выносливости спринтеров являются: 1. В подготовительном периоде развить общую выносливость и общую физическую подготовку путем применения основных средств, среди которых большое значение имеет продолжительный бег и фартлек; 2. Следует использовать бег на коротких отрезках с максимальной скоростью, чтобы преодолеть свой скоростной порог; А также применять темповой бег до 300 м с изменением скорости близкой к соревновательному темпу бега; 3. Следует воспитать у спортсмена чувство расслабленности и легкости при максимальном беге; Нужно уметь применять соревнования не только в соревновательном периоде, но и использовать их в подготовительном периоде и начинать соревновательный год с более высокого уровня, нежели прошедший [2].

Как утверждает О.Б. Никольская (2021), скоростная выносливость является одним из сложных проявлений двигательной активности спортсмена. При выполнении упражнений используются различные нагрузки по воздействию на организм, в особенности для совершенствования скоростной выносливости квалифицированных спортсменов в беге на 200 м. В зависимости от развития аэробно-анаэробных показателей, упражнения будут подбираться индивидуально, а также будет задействована большая группа мышц с околопредельной интенсивностью. Автор предлагает два комплекса упражнений, которые направлены на совершенствование скоростной выносливости в беге на короткие дистанции. Один из них представляет из себя переменный бег по 150 м с высокой скоростью и повторением через каждые 30м трусцой, всего 1-2 км и 2-4 повторения с отдыхом 3-4 мин. Второй комплекс упражнений представляет собой также переменный бег на 800 м со средней скоростью, повторяясь через каждые 400 м трусцы, на дистанции 2-4 км, и повторений 2-4 с отдыхом 3-7 мин [3].

По мнению О.С. Пановой и А.С. Юдина (2016), тренировка скоростной выносливости в беге на 200 м на этапе совершенствования спортивного мастерства должен быть строго и эффективно организован. На данный момент имеются различные направления для

распределения нагрузки на определенном этапе подготовки спортсменов, но данная организация предусматривает рациональному распределению в микроциклах. Чтобы предусматривался этап подготовки, средства и методы, дозировка нагрузки и т.д. Исходя из этого, процесс подготовки квалифицированных спринтеров будет состоять из следующего: двухцикловое планирование тренировки, где также будет 2 подготовительных и соревновательных периода, а также увеличится количество стартов; далее увеличится объем и интенсивность упражнений, но в зависимости от индивидуальных возможностей спортсмена; применение модельных характеристик и применений восстановительных средств [4].

Большое количество научных исследований утверждает, что следует применять в спринтерском беге упражнения с максимальной скоростью, но признанные практики М.К. Румпф, Р.Г. Локи, Дж. Б. Кронин, Ф. Джалилванд (2016) на протяжении долгого времени предписывали тренировки в беге на короткие дистанции с субмаксимальной интенсивностью. Например, тренер-первопроходец в спринтерской подготовке Карло Виттори (2016) представил концепцию «скоростной выносливости» и применял ее на практике. По его мнению, тренировка состояла из нескольких повторяющихся серий коротких отрезков на 60–80 м, с отдыхом 2–8 мин для восстановления организма между сериями, а также интенсивность примерно с 90% от максимума предыдущей работы постепенно увеличивалась до 95% на протяжении всего периода подготовки спортсмена. Соответственно, происходило увеличение объема с 6 до 800 м, например: 2 серии по 5х60 м. И также до 1500–2000 м, например: 5 серий по 5х60 м. Но, при приближении соревновательного сезона спортсмена, объем уменьшался, а интенсивность возрастала до максимума. Данная концепция скоростной выносливости Виттори позже была принята другими признанными тренерами по спринтерскому спорту [1, 5].

**Заключение.** Таким образом, как показал анализ разностаронних тренировок скоростной выносливости в беге на 200м, взгляды специалистов (Г.И. Дерябина, О.Б. Никольская, О.С. Панова и др.) разделились. Следовательно, каждый специалист в области физической культуры и спорта будет применять различные средства, методы и соответственно индивидуально подбирать методику тренировок для своих спортсменов. Неоспорим и тот факт, что тренировка скоростной выносливости в беге на 200м будет также меняться в зависимости от этапа подготовки, функциональных особенностей организма спортсмена, будет учитываться индивидуальность и т.д. Поэтому и результат будет показан от суммы всей проделанной работы на тренировках, а также от того как найдут совместный подход тренер и спортсмен.

### Список литературы

1. Виттори, К. тренировки Пьетро Меннеа [Электронный ресурс]. URL: <https://www.runnerprogram.com/product/carlo-vittori-training-pietro-mennea/> (дата обращения 17.01.2024). – Режим доступа: Электронно-библиотечная система. – Текст: электронный.
2. Дерябина, Г.И. Содержание специальной физической подготовки легкоатлетов-спринтеров и динамика ее результатов на этапе спортивного совершенствования / Г.И. Дерябина, А.В. Савинкова, М.В. Солтан. – Текст: непосредственный // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2018 – №2. – С. 42-49.
3. Никольская, О.Б. Физические качества человека. Воспитание выносливости: метод. рекомендации / О.Б. Никольская. – Челябинск: Издательство Южно-Урал ГГПУ. – 2021. – С. 30. – Текст: непосредственный.
4. Панова, О.С. Эффективность блочно-модульной технологии построения тренировочного процесса квалифицированных спринтеров в годичном цикле подготовки / О.С. Панова, А.С. Юдин. – Текст: непосредственный // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2016 – № 2. – С. 1-7.
5. Румпф, М.К., Влияние различных методов спринтерской подготовки на результаты в спринте на различных дистанциях: краткий обзор /М.К. Румпф, Р.Г. Локи, Дж. Б. Кронин, Ф. Джалилванд. – Текст: непосредственный // J Strength Cond. – 2016. – № 30 (6). – 1767-1785.

## Секция 4

---

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ  
СОПРОВОЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
В ОБЛАСТИ ФК И СПОРТА:  
АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ, ДОСТИЖЕНИЯ,  
ИННОВАЦИИ В ЭПОХУ ЦИФРОВИЗАЦИИ

## ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОРГАНИЗАЦИИ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ОБУЧАЮЩИМИСЯ ОСНОВНОЙ ШКОЛЫ

*Абдуллина Л.К.*

*студент 23281м гр.*

*Научный руководитель – к.п.н., доцент Зизикова С.И.*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Актуальность исследования.** Одна из основ нового поколения Федерального государственного образовательного стандарта является дифференцированный подход в обучении. основополагающие принципы социализации современной школы является развитие индивидуальности обучающегося, знание и учет его значение в процессе обучения становятся преимущественно целями образования. Одним из подходов достижения этих целей является реализация дифференциации, опыт которой ранее уже имел место в педагогической теории и практике.

**Цель исследования:** определить основные аспекты дифференцированного обучения, его положительные стороны и реализацию в учебной деятельности. Проанализировать основные принципы и методы дифференцированного подхода в целом и выявить уровень физической подготовленности и здоровья обучающихся.

В наше время в обучении существует множество подходов. Каждый из них уникален и играет свою роль для того, чтобы сформировать знания, умения и навыки обучающимся. Дифференцированный подход же уникален тем, что благодаря его использованию можно повысить уровень образования, быстрее и эффективнее достигнуть поставленных образовательных целей [2].

**Результаты исследования и их обсуждение.** Для уточнения понятия дифференцированного подхода и определения характеристик нами был проведен анализ научно-методической литературы и результатов экспериментальных работ [5], который позволил основные аспекты дифференцированного обучения наиболее приемлемые для физической культуры. Так, определение понятия дифференцированного подхода, которое наиболее распространено в педагогической практике, сформулировано Г.К. Селевко: это форма организации учебного процесса, при котором учитель занимается с группой обучающихся, сформированные с учетом наличия у них общих качеств для реализации учебного процесса [6].

Кроме этого, С.Н. Митин в своем методическом пособии «Индивидуализация и дифференциация в процессе обучения» трактует понятие дифференцированное обучение следующим образом: это учет индивидуальных особенностей учащихся в той форме, когда ученики группируются на основании каких-либо особенностей для отдельного обучения. Как правило, обучение в этом случае, происходит по нескольким различным учебным планам и программам [4].

Также в своих работах В.В. Давыдов дал расширенное определение, которое раскрывал через процесс обучения, разделяющих детей на различные группы по уровню возможностей и интересов для успешной и грамотной организации обучения и учебного процесса в целом [1].

Исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод о том, что основным принципом дифференцированного подхода является то, что учитель в первую очередь должен учитывать личные особенности детей. Обеспечить на уроках такие условия, чтобы ученик смог реализовать свои способности и таланты. Материал, который подготавливает и преподносит учитель, должен быть понятным и доступным. Также не забывать о мотивации, поддержке и похвале за проделанную работу каждого обучающегося.

Анализ предлагаемых методик использования дифференцированного подхода позволил выявить основные, которые могут быть использованы учителем физической культуры в рамках урочной деятельности. Среди них распределение обучающихся на группы по уровню обучаемости, физической подготовленности и по уровню здоровья.

В нашем исследовании мы придерживались данной дифференцировки на уроках физической культуры в основной школе.

Анализ данных психолого-педагогической литературы и исследований российских авторы показал, что нет единообразия в содержательном аспекте понятия обучаемости. Исходя из анализа данных нами были выделены основные определения обучаемости, так З.И. Калмыкова раскрывает через «систему интеллектуальных свойств личности, особенностей ума, от которых в значительной мере зависит продуктивность учебной деятельности»; Н.А. Менчинская – «способность достигать за более короткий срок более высокого уровня знаний»; А.Я. Иванова рассматривает как «потенциальную возможность усвоения новых знаний». Кроме этого авторами предложено рассматривать обучаемость через призму теоретической и практической составляющей, также как общую и специальную [3].

В нашем исследовании мы использовали методику определения уровня обучаемости, на основе теоретических и практических тестов в которых были задания на определения нового в изучаемом материале, выполнении задания по образцу, выполнение упражнения в измененной ситуации, и моделировании ситуации в которой обучающиеся должны были применить полученные знания. Оценивание уровня обучаемости было по трем уровням: низкий, средний, высокий.

Обучающиеся были распределены на три группы:

1 группа – обучающиеся, у которых высокий уровень обучения, то есть они, моментально все схватывают как «губки», более самостоятельны, могут найти несколько путей для решения задач и если усложнить задания, то они с легкостью с ней справятся.

2 группа – обучающиеся, у которых средний уровень обучения, то есть они перерабатывают материал, начинают с ним работать в среднем темпе, могут самостоятельно решать задачи, но если их усложнить, то потребуется помощь учителя.

3 группа – обучающиеся, у которых низкий уровень обучения, то есть они тяжело усваивают материал, не самостоятельны, нет навыков самообучения и нет мотивации, им нужна постоянная помощь учителя [4].

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся использовались специальные тесты. В нашем случае мы использовали «Методику комплексной оценки физической подготовки» (автор Б.Х. Ланда):

- 1) 6 минутный бег – для выявления уровня выносливости
- 2) Челночный бег 4x10 – для выявления координации
- 3) Наклон вперед из положения стоя – для выявления гибкости
- 4) Прыжок длину с места – для выявления скоростно-силовых качеств
- 5) Бег на 30 м – для выявления быстроты
- 6) Подтягивание на высокой перекладине у мальчиков и на низкой перекладине у девочек – для выявления силовых качеств.

Стоит помнить, чтобы провести данные тесты, необходимо, исправное оборудование и инвентарь в спортивном зале, а так же для определения выносливости и быстроты ровная поверхность для бега (желательно, беговая дорожка на стадионе).

Кроме этого, обучающиеся были распределены по уровню здоровья на следующие категории:

1 группа – основная группа здоровья – в эту группу входят все дети, у которых нет никаких проблем со здоровьем, абсолютно здоровые дети.

2 группа – подготовительная группа здоровья – в эту группу входят дети, у которых есть некие отклонения в здоровье, которые считаются незначительными, но у них физическое здоровье в пределах нормы.

3 группа – специальная – в эту группу входят те дети, которым есть серьезные отклонения в здоровье и, к сожалению, им нельзя никакие физические нагрузки и сдачи нормативов.

Для внедрения дифференцированного подхода и выявления уровня здоровья в организацию учебной деятельности, необходимо, согласовать с директором и администрацией школы, далее совместно с медицинской сестрой школы и врачом реализовать карту здоровья каждого обучающегося данной школы. Так же необходимо определить наличие у каждого ученика хронических заболеваний или иных отклонений в состоянии здоровья. Исходя из данных показателей, реализовать методику дифференцированного подхода на уроке физическая культура.

**Вывод.** Проанализировав выше сказанное, можно сделать вывод, что необходимость внедрения дифференцированного подхода в обучении определяется, в свою очередь, изучением особенностей всех обучающихся, включая возрастные особенности, психическое развитие, поведение, темы усвоения материала и его понимание, выявление характера этого развития, их прогноз и изменение в ходе учебно-воспитательного процесса. Применяя дифференцированный подход, учитель, сможет понять уровень обучения каждого ребенка в классе и определить индивидуальные особенности и способности каждого, что позволит выстроить маршрут развития обучающегося, что в конечном итоге повысит качество обучения.

#### Список литературы

1. Давыдов В. А. Теория развивающего обучения / В.В. Давыдов. – М.: Просвещение, 2010. –15-16 с.
2. Зизикова С.И. Цифровизация образовательной среды: перспективы, возможные риски и угрозы // Сборник научных трудов, представленных на XXIV Международный научный конгресс. Казань, 2020. С. 246-249.
3. Мечинская М.А Методы дифференцированного обучения / М.А. Мечинская. – М.: учебное пособие, 2015. – 15-18 с.
4. Митин С.Н. Индивидуализация и дифференциация в процессе обучения: Методические рекомендации / С.Н. Митин. – Ульяновск : ИПК ПРО, 2007. – 8-9 с.
5. Сафиуллин М.Р., Бурганов Р.Т., Бурганова А.Р. Краудсорсинг как цифровая технология в сфере управления / В сборнике: Международный форум Kazan Digital Week – 2021. Сборник материалов. Казань, 2021. С. 244-248.
6. Селевко Г.К. Энциклопедия образовательных технологий: учебное пособие / Г.К. Селевко. – М.: Народное образование, 2009. – 169-174 с.

## ДИДАКТИЧЕСКАЯ ИГРА КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ МЫШЛЕНИЯ В НАЧАЛЬНЫХ КЛАССАХ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

*Алетдинова Л.И.*

*студент гр.20281*

*Научный руководитель – д.пед.н., профессор Трегубова Т.М*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Актуальность исследования** обусловлена тем, что игровая деятельность и игровые ситуации на занятиях физической культурой оказывают значительное влияние на умственное развитие детей, особенно на развитие их мышления в младшем школьном возрасте. Ребенок в этом возрасте формирует учебные навыки через использование игровых элементов. Содержание и характер материала познания, его необычность и проблемность сильно влияют на развитие мышления учащихся младшего школьного возраста на занятиях физической культурой, поскольку ставятся задачи сопоставления воспринимаемого с опытом, решения проблем, высказывания мнений, формирования мыслей и оценок [6].

**Цель исследования** – проанализировать эффективность использования дидактической игры как средства формирования мышления в начальных классах на занятиях физической культурой. В ходе нашего исследования решились такие задачи, как: раскрыть понятие «Дидактическая игра»; определить уровень мышления в начальных классах; разработать комплекс дидактических игр в начальных классах на занятиях физической культурой. Наше исследование проводилось в МБОУ «Гимназия №6» Приволжского района города Казани.

**Результаты исследования.** Дидактическая игра представляет собой метод, с помощью которого организуется процесс познавательной активности ребенка, с целью получения им новых знаний и навыков, а также развития его логического и ассоциативного мышления [1]. Она рассматривается как метод обучения, применяемый не только во внешкольное время, но и внутри учебного процесса [3, 4, 5]. Дидактические игры разрабатываются с целью способствовать благоприятному развитию и воспитанию учеников младшего школьного возраста [2]. Таким образом, дидактическая игра представляет собой педагогически созданные игры, ориентированные на приобретение новых знаний, умений и навыков.

Для определения уровня мышления в начальных классах мы выбрали МБОУ «Гимназия №6» как базу исследования. Мы сформировали две группы для исследования – контрольную (2 «А» класс, 25 человек) и экспериментальную (2 «Б» класс, 24 человек). Для исследования уровня мышления в начальных классах мы подобрали соответствующий диагностический инструментарий.

Так, методика «Исключение понятий» (С.Х. Сафонова) в контрольной группе показала низкий уровень мышления у 52% участников, в то время как в экспериментальной группе только 54.08% участников показали низкий уровень. Свыше 12% участников обеих групп продемонстрировали высокий уровень мышления. Методика «Определение понятий, выяснение причин, выявление сходства и различий в объектах» (В.М. Русалов) показала разницу между группами. В контрольной группе 48% участников показали низкий уровень мышления, в то время как в экспериментальной группе только 41.6%. В экспериментальной группе также больше участников находятся на среднем уровне мышления (41.76% против 36%).

Методика «Последовательность событий» (А.Н. Бернштейн) показала практически идентичные результаты у обеих групп. Приблизительно 44% участников находятся на среднем уровне мышления. Методика «Сравнение понятий» (А.В. Пилипенко) показала разницу между группами. В контрольной группе 56% участников показали низкий уровень мышления, в то время как в экспериментальной группе 58.24%. Примерно 12% участников обеих групп показали высокий уровень мышления.

Результаты исследования представлены на рисунке 1.

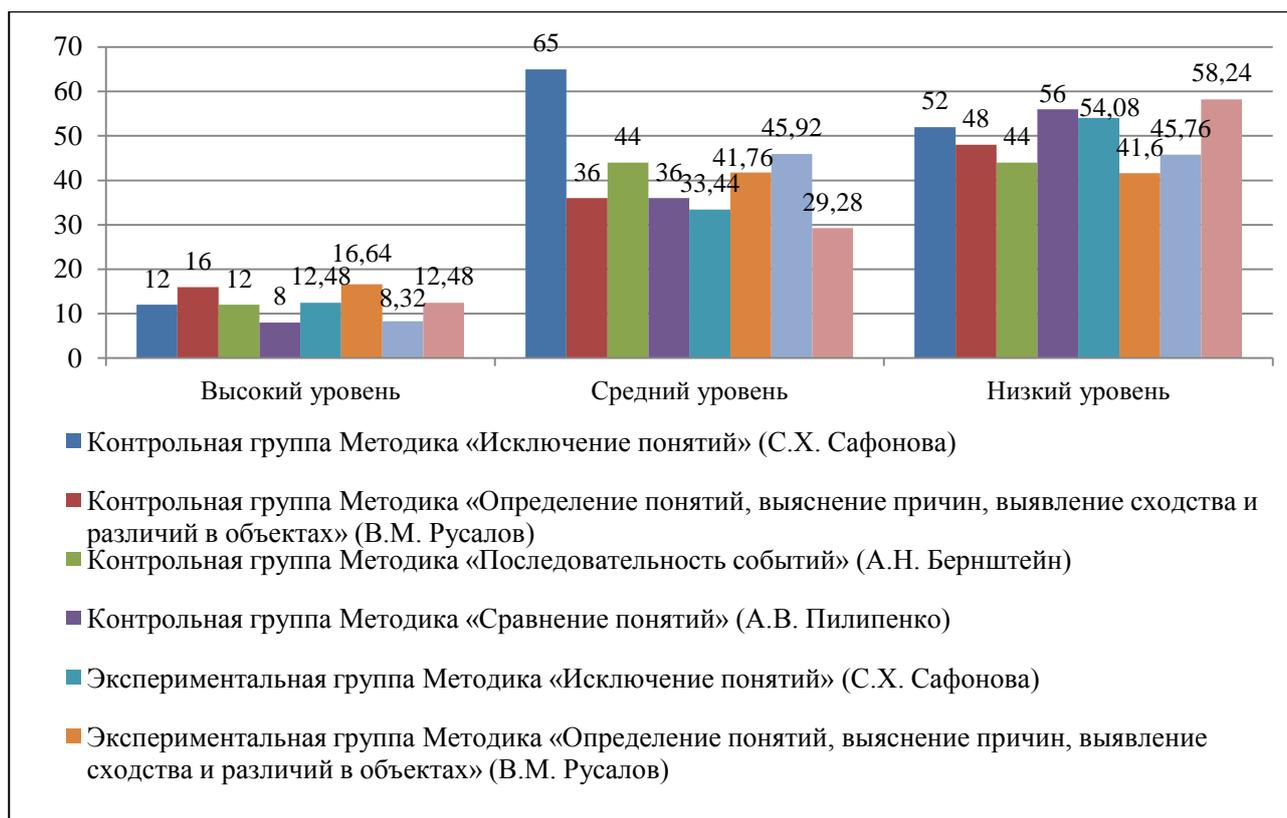


Рисунок 1 – Уровень мышления в начальных классах (%)

Для развития уровня мышления в начальных классах мы разработали комплекс дидактических игр в начальных классах на занятиях физической культурой (таблица 1).

Таблица 1 – Комплекс дидактических игр в начальных классах на занятиях физической культурой

Название	Подготовка	Содержание
Сокровища пиратов	1. На площадке или в зале разместите картонные ящики, скрытые в различных местах. 2. Подготовьте клады – мячи, конусы или другие украшения, которые будут являться «сокровищами».	1. Дайте каждой команде карту с отмеченными «сокровищами» и начальную точку, где они получают карту и инструкции. 2. Команды должны использовать карту и инструкции, чтобы найти «сокровища» и собрать их в свои корзины. 3. Во время игры учащиеся должны обсуждать и планировать свой маршрут.
Олимпийские испытания	1. Подготовьте различные физические испытания, такие как метание мяча в корзину, бег по препятствиям, выполнение определенного количества прыжков и т.д. 2. Разделите эти испытания	1. Каждая команда начинает с разных станций и по очереди проходит все испытания. 2. После каждого испытания команда собирается, чтобы обсудить, как они могли бы улучшить свою стратегию и результаты в следующем испытании. 3. По окончании каждой серии испытаний, команды снова собираются вместе, чтобы обсудить, что работало хорошо, а над чем стоит поработать.

Орешки и дубы	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разбросайте на площадке игрушечные «орешки» (мячики или карточки) по всей территории.</li> <li>2. Укажите на противоположных концах площадки место, которое будет «дубом» для каждой команды.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Команды должны собирать орешки и переносить их к своему дубу.</li> <li>2. Переносить можно только один «орешек» за раз.</li> </ol>
Лабиринт	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. На большом листе бумаги или на полу в зале для занятий физкультурой нарисуйте лабиринт с различными ветвями и перекрестками.</li> <li>2. В конце лабиринта закрепите метку или цель, например, мяч.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Члены каждой группы по очереди проходят через лабиринт с целью дойти до конца и найти объект (мяч).</li> <li>2. Для каждого игрока дается ограниченное время для прохождения и поиска мяча.</li> <li>3. После того, как участник нашел мяч, он возвращается к начальной точке и сообщает своей команде, как ему удалось добраться до цели.</li> <li>4. Каждая команда дает рекомендации следующему участнику, основанные на наблюдениях предыдущего игрока.</li> </ol>
Тайная тропа	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обозначьте стартовую точку и несколько «тайных» точек на участке: например, дерево, камень, столб и т.д.</li> <li>2. Разделите учеников на команды.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Задача команд – обнаружить все «тайные» точки.</li> <li>2. Команды выбирают свой маршрут на карте участка (например, линии, разные формы) и планируют свой маршрут для обнаружения всех «тайных» точек.</li> <li>3. После того как все «тайные» точки найдены, команды возвращаются на стартовую точку.</li> </ol>

**Выводы.** Дидактическая игра представляет собой метод, с помощью которого организуется процесс познавательной активности ребенка, с целью получения им новых знаний и навыков, а также развития его логического и ассоциативного мышления. В целом, результаты диагностики уровня мышления в начальных классах показывают, что группы обучающихся не имеют значительных отличий. Для развития уровня мышления в начальных классах мы разработали комплекс дидактических игр (игры – «Сокровища пиратов», «Олимпийские испытания», «Орешки и дубы», «Лабиринт», «Тайная тропа») в начальных классах на занятиях физической культурой, которые показали свою эффективность для обучающихся на уроках физической культуры.

### Список литературы

1. Акимова, О. И. Сюжетные игры как средство развития интереса у обучающихся к занятиям физической культуры: от теории к практике / О. И. Акимова – Текст: непосредственный // Современные технологии в физическом воспитании и спорте : Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Тула, 12-13 ноября 2020 года. – Тула: Тульское производственное полиграфическое объединение, 2020. – С. 3-7.
2. Быкова, В. В. Выявление особенностей дидактических игр в физической культуре и спорте / В. В. Быкова. – Текст: непосредственный // Физическая культура и спорт в современном обществе: материалы Всероссийской научно-практической конференции,

посвященной 75-летию Великой Победы, Хабаровск, 27-28 марта 2020 года. – Хабаровск: Дальневосточная государственная академия физической культуры, 2020. – С. 41-44.

3. Когнитивная педагогика: практика и опыт реализации / Е. Ю. Левина, А. К. Балтыков, Я. А. Баткаева [и др.]. – Казань : Институт педагогики, психологии и социальных проблем, 2022. – 228 с. – ISBN 978-5-89917-265-6. – DOI 10.51379/n3999-0183-9216-d. – EDN HWDKUU.

4. Маркина, Т. А. Педагогические условия применения дидактических игр на занятиях физической культурой детей 5-6 лет / Т. А. Маркина, Д. С. Алексеева – Текст: непосредственный // Физическое воспитание детей в современных условиях информатизации образования в России: Материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной Году педагога и наставника, Москва, 19 апреля 2023 года. – Москва: РУС «ГЦОЛИФК», 2023. – С. 131-135.

5. Трегубова Т.М. Теория и практика социальной работы с учащейся молодежью в профессиональных учебных заведениях США /Диссертация на соискание ученой степени доктора педагогических наук. – Казань, 2001

6. Юсупов Р.А., Бурганов Р.Т., Акишин Б.А., Закирова Г.А. Современная парадигма физкультурного образования в вузах – компетенции или физическое развитие // В сборнике: Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов. Материалы VI Международной научно-практической конференции. Под редакцией Р.А. Юсупова, Б.А. Акишина. Казань, 2020. С. 24-27.

## УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ГОТОВНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ К ВЕДЕНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ПРИ ВЗАИМОДЕЙСТВИИ СЕМЬИ И ШКОЛЫ

*Ахметьянова Э.Р.  
студент гр. 20281*

*Научный руководитель – к.п.н., доцент Мунавирова Л.Р.  
Поволжский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма  
Казань, Россия*

**Актуальность.** Актуальность статьи заключается в нарастающем интересе общества к здоровому образу жизни и его влияние на физическое и психическое здоровье детей. В условиях современного образовательного процесса дети сталкиваются со множествами проблем, в связи с чем формирование готовности к ведению здорового образа жизни младших школьников становится приоритетной задачей семьи и школы.

**Цель данного исследования.** В данной статье были изучены условия, способствующие эффективному формированию готовности младших школьников к ведению здорового образа жизни, посредством взаимодействия семьи и школы.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Успешное формирование готовности к ведению здорового образа жизни у младших школьников требует совместных усилий со стороны родителей и педагогов. Семья и школа должны работать сообща: создавать благоприятную образовательную среду, обеспечивать детей мотивацией, обучать здоровому образу жизни и подавать образцовый пример. Благодаря этим условиям у детей будут развиваться здоровые привычек и установки.

Здоровый образ жизни среди младших школьников – это не только отсутствие болезней, но и гармоничное развитие физического, психического и социального благополучия. Формирование у детей готовности к здоровому образу жизни начинается уже в раннем возрасте и зависит от взаимодействия семьи и школы. В данной статье рассмотрим ключевые условия, способствующие формированию этой готовности:

1. Роли семьи и школы в формировании здорового образа жизни. Семья является первым окружением, в котором дети учатся и формируют свои первоначальные представления о мире. Родители, ведя здоровый образ жизни, становятся образцом для своих детей. Их привычки в питании, физической активности и уходе за здоровьем влияют на формирование привычек у детей. Эффективное взаимодействие семьи с учителями и педагогами также играет важную роль в обучении и формировании здоровьесберегающих навыков у детей.

Школа является вторым значимым фактором в формировании готовности к здоровому образу жизни. Школа создает эффективные условия для формирования здорового образа жизни младших школьников, посредством оптимальной образовательной среды, удовлетворяющей получение знаний и навыков о здоровом образе жизни. Школьная образовательная программа может включать в себя уроки физической культуры, занятия по основам здоровья, а также проведение внеклассных мероприятий, направленных на поддержку здорового образа жизни и мотивации к сохранению здоровья [1]. Благоприятное влияние режима дня на младших школьников оказывает регулярный сон. Здоровое питание, физическая активность, учитывая их индивидуальные потребности и предпочтения [2].

Можно выделить некоторые условия, формирующие готовность к ведению здорового образа жизни младших школьников:

- Образцовое поведение родителей. Как упоминалось ранее, родители играют ключевую роль в формировании здорового образа жизни у детей. Имитация родительского образа жизни способствует усвоению здоровых привычек и навыков.

- Воспитание у детей интереса к здоровому образу жизни. Школа и семья должны работать над тем, чтобы дети осознавали важность здоровья и были мотивированы

поддерживать его. Это можно достичь через интересные уроки, игры, спортивные мероприятия и обсуждения на тему здоровья.

- Создание подходящей образовательной среды. Направленность образовательной среды на здоровый образ жизни создает условия для эффективного развития и благополучия детей [3, 4]. Школьная среда должна быть насыщена информацией о здоровом образе жизни, а также предоставлять возможности для физической активности и развития социальных навыков.

- Поддержка со стороны учителей и родителей.

Родители и учителя должны поддерживать детей в их стремлении к здоровому образу жизни, поощрять их усилия и помогать преодолевать трудности.

**Выводы.** Формирование готовности к здоровому образу жизни у младших школьников требует взаимодействия между семьей и школой. Родители и учителя должны служить образцом для детей, создавать стимулы для интереса к здоровому образу жизни и обеспечивать поддержку и помощь на каждом этапе развития ребенка. Только таким образом можно обеспечить формирование здорового образа жизни и благополучное будущее для младших школьников.

### Список литературы

1. Мунавирова, Л. Р. Интегративный подход как фактор повышения мотивации школьников к занятиям физической культурой / Л. Р. Мунавирова, В. А. Сивков, Э. Р. Хазиахметова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2022. – № 10. – С. 87-99. – DOI 10.24412/2304-120X-2022-11070.
2. Биктимерова, Р.Ф. Формирование здорового образа жизни у младших школьников средствами урочной и внеурочной деятельности / Р.Ф. Биктимерова // Вестник науки. – 2023. – № 1 (58) Т.5. С. 70-75. – URL: <https://www.вестник-науки.рф/> (дата обращения: 20.03.2024). – Текст : электронный.
3. Бурганов Р.Т. Некоторые итоги XXVII Всемирной летней универсиады 2013 года в г. Казани // Теория и практика физической культуры. 2014. № 1. С. 5-6.
4. Оганнисян, Д.А. Психолого-педагогические условия формирования здорового и безопасного образа жизни детей младшего школьного возраста / Д.А. Оганнисян // Мир науки. Педагогика и психология. – 2023. – Т. 11. – №2. – URL: <https://mir-nauki.com/PDF/13PSMN223.pdf> (дата обращения: 20.03.2024). – Текст : электронный.

## СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТЕМАТИЧЕСКОГО МОДУЛЯ АВТОРСКОЙ ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ «ПРОФАДАПТ»

*Ашанин Н.А.*

*студент 22281М гр.*

*Научный руководитель – д.пед.н., профессор Трегубова Т.М.*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Актуальность.** В современных постоянно изменяющихся и модернизирующихся условиях образования от педагога требуется высокий уровень мобильности в сфере познания, обучения и воспитания, способность к творческой активности и к воспроизводству собственного культурного опыта для трансляции следующим поколениям. Безусловно, период обучения будущих педагогов в высших учебных заведениях основан на фундаментальных теоретических знаниях и основных практических навыках и умениях, закрепленных в программах обучения и федеральных государственных образовательных стандартах.

Однако, стоит заметить, что не во всех учебных заведениях, в которых начнется профессиональная деятельность студента-выпускника педагогического направления, т.е. будущего учителя, все будет так, как ему преподавалось в период его обучения. Проблемы, с которыми ему предстоит столкнуться, могут быть разнообразными, начиная от правовой части, как например, наличие незнакомых ему нормативных документов школы, заканчивая психологическими моментами в коллективе или с обучающимися [3].

Для освещения проблем будущих учителей на начале профессиональной деятельности, следует дать определение термину «профессиональная адаптация». Профессиональная адаптация – приспособление новых работников к условиям профессиональной деятельности: физическим (физическому окружению и орудиям труда), собственно профессиональным (содержанию труда, организации производства, системе оплаты, распорядку и инструкциям) и социальным (групповым ценностям и нормам, стилю руководства и межличностным отношениям) [4].

Проанализировав научно-методическую литературу по теме профессиональной адаптации, мы пришли к выводу, что сенситивный период для начала процесса профессиональной адаптации – последние курсы студентов педагогического направления, т.е. будущие учителя. Именно они должны получить достаточный уровень мотивации, иметь определенный уровень готовности и опыт, находясь на стыке окончания обучения и начала профессиональной деятельности.

В процессе решения данного вопроса, мы пришли к выводу о необходимости разработки авторской программы профессиональной адаптации будущих учителей для внедрения в образовательный процесс будущих учителей.

В данной статье мы рассмотрим тематический модуль данной авторской программы, его структуру и достоинства использованных нами методов обучения.

**Цель исследования:** обосновать использование предложенных методов обучения в тематическом модуле авторской программы «ПрофАдапт».

**Результаты исследования.** Начнем с того, что тематический модуль данной авторской программы будет направлен на обучение решения возникших в процессе профессиональной деятельности вопросов, конфликтных ситуаций или стрессовых ситуаций, которые могут предстать перед студентом-выпускником в процессе контакта с другими субъектами профессиональной деятельности. Это могут быть родители учеников, педагогический коллектив, классы обучающихся, отдельно взятые проблемные ученики и тому подобное.

Структурно тематический модуль будет построен по принципу от большего к меньшему, однако, это не помешает затронуть все темы, т.к. они взаимосвязаны. Цель данного модуля не дать готовый шаблон ответов «на все случаи жизни», а именно повысить его общий уровень готовности к психологическому дискомфорту, общий уровень готовности к конфликтным ситуациям. Прорабатывая именно эти аспекты, будущий учитель сможет обучиться правильным действиям, которые будут соответствовать его профессиональному статусу, мировоззрению и благоприятно влиять на внутреннее психологическое состояние.

Проанализировав задачи, которые должен решать тематический модуль данной авторской программы, мы пришли к выводу, что нам необходимо перенести практические ситуации в образовательный процесс. Соответственно, нам необходим был «инструмент», который позволит нам объединить профессиональную деятельность с учебной, не меняя своего местоположения. В качестве такого «инструмента» мы решили использовать квазипрофессиональную деятельность.

Квазипрофессиональная деятельность – это деятельность, в ходе которой, во-первых, усвоенное студентами ранее выступает в качестве средств, инструментов профессиональной деятельности и у них формируется устойчивое умение опираться на теоретические положения в практической деятельности; во-вторых, стимулируется прирост новых знаний и умений, необходимых для решения новых задач, в том числе и за счет цифровых технологий [1, 5].

Формами квазипрофессиональной деятельности могут являться: проектирование, создание и решение кейсов, организационно-деятельностные игры и научно-исследовательская работа студентов [2].

Данный подход в тематическом модуле позволит нам добиться систематизации знаний будущих учителей, для дальнейшего формирования их готовности и профессиональных компетенций. Результатом этого будет являться становление рефлексивно-творческих умений, имеющих основы индивидуального стиля обучения каждого будущего учителя.

Любая представленная в этом модуле тема должна будет прорабатываться постепенно, понемногу погружая будущих учителей в среду их будущей профессиональной деятельности.

Рассмотрим планируемые этапы на примере темы «Педагогический коллектив»:

1. Введение в тему. Данный этап характеризуется базовым описанием и заведомо шаблонным вариантам развития событий.

Пример: рассматриваются варианты различных коллективов (от хорошо настроенного до негативно настроенного). Даются общие описания.

2. Наглядные примеры. Данный этап характеризуется наличием примеров для анализа со стороны будущих учителей. Этот этап можно назвать подготовительным, т.е. он покажет дальнейший паттерн того, что будет происходить в следующем этапе.

Пример: представлен вариант негативно настроенного коллектива. Полностью моделируемая ситуация (без участия будущих учителей) приходит к логическому завершению. Подводятся итоги, анализируются ошибки, правильные действия и так далее.

3. Участие будущих учителей. Данный этап характеризуется моделированием различных ситуаций, роли распределяются в зависимости от поставленной ситуации (т.е. это может быть организатор-участник, участник-участник, участники-участник и тому подобное). Каждая смоделированная ситуация должна прийти к какому-либо итогу, и в дальнейшем проанализирована участниками программы, после чего будут даны различные варианты и консультация по конкретной ситуации. Что лучше было сказать, как лучше было себя преподнести, какими приемами стоило воспользоваться и т.д. [6].

Пример: берут трех участников и дают им роль негативно настроенных коллег, другой участник должен попробовать представить себя или расположить их к себе. Моделируемая ситуация доходит до логического завершения. Всей группой участников анализируются

действия каждой из сторон. Затем даются советы, как лучше было бы представить себя, какие жесты не стоило использовать и т.д.

На данных этапах будет использовано соотношение времени к этапам, как 1:1:3. Допустим, что на одну тему уходит один час, соответственно на этап введения в тему отводится 12 минут, на этап наглядного примера отводится 12 минут, а на этап участия будущих учителей отводится 36 минут. Основной уклон направлен именно на участие самих обучающихся по этой авторской программе, ведь цель – их погружение в профессиональную среду и столкновение с необычными и новыми для себя ситуациями.

**Заключение.** В данной статье мы рассмотрели тематический модуль авторской программы «ПрофАдапт», представили его структуру, а также было обосновано использование квазипрофессиональной деятельности в данной авторской программе. В дальнейшем данная программа может дополняться и модернизироваться, однако уже на данном этапе ее разработки она имеет большой потенциал для того, чтобы сформировать готовность к профессиональной деятельности и заложить основы для успешной профессиональной адаптации будущих учителей.

### Список литературы

1. Белкина, В. Н. Базовое дошкольное учреждение как условие профессиональной подготовки специалистов для системы дошкольного образования / В. Н. Белкина, Т. Н. Зятинина – Текст: электронный // Детский сад от А до Я. – 2006. – № 3. – С. 154-159. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=29027392> (Дата обращения 12.02.2024). – Режим доступа: Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru
2. Даутова, О.Б. Профессиональная компетентность педагога-воспитателя. : учеб. пособие для студентов вузов / О.Б. Даутова ; Рос. гос. пед. ун-т им. А.И. Герцена – Санкт-Петербург : Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена 2005. – 95 с.: ил., табл.; 21 см. – ISBN 5-8064-0975-9 – Текст: непосредственный.
3. Кузнецова, Ю. Н. Ценностные детерминанты содержания принимаемых личностью решений: специальность 19.00.05 «Социальная психология» : диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Кузнецова Юлия Николаевна. – Казань, 2007. – 156 с. – EDN NOLNRV.
4. Психология человека от рождения до смерти : учебник / В.А. Аверин, Ж.К. Дандарова, А.А. Деркач [и др]. – Москва : АСТ : Прайм, сор. 2015. – 656 с.: ил., табл.; 27 см. – (Психология. Высший курс). – ISBN 978-5-17-090645-1 – Текст: непосредственный.
5. Сафиуллин М.Р., Бурганов Р.Т., Бурганова А.Р. Краудсорсинг как цифровая технология в сфере управления В сборнике: Международный форум KAZAN DIGITAL WEEK – 2021. Сборник материалов. Казань, 2021. С. 244-248.
6. Трегубова Т.М. Студент вуза как объект и субъект социально-педагогической работы в условиях международной образовательной интеграции // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. 2010. Т. 16. № 2. С. 193-197.

## ИССЛЕДОВАНИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ О НЕПРЕРЫВНОМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ РАЗВИТИИ В АСПЕКТЕ КАЧЕСТВА ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ

**Бектас Ә.О.**  
 студент гр. ППС-20

**Быкова Е. С.**  
 студент гр. ППС-20

*Научный руководитель – д. пед. н., профессор Мурзалинова А.Ж.*  
*Северо-Казахстанский университет*  
*имени М.Козыбаева*  
*Петропавловск, Казахстан*

**Актуальность.** В условиях усложнения характера деятельности педагогов и масштабного реформирования казахстанской системы образования востребовано непрерывное профессиональное развитие педагогов (*далее – НПР*).

В этой связи в условиях профессионального образования необходимо формировать устойчивые представления обучающихся – будущих педагогов – о значимости НПР в их жизнедеятельности, начиная со студенческой скамьи. Так, R. Serić, S.T. Vorkarić, D. Lončarić, D. Andić & S.S. Mihic в числе необходимо формируемых личностных, профессиональных, педагогических, выделяют *трансверсальные* компетенции – самообучение, способность к обучению [2]. Исследовательский интерес вызывает следующий концепт: «*Универсальные компетентности – это компетентности, которые необходимы каждому человеку для личного развития и самореализации, успеха на рынке труда, социальной включенности и активной гражданственности. Они развиваются в процессе непрерывного обучения на протяжении всей жизни, в том числе с помощью формального, неформального обучения и спонтанного образования*» [3, с. 37].

**Цель исследования.** С учетом актуальности проблемы нами сформулирована тема исследования – Action-проект по развитию компетенций непрерывного профессионального развития будущих педагогов-психологов, цель которого – проектирование содержания и последовательности действий обучающихся по ОП 6В01101 «Педагогика и психология», совокупность которых поддерживает их непрерывное профессиональное развитие в условиях профессионального обучения в СКУ им. М.Козыбаева.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Для исследования представлений будущих педагогов об НПР нами проведен опрос (по разработанному нами опроснику) обучающихся вышеназванной образовательной программе в СКУ им. М.Козыбаева (март 2024 г.), результаты которого представлены в таблице.

Таблица – Результаты опроса «Я и мое непрерывное профессиональное развитие в период обучения в вузе»

Вопрос и его порядковый номер	Выборка ответов респондентов
1. Считаете ли Вы, что ваше обучение в вузе активно работает на собственное НПР?	Да – 5 (55,5%) Нет – 1 (11,1%) Сомневаюсь – 3 (33,4%)
2. Как часто и в каких формах Вы осуществляете самостоятельное НПР вне учебной программы?	Ничего не осуществляет для развития НПР – 2 (22,2%) Редко – 3 (33,4%) Не так часто, как хотелось бы – 4 (44,4%) Формы называют в малом диапазоне и стандартные: чтение профессиональной литературы, участие в исследовательских мероприятиях факультета, в предметных олимпиадах

3. Считаете ли вы, что НПП важно для будущего карьерно-образовательного роста педагога-психолога?	Да – 9 (100%) Есть понимание связи НПП с карьерно-образовательным ростом, но недостаточно самостоятельных действий НПП и активной действенной позиции и наблюдаемого поведения НПП (ср. ответы на вопросы 1 и 2)
4. Какие ресурсы Вы предпочитаете для самостоятельного обучения (книги, онлайн-курсы, видеолекции, журналы и т. д.)?	1 ресурс – чтение профессиональной литературы – 2 (22,2%) 2 ресурса – чтение профессиональной литературы, участие в семинарах/курсах – 4 (44,4%) 3 и более – чтение профессиональной литературы, участие в семинарах/курсах, самообразование по цифровым образовательным ресурсам – 3 (34,4%)
5. Был ли у Вас опыт участия в дополнительных образовательных мероприятиях (семинары, мастер-классы, вебинары и т. д.)?	Да – 9 (100%) Вместе с тем выборка ответов на другие вопросы опросника показывает: либо участие было формально-массовым, либо участия, имеющего ожидаемым результатом опыт НПП, не было
6. Какие формы НПП считаете наиболее эффективными для себя (онлайн-курсы, стажировки, конференции и т. д.)?	Предпочитают развитие НПП с помощью теории – 5 (55,5%) Предпочитают развитие НПП на практике – 4 опрошенных (45,5%)
7. Считаете ли, что наш университет /факультет предоставляет достаточные ресурсы для вашего НПП?	Да – 3 опрошенных (33,3%) Нет – 3 опрошенных (33,3%) Сомневаюсь – 3 опрошенных (33,3%)
8. Как, по Вашему мнению, СКУ им. М.Козыбаева, педагогический факультет, может помочь в поддержке НПП студентов?	Предоставление курсов и тренингов – 6 (66,6%) Предоставление специально направленных практических занятий, тренингов – 2 (22,2%) Некорректный ответ – (11,1%)
9. Какие средства поддержки для непрерывного профессионального образования хотите видеть на университетском уровне?	Современное лабораторное оборудование, специализированные кабинеты – 2 (22,2%) Дополнительные образовательно-развивающие и научно-исследовательские мероприятия – 4 (44,4%) Затрудняются ответить – 2 (22,2%) Ничего – 1 (11,2%)
10. Планируете ли активно заниматься НПП после окончания университета? Если да, то каким образом?	Да, курсы повышения квалификации, практическое взаимодействие с психологами-экспертами – 4 (44,4%) Да, продолжение образования в магистратуре – 4 (44,4%) Не знаю – (11,1%)

Результаты опроса убеждают: для успешного профессионального развития будущих педагогов необходимо формирование компетенций НПП.

**Компетенции НПП** – комплекс умений, необходимых будущему педагогу для эффективного планирования, контроля и оценки собственных стратегий обучения в рамках формального, неформального и информального образования. Они подтверждают готовность и способности к решению педагогических задач и профессиональных затруднений через оптимизацию ресурсов самообразования и самореализации. Кроме того, эти компетенции выступают важным инструментом активного вхождения в профессию и ее освоения [1, с. 37].

Охарактеризуем основные компоненты НПП, которые будем учитывать при моделировании образовательного процесса в вузе по направлению «Педагогические науки».

*Мотивационно-целевой компонент.* Будущие педагоги-психологи, проявляющие мотивацию позиционировать себя как будущих профессионалов, могут иметь более высокий уровень устремленности к профессиональному росту. Компетенции данного компонента, такие как познание себя в профессии педагога-психолога и психологическая самооценка готовности к профессиональному развитию, могут способствовать формированию у обучающихся ясного видения своих карьерных целей и мотивации для их достижения. Это может положительно сказаться на их академических успехах, так как студенты, имеющие четкую мотивацию и понимание целей, чаще стремятся к достижению высоких результатов.

*Информационно-операциональный компонент.* Способность и готовность к определению и работы с профессиональными затруднениями формируют у будущих педагогов-психологов навыки анализа и решения проблем в профессиональной деятельности. Навыки целеполагания для разрешения профессиональных затруднений помогают студентам эффективно планировать и осуществлять действия по их преодолению. Компетенции этого компонента, например, умение определять и работать с профессиональными затруднениями и организация деятельности для их разрешения, могут помочь студентам развивать навыки саморегуляции и преодоления трудностей как в учебной, так и в профессиональной деятельности. Это в свою очередь может способствовать повышению качества их подготовки и улучшению академических результатов.

*Компетенция в организации работы в информационно-коммуникационной и цифровой среде.* Умение эффективно работать с информацией и использовать информационно-коммуникационные технологии и ресурсы цифровой трансформации образования для профессионального развития может улучшить доступ будущих педагогов-психологов к актуальным образовательным ресурсам, что может положительно сказаться на их учебных достижениях и качестве подготовки. Умение отбирать, преобразовывать и создавать профессиональную информацию и проведение исследовательской работы способствует формированию у студентов аналитических и исследовательских навыков, необходимых для профессиональной деятельности.

*Самоменеджмент.* Будущие педагог-психологи, осуществляющие проектирование индивидуальной траектории профессионального самообразования, могут эффективнее управлять своим образовательным процессом и развитием. Компетенции самоменеджмента, такие как умение проектировать индивидуальную траекторию профессионального самообразования и самостоятельно подбирать курсы для непрерывного развития, могут способствовать формированию у студентов ответственности за собственное обучение и развитие. Это может привести к повышению мотивации и лучшему усвоению материала, что в конечном итоге повлияет на качество их профессиональной подготовки и академические достижения.

*Рефлексивно-оценочный компонент.* Анализ динамики результатов профессионального развития и карьерно-образовательного роста позволяет будущим педагогам-психологам осознанно оценивать свой прогресс и корректировать стратегии развития. Компетенции мониторинга профессионального развития и карьерного роста позволяют им корректировать свои действия и стратегии в обучении и профессиональной деятельности. Это способствует постоянному улучшению и повышению качества их подготовки.

**Выводы.** Компетенции НПП оказывают значительное влияние на академические достижения студентов и качество их профессиональной подготовки, т.к. представляют собой важные аспекты, способствующие формированию профессиональной компетентности будущих педагогов в области педагогики и психологии, методики преподавания. Они охватывают как психологические, так и педагогические аспекты профессиональной деятельности, что делает их важными для успешного освоения профессии и достижения академических успехов.

### Список литературы

1. Мурзалинова А.Ж. Ресурсы непрерывного профессионального развития в профессиональной подготовке будущих педагогов / Материалы международной научно-практической конференции «Инновации педагогической науки и современного образования: опыт и перспективы», посвященной 60-летию Н. Стукаленко. Кокшетау, 2023. – 1070. – С. 36-40.
2. Cepic R., Vorkapic S. T., Loncaric D., Andic D., & Mihic S. S. (2015). Considering transversal competences, personality and reputation in the context of the teachers' professional development. *International Education Studies*, 8(2), 8-20.
3. Универсальные компетентности и новая грамотность: от лозунгов к реальности / под ред. М. С. Добряковой, И. Д. Фрумина; при участии К. А. Баранникова, Н. Зиила, Дж. Мосс, И. М. Реморенко, Я. Хаутамяки; Нац. исслед. ун-т «Высшая школа экономики». М.: Изд. дом Высшей школы экономики, 2020. 472 с.

## ФОРМИРОВАНИЕ ГОТОВНОСТИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ К УЧАСТИЮ В ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ПРОЦЕССАХ В ВУЗЕ СПОРТИВНОГО ПРОФИЛЯ

*Берлин В.В.*

*студент 22281м гр.*

*Научный руководитель – д.пед.н., профессор Трегубова Т.М.*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Актуальность.** В настоящее время внедрение здоровьесберегающих практик в систему высшего образования становится все более необходимым. Это включает в себя использование технологий для поддержания здоровья, создание благоприятной среды и сотрудничество администраторов, преподавателей, медицинского персонала, социальных работников и психологов с целью формирования культуры здорового образа жизни у студентов высших учебных заведений [1, 6]. Также очень важна общая атмосфера и настрой по месту жительства обучающихся, поддержка со стороны администрации региона, ее участие в здоровьесберегающих вопросах и мероприятиях, их организация. Однако, наблюдается недостаточное количество исследований готовности обучающихся к участию в здоровьесберегающих процессах именно в вузе спортивного профиля.

**Цель исследования** – теоретически обосновать и экспериментально проверить педагогические условия формирования готовности у обучающихся к участию в здоровьесберегающих процессах в вузе спортивного профиля.

**Результаты исследования.** Одним из профильных вузов, где использование и изучение здоровьесберегающих технологий является актуальным, является вуз спортивного профиля [3, 4]. Это обусловлено специфическими особенностями таких образовательных учреждений. Готовность к участию в здоровьесберегающих процессах в вузе спортивного профиля – это уровень готовности студентов к активному участию в мероприятиях, направленных на поддержание и улучшение их здоровья, в том числе в сфере физической активности, спорта и общей системы здорового образа жизни [4].

Используя здоровьесберегающие процессы, учебные заведения могут обеспечить организацию учебного процесса без риска ухудшения здоровья как студентов, так и преподавателей [1, 6]. Также, они могут решать такие ключевые задачи, как формирование и укрепление здоровья студентов, внедрение культуры здоровья и поддержание здоровья педагогического персонала [5].

Педагогическое исследование проводилось на базе Поволжского государственного университета физической культуры, спорта и туризма г. Казани. В эксперименте участвовало 46 студентов., из которых было сформировано две группы: обучающиеся группы 21281 (n=22) – контрольная группа (КГ) и обучающиеся группы 22281 (n=24) – экспериментальная группа (ЭГ). Для реализации педагогических условий по формированию готовности обучающихся к участию в здоровьесберегающих процессах мы разработали и апробировали проект «Здоровье в твоих руках!», направленный на формирование готовности обучающихся к участию в здоровьесберегающих процессах.

Проект «Здоровье в твоих руках!» построен с учетом таких факторов, как актуальный уровень готовности обучающихся к участию в здоровьесберегающих процессах студентов, их ценностные ориентации и профессиональная культура, потребности и специфические условия вуза спортивного профиля. Проект построен на таких принципах, как индивидуальное и дифференцированное обучение, проблемное обучение. Для реализации нашего проекта были организованы следующие этапы работы:

- Диагностический (2-14 октября 2023 года);
- Планирование (21, 28 октября и 3, 10, 17, 24, ноября 2023 года);

- Теоретический (13, 20, 27 ноября 2023 года);
- Практический (8, 15, 22 декабря 2023 года);
- Подведение итогов (январь-февраль 2023-2024 года).

В ходе реализации нашего проекта были проведены мероприятия по созданию благоприятных педагогических условий для формирования готовности обучающихся к участию в здоровьесберегающих процессах. Реализация этих мер осуществлялась через следующие этапы (таблица 1):

Таблица 1 – Тематический план мероприятий авторского проекта «Здоровье в твоих руках!» по формированию готовности обучающихся к участию в здоровьесберегающих процессах

Этап	Мероприятия	Ожидаемый результат
Диагностический	1. Методика «Индекс отношения к здоровью» (авторы: С. Дерябо, В. Ясвина) 2. Тест «Индивидуальная концепция здоровья» (Д. Сириес, В. Гавидий) 3. Анкета «Отношение к здоровью» (Р.А. Березовская)	Оценка уровня готовности у обучающихся к участию в здоровьесберегающих процессах в вузе спортивного профиля
Планирование	Организовать семинары для развития уровня готовности у обучающихся к участию в здоровьесберегающих процессах: 1. Значение физической активности для здоровья 2. Правильное питание и здоровье 3. Психологическое благополучие и здоровье 4. Принципы здорового образа жизни 5. Здоровье и питание: путь к улучшению общего состояния 6. Поддержание эмоционального здоровья	Выработать последовательный подход к формированию готовности обучающихся к участию в здоровьесберегающих процессах Сбор и организация практических ресурсов для повышения уровня готовности у обучающихся
Теоретический	– Проведение круглого стола на тему «Создание здоровьесберегающей культуры: роль образования». – Проведение круглого стола на тему «Формирование здоровьесберегающей культуры в образовательном учреждении: роль и влияние на студентов». – Проведение деловой игры «Здоровье – наше богатство».	Повышение уровня теоретических знаний студентов. Совершенствовать умение пользоваться научной и методической литературой. Овладение эффективными методами работы со студентами и детьми.
Практический	Тренинг «Развитие здоровьесберегающего образа жизни: стратегии и практики» Тренинг «Здоровый образ жизни: стратегии и навыки» Деловая игра «Здоровый выбор»	Расширять представления педагогов о различных формах и подходах к работе с детьми дошкольного возраста.
Подведение итогов	1. Методика «Индекс отношения к здоровью» (авторы: С. Дерябо, В. Ясвина) 2. Тест «Индивидуальная концепция здоровья» (Д. Сириес, В. Гавидий) 3. Анкета «Отношение к здоровью» (Р.А. Березовская).	Оценить эффективность работы по формированию готовности обучающихся к участию в здоровьесберегающих процессах.

Для выявления уровня готовности у обучающихся к участию в здоровьесберегающих процессах в вузе спортивного профиля у респондентов контрольной и экспериментальной групп мы воспользовались двумя диагностическими методиками и методом анкетирования (таблица 2).

Таблица 2 – Сравнительные результаты готовности у обучающихся к участию в здоровьесберегающих процессах в вузе спортивного профиля (%)

Диагностическая методика	Уровень/ Показатель	Констатирующий этап эксперимента		Контрольный этап эксперимента		P
		КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	
Методика «Индекс отношения к здоровью»	Высокий	18,18	16,67	22,72	33,33	P<0,05
	Средний	27,27	29,17	27,28	41,67	P<0,05
	Низкий	54,55	54,16	50	25	P<0,05
Тест «Индивидуальная концепция здоровья»	«Состояние благополучия это данность»	45,45	50	36,36	20,84	P<0,05
	«Состояние благополучия завоевывается»	9,09	8,33	13,64	33,33	P<0,05
	«Ресурсы – это данность»	36,36	33,34	31,82	12,50	P<0,05
	«Способность к развитию»	9,09	8,33	18,18	33,33	P<0,05
Анкета «Отношение к здоровью»	Высокий	6,10	8,34	18,19	37,50	P<0,05
	Средний	31,81	33,33	36,36	41,67	P<0,05
	Низкий	59,09	58,33	45,45	20,83	P<0,05

Таким образом, статистические тесты показали, что изменения являются статистически значимыми для всех уровней/показателей отношения к здоровью, Итак, можно сделать вывод, что проект «Здоровье в твоих руках!» положительно повлиял на формирование готовности у обучающихся к участию в здоровьесберегающих процессах в вузе спортивного профиля.

**Выводы.** Полученные статистические данные выявили статистически значимые изменения между начальным и контрольным этапом эксперимента, для всех диагностических методик, уровней готовности обучающихся к участию в здоровьесберегающих процессах, что говорит о том, что проект «Здоровье в твоих руках!» положительно повлиял на готовность студентов, отныне обладающих с высоким и средним уровнем отношения к здоровью к участию в здоровьесберегающих процессах.

### Список литературы

1. Абакумова, Ю. Г. Ресурсы и возможности здоровьесберегающих педагогических технологий, влияющих на формирование здоровьесберегающей компетентности будущего педагога / Ю. Г. Абакумова – Текст : непосредственный // Наука-2020. – 2021. – № 2 (47). – С. 149-153.
2. Ельшин Л.А., Бурганов Р.Т., Абдукаева А.А. Эмпирическая оценка влияния деловой активности на репутационный капитал региона // Региональная экономика: теория и практика. 2022. Т. 20. № 1 (496). С. 111-130.
3. Кузнецова, Ю. Н. Ценностные детерминанты содержания принимаемых личностью решений: специальность 19.00.05 «Социальная психология» : диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Кузнецова Юлия Николаевна. – Казань, 2007. – 156 с. – EDN NOLNRV.

4. Магомедов, Р.Р. Социализация студентов вуза как основной фактор реализации здоровьесберегающих технологий / Р.Р. Магомедов – Текст : непосредственный // Проблемы современного педагогического образования. – 2022. – № 74-2. – С. 155-158.

5. Павлють, О. В. Сравнительная характеристика здоровьесберегающего поведения студентов-спортсменов и представителей других педагогических специальностей / О. В. Павлють – Текст : непосредственный // Вестник Полоцкого государственного университета. Серия Е. Педагогические науки. – 2020. – № 15. – С. 70-77.

6. Трегубова Т.М. Студент вуза как объект и субъект социально-педагогической работы в условиях международной образовательной интеграции // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. 2010. Т. 16. № 2. С. 193-197.

## ПРОФОРИЕНТАЦИОННАЯ РАБОТА НА ПЕДАГОГИЧЕСКУЮ ПРОФЕССИЮ В СИСТЕМЕ «ШКОЛА – ВУЗ»

*Буркова Я.А.*

*студент гр. 23281М*

*Научный руководитель – д.пед.н., профессор Трегубова Т.М.*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Актуальность.** Актуальность научной работы в области профориентации на педагогическую профессию в системе «школа-вуз» заключается в нескольких аспектах.

Во-первых, педагогическая профессия является одной из ключевых в образовательной системе. Роль педагога заключается не только в передаче знаний, но и в формировании личности и развитии творческого потенциала учащихся. Следовательно, важно помочь молодым людям определить свои интересы, наклонности и способности к педагогической деятельности.

Во-вторых, современные требования к образованию постоянно меняются. Введение новых технологий, изменение программ и методик обучения требуют от педагогов постоянного развития и адаптации к новым реалиям. Научные исследования в области профориентации на педагогическую профессию могут помочь выявить потребности и ожидания будущих педагогов.

В-третьих, уровень подготовки педагогических кадров оказывает прямое влияние на качество образования в целом, что в свою очередь ведет к повышению уровня жизни, конкурентоспособность страны, на развитие экономики и придание устойчивости в развитии нашего государства [1].

Если студенты выбирают педагогическую профессию несистематически, без учета своих интересов и способностей, то это может отрицательно сказаться на их мотивации, профессионализме и эффективности педагогической деятельности.

Таким образом, научные исследования в области профориентации на педагогическую профессию в системе «школа-вуз» актуальны и важны для оптимизации выбора профессии у будущих педагогов, повышения их мотивации и качества подготовки, а также для обеспечения качественного образования в целом.

**Цель исследования:** теоретически изучить эффективность и состояние профориентационной работы на педагогическую профессию в системе «школа-вуз».

**Результаты исследований и их результаты.** Для проведения теоретического анализа по данной теме были изучены научные публикации в различных базах данных, включая eLibrary.ru, КиберЛенинка и Молодой ученый.

По мнению многих ученых, профориентационная работа на педагогическую профессию в системе «школа-вуз» – это комплекс мероприятий, направленных на привлечение и подготовку молодежи к педагогической деятельности, начиная со школьной скамьи. Целью профориентационной работы является формирование у учащихся интереса к педагогической профессии, развитие необходимых навыков и компетенций, а также помощь в выборе будущей специальности [2, 3, 4, 5].

В работах многих ученых в этой области можно заметить, что профориентационная работа на педагогическую профессию в системе «школа-вуз» включает в себя различные мероприятия, направленные на привлечение внимания школьников и студентов к педагогической деятельности. Она может включать в себя проведение лекций и семинаров о профессии учителя, организацию встреч с действующими педагогами, а также проведение конкурсов и олимпиад для учащихся, связанных с педагогикой. Кроме того, профориентационная работа может включать в себя помощь в выборе специальности и направления обучения, а также поддержку студентов в процессе их обучения в вузе [1, 4].

Исследования, связанные с профориентационной работой на педагогическую профессию в системе «школа-вуз», позволяют оценить эффективность существующих

методов и программ ориентации учащихся на выбор данной профессии, а также выявить проблемные аспекты и предложить рекомендации по их улучшению.

Результаты проведенных исследований в этой области показывают, что профориентационная работа играет важную роль в формировании педагогической профессиональной идентичности учащихся и помогает им проявить свои склонности и таланты. Она способствует осознанному выбору будущей профессии и формированию положительного отношения к педагогической деятельности [3, 6].

Однако некоторые исследования также показывают, что профориентационная работа в системе «школа-вуз» может иметь ряд проблемных аспектов. Например, в некоторых случаях учащиеся могут не получить достаточной информации о педагогической профессии или не иметь возможности пройти практические занятия, что затрудняет им сделать осознанный выбор. Кроме того, зачастую не хватает активного сотрудничества между школьными и высшими учебными заведениями при организации профориентационной работы [4, 5].

По мнению ряда ученых, для улучшения профориентационной работы необходимо проводить дополнительные исследования, а также принимать во внимание уже имеющиеся результаты. Одна из рекомендаций – повышать квалификацию педагогов и консультантов по профориентационной работе, чтобы они могли предоставлять более качественную информацию и помощь учащимся при выборе профессии. Также следует активно сотрудничать между школами и вузами, создавать партнерские отношения, чтобы учащиеся могли получить более полное представление о педагогической профессии через стажировки и обучающие программы [2, 5].

В целом, профориентационная работа в системе «школа-вуз» имеет большое значение для формирования педагогической профессии среди учащихся. Результаты исследований позволяют выявить проблемы и предложить рекомендации по их решению, что способствует улучшению данной работы и повышению качества подготовки будущих педагогов.

**Выводы** научной статьи по профориентационной работе на педагогическую профессию в системе «школа-вуз» могут быть следующими:

1. Профориентационная работа является важным этапом подготовки будущих педагогов и помогает им осознать свои профессиональные интересы и наклонности.
2. В процессе профориентационной работы необходимо учитывать особенности каждого студента и предлагать различные пути развития и выбора профессии.
3. Школьная система должна активно сотрудничать с вузами и педагогическими колледжами для организации профориентационных мероприятий и консультаций для будущих педагогов.
4. Профориентационная работа должна быть систематической и включать различные методы и формы работы, такие как тестирование, беседы, практические занятия и т.д.
5. Важно также обеспечить доступность информации о педагогической профессии, ее требованиях и перспективах, чтобы студенты могли сделать информированный выбор.
6. Профориентационная работа должна быть индивидуальной и персонализированной, чтобы учитывать особенности каждого студента и помочь им найти соответствующую педагогическую специализацию.
7. Вузы и школы должны сотрудничать для организации практик и стажировок студентов, чтобы они могли получить практический опыт работы с детьми и подростками.
8. Важно также продолжать профориентационную работу после поступления студента в вуз, чтобы поддерживать его интересы и мотивацию к педагогической профессии.

Эти выводы подчеркивают важность профориентационной работы на педагогическую профессию в системе «школа-вуз» и дают рекомендации по ее организации и проведению для достижения наилучших результатов.

### **Список литературы**

1. Бурганов Р.Т., Ельшин Л.А. Исследование влияния цифровой трансформации на экономическую динамику региона // В сборнике: Международный форум Kazan Digital

Week-2022. Сборник материалов Международного форума. Под общей редакцией Р.Н. Минниханова. Казань, 2022. С. 327-333.

2. Бужинская Н.В., Васева Е.С. Организация и проведение мероприятий в вузе как способ профориентации абитуриентов // Научное обозрение. Педагогические науки. 2021 № 4 С. 31-35.

3. Дохоян А.М., Маслова И.А. Довузовская подготовка как фактор повышения результативности профориентационной работы вуза // Экономические и гуманитарные исследования регионов. 2022 № 1 С. 33-37.

4. Крючкова Е.С. Профориентационная работа на педагогическую профессию с обучающимися в рамках сотрудничества школы и вуза // Современное образование: проблемы и перспективы. – 2017. – Выпуск 5. – С. 87-91.

5. Сергеева Т.А. Организация и содержание профориентационной работы на педагогическую профессию с учащимися школ в системе «школа – вуз». // Молодой ученый. – 2019. – Выпуск 22. – С. 238-242.

6. Трегубова, Т. М. Подготовка субъектов научно-образовательного кластера к профориентационной работе / Т. М. Трегубова, Л. А. Шибанкова // Казанский педагогический журнал. – 2017. – № 6(125). – С. 52-56. – EDN ZTWRID.

## АНАЛИЗ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В УСЛОВИЯХ ДОСУГА

*Буханова О.Н.*

*преподаватель*

*Научный руководитель – к.п.н., доцент Ахметшина Э.И.*

*Казанский инновационный университет*

*имени В.Г. Тимирязова*

*Казань, Россия*

**Актуальность.** Проблема сохранения и укрепления здоровья учащейся молодежи является актуальной по сей день для общества и государства. По статистике лишь 10% выпускников высших учебных заведений могут считаться здоровыми, что является следствием их определенного образа жизни. Именно потенциал здоровья молодого поколения будет в дальнейшем определять экономический, культурный, репродуктивный, оборонный потенциал страны [4]. Поэтому так важно в студенческой среде продолжать формирование мотивационно-ценностного отношения к своему здоровью, здоровому образу жизни и двигательной активности. Ведь в конечном итоге это способствует повышению качества жизни и является предпосылкой для достижения активного долголетия [5].

В Набережных Челнах обучается более 20 тыс. студентов. Из них около 30% называют физическую культуру и спорт любимым занятием, что составляет чуть более 1% от общего городского населения. Надо отметить, что по некоторым данным в списке приоритетов молодежи физическая культура находится лишь на шестнадцатом месте.

Повседневная учебная работа студента, зачетно-экзаменационные сессии с их интенсивной нагрузкой, учебные и производственные практики приводят к ухудшению здоровья. Среди учащейся молодежи доминируют болезни органов дыхания, гастроэнтерологические, офтальмологические заболевания, болезни опорно-двигательного аппарата и мочеполовой системы [3]. Несбалансированное питание студентов и отсутствие двигательной активности часто приводят к избыточной массе тела и ожирению. Что в свою очередь ведет к развитию сахарного диабета второго типа, артериальной гипертензии, сердечно-сосудистым, онкологическим заболеваниям, сбоем в гормональной системе, заболеваниям печени и т.д. Анализ состояния психического здоровья молодежи за последнее десятилетие также имеет негативную динамику [1].

К сожалению, в полной мере оценить уровень состояния здоровья студентов довольно проблематично, т.к. до 18 лет данная группа населения включена в подростковую статистику, а после 18 лет – во взрослую.

Отсюда вытекает необходимость коррекции здоровья студентов, прежде всего, с помощью нормализации образа жизни и привлечения их к физкультурно-спортивной деятельности. Но для успешного достижения данной цели необходима развитая спортивная инфраструктура [2].

В республике Татарстан действуют следующие программы: «Развитие физической культуры и спорта» (до 2026 г.), «Развитие детско-юношеского спорта» (до 2030 г.). Благодаря федеральному проекту «Спорт-норма жизни» (до 2030 г.) с каждым годом в Набережных Челнах появляются новые спортивные объекты: стадионы, футбольные поля с легкоатлетическими беговыми дорожками, спортивные залы и площадки, бассейны, лыжные базы. Осуществлена закупка спортивного оборудования и инвентаря для семи спортивных школ олимпийского резерва. За последние пять лет в городе появилось 86 спортивных площадок. Функционирует Центр тестирования ВФСК ГТО на базе спортивной школы «Яр Чаллы», где каждый желающий может попробовать свои силы. На сегодняшний день завершено строительство универсальной спортивной площадки с искусственным покрытием для игры в футбол и подходит к завершению строительство футбольного манежа «Физра». Последний строится в рамках концессионного соглашения по федеральной программе «Бизнес Спринт».

Всего в городе развивается 76 видов спорта, действуют 1113 спортивных сооружений. Имеется 28 подростково-молодежных клубов. В городе функционирует 14 хоккейных кортов, 47 частных спортивных клубов. Для людей с ограниченными возможностями здоровья в городе организованы бесплатные занятия на базе муниципальных спортивных объектов. В 2023 году проведено более 270 всероссийских, республиканских и городских соревнований. Самые массовые мероприятия года: «Кросс Татарстана», «Лыжня Татарстана», «Камский лыжный марафон», «Камский полумарафон», «День физкультурника».

Наибольшей популярностью в Набережных Челнах пользуются футбол, плавание, волейбол, баскетбол, шахматы, легкая атлетика, хоккей. Город Набережные Челны находится на 28 строчке городов России по количеству фитнес-клубов. Их в городе насчитывается 18. В Набережных Челнах набирает обороты акция «Фитнес в парках». Местные жители могут выбрать йогу, сап-борды, пилатес, зумбу, сайклинг или круговую тренировку.

**Целью исследования** является изучение отношения учащейся молодежи к занятиям физической культурой и спортом и выявление уровня занятости студентов в физкультурно-спортивной деятельности в условиях досуга.

В соответствии с вышеуказанной целью были поставлены следующие **задачи исследования**: 1. Провести анкетирование среди студентов с целью определения представлений о здоровом образе жизни. 2. Изучить мотивацию к занятиям физической культурой и спортом. 3. Проанализировать физкультурно-спортивную активность студентов в условиях досуга.

**Методы исследования**: анализ научно-методической литературы, метод опроса (анкетирование). В исследовании принимали участие 55 студентов колледжа НЧФ КИУ им. В.Г. Тимирязова 1-3 курсов специальности «Коммерция» (по отраслям).

**Результаты исследования**. 10% студентов первого курса каждый день выполняют физические упражнения и уделяют время двигательной активности; студенты второго курса – 5%; третьего курса – 12%. Несколько раз в неделю занимаются физической культурой и спортом 17% студентов первого курса, второго курса – 37%, третьего – 18%. Примерно половина опрошенных посвящает время занятиям физической культурой всего несколько раз в месяц, что, конечно же, не является нормой (на первом и третьем курсах – 53%, на втором – 47%). Не занимаются физкультурой 20% студентов первого курса, второго курса – 11%, третьего – 17%.

42% первокурсников и 43% второкурсников признаются, что основной причиной, не позволяющей им заниматься физической культурой и спортом, является их собственная лень. Отсутствие силы воли наблюдается у 10% первокурсников и у 37% второкурсников. Тогда как на третьем курсе 47% опрошенных считают, что их уровень состояния здоровья и наличие хронических заболеваний не дают в полной мере заниматься физкультурой и спортом. Также студенты всех трех курсов указывают на нехватку времени для занятий физической культурой и спортом. Первый курс – 26%, второй – 32%, третий – 12%.

Большинство студентов ответили, что физическая культура и спорт должны быть общедоступными. Так считают 63% первокурсников, 53% второкурсников и 77% третьекурсников. 5% первокурсников, 10% второкурсников, 12% третьекурсников считают, что интерес к физической культуре и спорту среди учащейся молодежи можно повысить только с помощью государственной поддержки.

Студенты всех трех курсов считают, что способы внешней мотивации не работают (первый курс – 68%, второй – 47%, третий – 76%). Они убеждены, что только сам человек в состоянии побудить себя соблюдать здоровый образ жизни и начать заниматься физической культурой и спортом.

На вопрос «Влияет ли реклама спорта и здорового образа жизни на Ваш интерес к занятиям физической культурой» ответили «да» 21% студентов 1 курса, 10% студентов 2 курса и всего 6% студентов 3 курса. Необходимо отметить, что все опрошенные получают информацию только из интернета. Никто из студентов не видел подобные рекламы по телевизору и не слышал по радио.

Самым популярным видом спорта среди студентов трех курсов стал волейбол (первый курс – 11%, второй – 16%, третий – 12%). Плаванием занимаются 5% студентов первого курса и 16% студентов второго курса. Баскетболом увлекаются 5% второкурсников, футболом 10%, а легкой атлетикой 21%. Боевыми искусствами занимаются 6% студентов третьего курса. Часть девушек всех трех курсов выбирают занятия в танцевальных студиях, как альтернативу занятиям физической культурой и спортом. На первом курсе – 22%, на втором – 5%, на третьем – 12%.

Часть студентов посещают не спортивные секции, а фитнес-клубы. Так, 16% первокурсников и 5% второкурсников стараются укреплять различные группы мышц, развивать физические качества, систематически занимаясь в тренажерном зале. 16% первокурсников, 27% второкурсников, 29% третьекурсников посещают тренажерный зал, но редко. Не посещают фитнес-клуб 68% студентов первого и второго курсов, 71% студентов третьего курса. 17% первокурсников, 16% второкурсников и 47% третьекурсников ответили, что хотели бы посещать фитнес-клуб, но не имеют на это финансовой возможности. Предполагаем, что такой большой разрыв между ответами первых двух курсов и третьим курсом связан с тем, что многим студентам перестают давать карманные деньги и им приходится совмещать учебу с работой, частично покрывая свои потребности самостоятельно. Из наиболее популярных ответов также были: «мне лень» (первый и второй курсы – 10%, третий – 12%), «нет времени» (первый курс – 37%, второй – 32%, третий – 12%), «далеко ездить до ближайшего фитнес-клуба» (первый и второй курсы – 10%, третий курс – 12%).

**Вывод.** Таким образом, в результате анализа литературных источников и проведенного исследования были выявлены основные причины незаинтересованности студентов в занятиях физической культурой и спортом: низкий уровень мотивации, неразвитая инфраструктура, низкий уровень дохода семьи, отсутствие информации о специализированных спортивных секциях для студентов с различными нозологиями.

### Список литературы

1. Баранов, А.А. Состояние здоровья детей в Российской Федерации / А.А. Баранов // Педиатрия. – 2012. – Т.91. – №3. – С 9-14.
2. Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. / И.С. Барчуков; под общ. ред. Г.В. Барчуковой. – 4-е изд., стер. – М: КНОРУС, 2015. – 365 с.
3. Культура здоровья: учеб. пособие для специалистов по оздоровительной физкультуре. – Краснодар: Изд-во КГУФКСТ, 2007. – 144 с.: ил.
4. Физическая культура. 10-11 классы: Учеб. для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В.И. Лях. – 8-е изд. – М.: Просвещение, 2020. – 271 с.: ил.
5. Физическая культура студента: учебник / Г. М. Казантинова, Т.А. Чарова, Л.Б. Андрющенко. – М: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2021. – 328 с.

## ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Галимуллина Г.Р.*

*студент 22281М гр*

*Научный руководитель – д.пед.н., профессор Трегубова Т.М.*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Актуальность исследования** определена тем, что на сегодняшний день всем нам сложно справиться с изменениями в окружающем мире и его темпами. Исходя из этого повышение профессионального мастерства специалиста, а особенно учителя в сфере физической культуры, приобретает большой смысл.

**Цель исследования.** Для наиболее полного, всестороннего решения вышеуказанной проблемы следует изучить «профессионально-педагогическое мастерство» и феномен «профессиональная компетентность педагога».

**Результаты исследования и их обсуждение.** В настоящее время основной задачей профессионального педагогического образования является улучшение его качества. Изменение социально-экономических условий, образовательной модели и расширение высшего образования с использованием научных знаний в области педагогики привели к тому, что результат не полностью отражает качество образования. В связи с этим, в тезаурусе педагогической науки появились новые термины и понятия, такие как «успешность учебной деятельности», «краудсорсинг», «продуктивность» и т.д. [1, 3, 4, 5].

В наши дни современные педагоги должны обладать определенным набором компетенций.

Педагогические компетенции развиваются по двум основным направлениям, которые взаимосвязаны между собой:

1. Развитие педагогического мастерства происходит с помощью: а) создание специальных методических объединений, б) организация и участие в курсах повышения квалификации и т.д.

2. Развитие педагогам мастерства и его рост происходящие изнутри: а) самообразование (приобретение знаний, умений, навыков); б) самовоспитание (формирование мировоззрения, мотивов и опыта деятельности, качеств личности); в) саморазвитие (совершенствование психических процессов и способностей); г) изучение передового педагогического опыта, посещение уроков у своих коллег [2, 6].

Уровень подготовки педагога напрямую зависит от совершенствованных качеств обучения и воспитания в образовательном учреждении. Этот уровень нужно постоянно повышать! Самообразование и профессиональное развитие учителя играет важную роль и достигается на различных курсах повышения квалификации, семинаров и конференций.

Установлено, что государственно-общественные отношения влияют на организационные принципы и, во многом, детерминируют ключевое направление профессионального развития педагогов – непрерывное профессиональное развитие. Организационные принципы, в свою очередь, призваны повлиять на наставничество (влияние заключается в выборе приоритетной формы организации обучения – «включенное» наблюдение за практическими аспектами деятельности педагогов); оказывают воздействие на формы обучения (влияние реализуется средствами определения ключевых форматов обучения – обучение в «Центре превосходства» и Институте повышения квалификации), а также на программы профессионального развития (влияние осуществляется за счет выбора «Исследования занятий» в качестве приоритетного метода исследования педагогической практики) [3, 5].

Наличие осознанности и мотивации, цифровая грамотность и самообразование позитивно влияют на отбор приоритетных технологий профессионального развития педагогов, главной из которых является технология «перевернутого класса», поскольку она

предоставляет свободу для проявления самостоятельности и инициативности. Наличие приоритетной формы обучения (стажировка, в т.ч. за рубежом) также обуславливает отбор релевантных технологий.

**Организация и методы исследования.** Организация исследования включала в себя метод опроса, который был проведен путем распространения исследовательских анкет среди учителей физической культуры.

Анкета была составлена в форме вопросов, которая включала в себя вопросы о том, что курсы повышения квалификации учителя физической культуры является эффективным путем повышения профессионально-педагогического мастерства.

По результатам данной анкеты (рисунок), 2% учителей физической культуры считают, что не стоит проходить разные курсы для повышения квалификации для повышения профессионально-педагогического мастерства, так как больше на мастерство влияет педагогический опыт; 11% учителей физической культуры считают, что курсы повышения квалификации не всегда является лучшим путем для повышения профессионально-педагогического мастерства; 23% учителей сомневаются об эффективности курсов для повышения профессионально-педагогического мастерства, так как считают что все зависит от самого учителя; 64% учителей уверены в том, что курсы повышения квалификации напрямую влияют на профессионально-педагогического мастерство учителя.

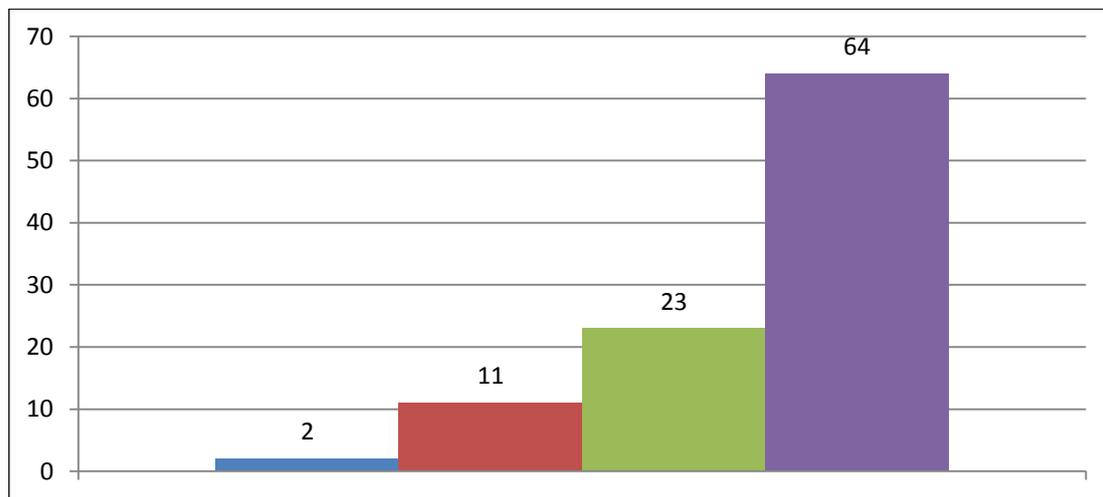


Рисунок – Результаты анкетирования учителей физической культуры

Основываясь на полученных данных, можно сделать вывод, что курсы повышения квалификации являются эффективным путем повышения профессионально-педагогического мастерства учителя.

**Выводы.** Анализ изученной специальной литературы по теме исследования, собственные исследования, а также анализ результатов опроса преподавателей позволяют сделать вывод о том, что педагогическое мастерство имеет большое значение, должно развиваться с целью совершенствования качества обучения и воспитания в образовательном учреждении в новых современных условиях.

### Список литературы

1. Камалеева А.Р., Грязнов А.Н., Шигапова Н.В., Русскова Е.Б. Альтернативные рейтинговые и комбинированные системы оценивания результатов обучения // Вестник ТИСБИ. 2017. № 1. С. 32-42.
2. Кузнецова, Ю. Н. Ценностные детерминанты содержания принимаемых личностью решений: специальность 19.00.05 «Социальная психология» : диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Кузнецова Юлия Николаевна. – Казань, 2007. – 156 с. – EDN NOLNRV.

3. Мурзалинова А.Ж. Ресурсы непрерывного профессионального развития в профессиональной подготовке будущих педагогов / Материалы международной научно-практической конференции «Инновации педагогической науки и современного образования: опыт и перспективы», посвященной 60-летию Н. Стукаленко. Кокшетау, 2023. – 1070. – С. 36-40.

4. Сафиуллин М.Р., Бурганов Р.Т., Бурганова А.Р. Краудсорсинг как цифровая технология в сфере управления. В сборнике: Международный форум KAZAN DIGITAL WEEK – 2021. Сборник материалов. Казань, 2021. С. 244-248.

5. Трегубова Т.М. Модели профессионального развития педагогов в условиях цифровизации: бенчмаркинг успешных практик / Т. М. Трегубова // Бизнес. Образование. Право. – 2021. – № 3 (56). – С. 348-352.

6. Юсупов Р.А., Бурганов Р.Т., Акишин Б.А., Закирова Г.А. Современная парадигма физкультурного образования в вузах – компетенции или физическое развитие // В сборнике: Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов. Материалы VI Международной научно-практической конференции. Под редакцией Р.А. Юсупова, Б.А. Акишина. Казань, 2020. С. 24-27.

## ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ КОНФЛИКТЫ С РОДИТЕЛЯМИ ОБУЧАЮЩИХСЯ КАК РИСК К ВЫГОРАНИЮ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Дорогов Р.О.*

*студент гр.20281*

*Менькина А.С.*

*студент гр. 20281*

*Научный руководитель – к.п.н., доцент Зизикова С. И.*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Актуальность темы** исследования определяется в необходимости решения конфликтных ситуаций между родителями обучающихся и учителем физической культуры. Сотрудничество учителя и родителя, это основа, на который всегда опирается обучающийся. Как не допустить обесценивание личности учителя и его профессиональной деятельности?

**Цель исследования** проанализировать причины конфликтов в образовательном пространстве школы между родителями обучающихся и учителем физической культуры и найти эффективные пути разрешения разногласий, приводящие к выгоранию профессиональной деятельности учителя.

Система образования как целенаправленная деятельность по социализации личности приводит к неизбежному возникновению противоречий и конфликтов среди участников образовательного процесса на различных уровнях, начиная от макро, где участниками являются система образования и общество, так и на более низком уровне, где участниками конфликтных ситуаций выступают с одной стороны учитель, а с другой стороны – ученики и родители [5]. В настоящее время участились случаи педагогических конфликтов, где главным объектом возникновения конфликта выступает ученик, родители которого обвиняют учителей в предвзятом отношении или в отсутствии компетентности учителя. Поэтому в настоящее время проблема разрешения педагогического конфликта в деятельности учителя физической культуры достаточно актуальна.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Анализ конфликтных ситуаций позволил выделить следующие разновидности конфликтов, наиболее часто возникающие в образовательном пространстве школы:

1) Конфликты, связанные с мотивационной сферой, которые возникают при слабой учебной мотивации или отсутствии желания учиться, причиной данных конфликтов является отсутствие интереса к изучаемой теме или выполнение заданий по принуждению, кроме того, учитель не может наладить комфортное взаимодействие с обучающимися, возникает взаимная неприязнь и противостояние.

2) Конфликты, связанные с организацией образовательного процесса и адаптацией к обучению в школе, в основном данный вид конфликта возникает в период перехода на следующую ступень образования.

3) Конфликты, возникающие на основе личностных особенностей обеих сторон конфликта. Возникают в процессе взаимодействия сторон, когда ученики стараются занять лидирующие позиции, нарушая общепринятые правила и нормы поведения.

Также одной из причин конфликта выступают недостаточная компетентность учителя в разрешении конфликтных ситуаций, которая усугубляется вмешательством в профессиональную деятельность учителя родителей обучающихся, которые принимают активное участие и стараются взять инициативу и принимать решения, сводя действия учителя к отрицательному результату.

Родители и учителя физической культуры имеют разное представление о задачах воспитания и обучения, а также своей роли в этих процессах, тем самым вмешиваясь и обесценивая личность учителя, обостряя противоречия и доводя ситуации до открытого конфликта и деструктивным последствиям.

Анализ научных статей, посвященных педагогическим конфликтам позволил выделить основные конфликтогены [2, 3]. Так, в работе Е.А. Шерешковой отмечается: «со стороны родителей конфликтная ситуация может быть спровоцирована в связи с выражением ими недовольства»:

- методами обучения;
- недостаточным количеством воспитательных мероприятий;
- несправедливой оценкой знаний обучающихся, необоснованным занижением оценок;
- отсутствие у педагога интереса к личности обучающихся;
- игнорирование педагогом интересов, обучающихся;
- навешивание ярлыков [4].

Исходя из вышеизложенного, можно предположить, что данные недовольства напрямую влияют не только на профессиональную деятельность учителя, но и на его личность. Постоянное вмешательство в учебный процесс, негативное отношение и оценивание профессиональных и личностных качеств, а также выполнение трудовых функций, открытая критика и агрессивное поведение родителей, направленное на учителя физической культуры является одним из причин возникновения профессионального выгорания у учителя.

В своей профессиональной деятельности учителю физической культуры необходимо выстраивать взаимодействие с родителями, правильно определяя свою роль и позиции в создавшейся ситуации, находить оптимальный способ выхода из конфликта. Однако без психологической готовности учителю достаточно трудно найти подход и выстраивать новые типы взаимоотношений.

Анализ результатов анкетирования, проведенного в период педагогической практики, позволил выявить следующие причины негативного отношения: более 65% респондентов отметили отсутствие эмпатии и любви к детям, 48 % респондентов отмечают грубость и отрицательные черты характера учителя физической культуры, 31% отмечают несправедливое оценивание и снижение отметки за несогласие или попытку выяснить критерии оценивания и еще 15% отмечают некомпетентность и плохое знание предмета. Кроме этого отмечается, что существует перенос отрицательного отношения к предмету, если не сложилось личностное взаимодействие с учителем – около 12 % опрошенных.

Для предотвращения конфликтных ситуаций и конструктивного решения следует соблюдать способы разрешения конфликтов между учителем и родителями:

1. Продемонстрируйте, что вы на одной стороне;
2. Обговорите цели, возможности и обязательства;
3. Используйте возможности медиации (решения споров с участием беспристрастного посредника);
4. Сделайте систему оценивания прозрачной;
5. Оставаться профессионалом в любой ситуации.

Одними из возможных решений предотвращения конфликтных ситуаций может быть проведение психологических тренингов, направленных на обучения навыкам поведения в конфликтных ситуациях, которые помогают найти оптимальные пути решения и способы выхода из конфликта мирным путем [1].

**Выводы.** Исходя из выше сказанного можно сделать вывод, что учителя физической культуры сталкиваются с проблемой вмешательства родителей в деятельность учителя, не понимая всю ответственность при работе с детьми, что отрицательно влияет на личность учителя и становится фактором его выгорания.

В работе учителя большое внимание уделяется взаимодействию с родителями, умение решать конфликтные ситуации, прийти к общему решению, не проявлять агрессию, а выдерживать уважительный тон и сохранять профессиональную позицию.

### Список литературы

1. Зизикова С.И., Матасова И.Л., Шаталина М.А. Тренинг позитивного общения как средство построения конструктивного взаимодействия в юношеском возрасте Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 10 (188). С. 487-492.
2. Клименских М. В, Ершова И. А. Педагогические конфликты в школе: учеб. пособие / М. В. Клименских, И. А. Ершова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал, федерал, ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал, ун-та, 2015. – 76 с. ISBN 978-5-7996-1425-6
3. Никулина И. В. Педагогическая конфликтология: учеб. пособие / И. В. Никулина. – Самара: Изд-во «Самарский университет», 2016. – 72 с.
4. Шерешкова Е.А. Конфликтология: учеб-метод. пособие для студентов, обучающихся по направлению подготовки 44.03.02 «Психол.-пед. образование / Е.А. Шерешкова; Шадр. гос. пед. ун-т, Ин-т Психология и педагогика. – Шадринск: ШГПУ, 2020. – 234 с.
5. Юсупов Р.А., Бурганов Р.Т., Акишин Б.А., Закирова Г.А. Современная парадигма физкультурного образования в вузах – компетенции или физическое развитие // В сборнике: Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов. Материалы VI Международной научно-практической конференции. Под редакцией Р.А. Юсупова, Б.А. Акишина. Казань, 2020. С. 24-27.

## ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФУТБОЛОМ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

*Драгунов К.А.*

*студент гр. 23221М*

*Научный руководитель – к.психол.н., доцент Кузнецова Ю. Н.*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Актуальность.** На сегодняшний день спорт уже не является самостоятельным и независимым видом деятельности. Это широкая часть общей культуры с характерной для нее массовостью и зрелищностью, больше похожее на развлекательное шоу [4]. И такая тенденция лишь набирает обороты в последние годы, в связи, с чем психологическое давление на спортсменов кратно возрастает. И данная проблема не обходит стороной детский спорт.

Упор на психологическую составляющую в спорте, как говорилось ранее, выходит на первый план независимо от возраста спортсменов, но именно от степени их готовности к преодолению различного рода препятствий зависит успех становления в качестве профессионала. Под словом «препятствие» понимается не столько физические испытания в процессе тренировок, сколько моральное давление на ребенка, которое оказывается со на тех же тренировках и играх на соревнованиях стороны тренера, других участников команды, соперников, родителей, а также ряда других факторов.

При всем при этом, важно, чтобы ребенок не только чувствовал себя частью команды, но в то же время и ощущал себя самостоятельной личностью, индивидуальным спортсменом, способным решать любые ставящиеся перед ним задачи по ходу занятий.

**Цель исследования:** изучить и проанализировать влияние занятий футболом на психологические особенности младших школьников.

**Результаты исследования и их обсуждение:** Психологический аспект крайне важен в детском футболе. Несмотря на незначительную разницу в возрасте у разных ребят, мотивация каждой возрастной группы может разительно отличаться друг от друга. Согласно исследованиям Е.Н. Гогунова и Б.И. Мартьянова, физическая культура имеет свои возрастные особенности [1]. К примеру, для школьников начальных классов интерес представляет, как правило, сама по себе двигательная активность и подвижные игры, в частности, поскольку большее количество своего времени они любят проводить активно. Обучающиеся проявляют более живой интерес, если в процессе занятий они будут ассоциировать себя со своими любимыми героями, кумирами, образцами для подражания. В случае же с учениками старших классов, подобный подход не работает. Подростки в состоянии сами себя мотивировать, поскольку преследуют более конкретные собственные цели при занятиях физической культурой, это может быть улучшение физических показателей или наращивание мышечной массы. То есть, подростки подходят к процессу занятий более осознанно, что вполне естественно, выдвигая вперед мотивы, которые важны, прежде всего, для них самих.

Исходя из вышесказанного, стоит сказать, что целью тренировочного процесса в большинстве своем выступает улучшение спортивных результатов не только всей команды, но и каждого отдельного игрока, что обуславливается путем формирования психических качеств каждого ребенка.

Для того чтобы достигать целей и постоянно улучшать результаты своих подопечных, тренеру необходимо постоянно контролировать состояние своих игроков и соблюдать небольшой свод правил, рекомендуемый спортивными психологами. В него входят следующие пункты:

1) Развивать и формировать у юных спортсменов ряд познавательных психических процессов

2) Тренировать необходимые для игры свойства внимания

3) Формировать у детей неподдельный интерес к данному виду спорта

4) Находить к каждому ребенку индивидуальный подход

5) На регулярной основе использовать средства контроля и учета результатов

При соблюдении тренером выше озвученных правил поведения, у юных футболистов постепенно будет формироваться мнение, что помимо части команды он представляет интерес для других как самостоятельная личность и спортсмен.

К тому же, по мнению некоторых футбольных тренеров, футбол, как и другие игровые виды спорта, одновременно является особенно индивидуальным. Поскольку суть данных видов спорта сводится к тому, чтобы не просто заполнить пустоту на поле, а выставить совершенную команду, чтобы на каждой позиции имелся наиболее искусный игрок. Считается неплохим результатом, если тренерскому штабу удалось найти «универсального» игрока, то есть того, кто сможет играть сразу на нескольких позициях. В связи с этим, можно заключить, что мастерство каждого игрока в отдельности также важно, как и мастерство всей команды в целом. И это при том, что одной из важнейших функций футбола по совместительству является социализирующая функция, заключающаяся в привитии подрастающему поколению навыки командной работы.

Если смотреть на эту ситуацию через призму психологии, то навык работы в команде можно преподнести как составляющую часть успешности индивида. Профессиональные психологи давно придумали большое количество вариантов тестирований, которые позволяют выявить у детей наличие необходимых тренерам навыков, проводя профессиональный отбор и отсеивая детей, не соответствующих минимальным требованиям [2].

Коллективный характер футбола имеет не только положительные стороны, но и отрицательные. Недостаток командной игры основывается на понимании каждого игрока, что в случае недостатка его навыков и способностей в критический момент игры ему может помочь его товарищ по команде. Однако, в случае провала обоих кто-то из партнеров может переложить свою вину на плечи товарища, что, естественно, не может не отразиться на моральном духе членов команды и ее дальнейшей игре [3].

Вдобавок ко всему вышесказанному необходимо обозначить причины проблем у юных футболистов, возникающих в процессе занятий и игр. Проблемы могут исходить со стороны родителей или тренеров, а также крыться внутри самих детей.

Самой простой причиной неудач является недостаточная вера в себя и боязнь взять ответственность за происходящее. Как только ребенок выходит на поле, его охватывает паника и не покидает чувство, что все внимание стадиона обращено именно на него. В связи с этим, появляется ощущение слишком высокой цены ошибки, ведь за ней последует осуждение со стороны команды, тренера или родителей.

Вторая проблема вытекает из первой. Чрезмерное внутреннее напряжение никогда не приводит к позитивным последствиям, скорее наоборот. Если игрок слишком напряжен в процессе, то это обязательно скажется на его игре, волнение будет брать верх, отчего движения и в целом игра будут хаотичными.

Следующей в ряду причин является боязнь игрока быть обвиненным в «эгоцентризме». Случаи излишней активности отдельных игроков также могут привести к осуждению со стороны партнеров по команде, а, следовательно, внутреннему напряжению. Поэтому такие игроки стараются выполнять все приказы тренера в процессе игры.

Заключительной проблемой, встречающейся довольно часто, является страх получения травмы или увечья. В таком случае спортсмен ощутимо снижает интенсивность игры, стараясь не участвовать в борьбе за мяч или не подставлять под него. Особенно данная проблема характерна для юных спортсменов с повышенной чувствительностью, слабостью процессов, а также страхом боли.

**Выводы.** Для того чтобы успешно решать возникающие по ходу игры проблемы, тренерам необходимо чаще разговаривать с детьми, интересуясь их психологическим состоянием и подсказывая решения проблем. Для большей эффективности необходимо проводить работу с родителями подопечных, чтобы они чувствовали поддержку и дома.

Важно не только отмечать ошибки игроков, но и их правильные действия, подмечать даже, казалось бы, незначительные успехи. Юные футболисты могут стать перспективными спортсменами только в том случае, если будут чувствовать постоянную поддержку и веру в себя. При этом важно знать меру, чтобы не перехваливать игрока.

### Список литературы

1. А. Н. Веракса, А. Е. Горовая, А. И. Грушко, С. В. Леонов «Мысленная тренировка в психологической подготовке спортсмена» / Издательство «Спорт», 2016 / Печатается по решению Ученого Совета факультета психологии МГУ имени М. В. Ломоносова; ISBN 978-5-9907240-6-8.
2. Психолого-педагогические методы коррекции поведения спортсменов (гештальт-терапевтический аспект) / Ю. Н. Кузнецова, И. Б. Ильченко, А. Н. Забиров, В. А. Сивков // Казанский педагогический журнал. – 2020. – № 6(143). – С. 280-286. – EDN ZZLPIG.3.
3. Трегубова Т.М. Теория и практика социальной работы с учащейся молодежью в профессиональных учебных заведениях США /Диссертация на соискание ученой степени доктора педагогических наук. – Казань, 2001.
4. Юсупов Р.А., Бурганов Р.Т., Акишин Б.А., Закирова Г.А. Современная парадигма физкультурного образования в вузах – компетенции или физическое развитие // В сборнике: Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов. Материалы VI Международной научно-практической конференции. Под редакцией Р.А. Юсупова, Б.А. Акишина. Казань, 2020. С. 24-27.

## ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КОМАНДНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В БАСКЕТБОЛЕ

*Дружко А.А.*

*студент 22281М гр.*

*Научный руководитель – к.психол.н., доцент Кузнецова Ю.Н.*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Актуальность исследования** состоит в том, что спортивная команда, являясь разновидностью классической малой группы, в то же время обладает уникальными функциональными характеристиками. При подготовке команды к соревнованиям тренер должен учитывать тот факт, что командное взаимодействие спортсменов в тренировочном процессе могут существенно отличаться от стратегии взаимодействия на площадке во время соревнований. Таким образом, исследование процессов внутрикомандного взаимодействия накладывает свой отпечаток организацию психолого-педагогического взаимодействия в баскетболе. Отсутствие эффективного взаимодействия между игроками на площадке может послужить причиной поражения команды (потерянному мячу, пропущенным очкам) [2, 3].

**Цель** нашего исследования заключается в том, чтобы теоретически обосновать обеспечения психолого-педагогического взаимодействия игроков в баскетболе.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Для обоснования нашей цели, мы выявили, что основными причинами нарушения командного взаимодействия могут быть:

- Нарушение групповой сплоченности;
- Нарушение индивидуальная привлекательность отношений, группового единства в общении и деятельности.

Нами были подобраны следующие методики:

1. Социометрическая методика (Дж. Морено)
2. Групповая сплоченность (В.Видмеер, Л. Брэули, А. Кэррон)

Первая методика, предложенная Джекобом Морено необходима для выявления межличностных отношений в группе, которая укажет нам на статус игроков в команде.

Методика В. Видмеер, Л. Брэули, А. Кэррона определяет сплоченность как «динамический процесс, отраженный в тенденции группы держаться вместе и оставаться единой в преследовании ее инструментальных целей и для удовлетворения аффективных потребностей ее членов» [1].

Для исследования мы выбрали одну команду, по баскетболу состоящую из 15 человек и играющую в любительском турнире.

Исходя из полученных результатов по социометрической методике Дж. Морено мы выявили, что в команде имеются двое отвергаемых игрока, а также несколько пренебрегаемых. Имеющиеся результаты говорят нам о том, что в команде довольно сильный разлад, который сказывается на уровне игры. Впоследствии, если не улучшить взаимоотношение игроков и их связь вне тренировочного или игрового поля, то это не приведет к успешному развитию команды и дальнейшим их победам (таблица 1).

Таблица 1

Статус	Процент
Звезда	13,33%
Предпочитаемый	20%
Принятый	40%
Пренебрегаемый	13,33%
Отвергаемый	13,33%

По результатам методики В. Видмеер, Л. Брэули, А. Кэррона, мы обнаружили следующие результаты: выявлена значительная разобщенность в команде по степени индивидуальной привлекательности (минимальное значение варьируется в районе 3,75, максимальное 6,6); обнаружено, что индивидуальная привлекательность деятельности для игроков вызывает существенные опасения и наталкивает нас на необходимость разработки мер по повышению этого показателя; показатели по критериям группового единства и группового единства в деятельности тоже наталкивают нас на необходимость разработки психолого-педагогических мер по обеспечению командного взаимодействия.

Таблица 2

Значения факторов сплоченности в команде			
	Минимум	Максимум	Среднее
Индивидуальная привлекательность отношений	3,75	6,6	4,9
Индивидуальная привлекательность деятельности	1,5	7	4,7
Групповое единство в общении	3	6,75	5,2
Групповое единство в деятельности	3,6	8	5,5

**Выводы.** Полученные данные по двум методикам подтверждают необходимость создания эффективной программы для улучшения командного взаимодействия в баскетболе. Выявленные проблемные зоны, которые ведут к разобщению команды и требуют более детальной индивидуальной и групповой проработки.

### Список литературы

1. Кузнецова, Ю. Н. Ценностные детерминанты содержания принимаемых личностью решений: специальность 19.00.05 «Социальная психология»: диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Кузнецова Юлия Николаевна. – Казань, 2007. – 156 с. – EDN NOLNRV
2. Юсупов Р.А., Бурганов Р.Т., Акишин Б.А., Закирова Г.А. Современная парадигма физкультурного образования в вузах – компетенции или физическое развитие // В сборнике: Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов. Материалы VI Международной научно-практической конференции. Под редакцией Р.А. Юсупова, Б.А. Акишина. Казань, 2020. С. 24-27.
3. Ainoutdinova I.N., Khuziakhmetov A.N., Tregubova T.M. Advantages and disadvantages of distance education for university students in Russia //Modern Journal of Language Teaching Methods. 2017. № 7 (9/2). С. 431.
4. Carron A.V., Brawley L.R. Cohesion: Conceptual and measurement issues. Small Group Research. 2000. V. 31, no 1, pp. 89-106.

## СТАНОВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РОССИЙСКОЙ ИМПЕРИИ В НАЧАЛЕ И СЕРЕДИНЕ XIX ВЕКА

**Журин В.С.**

*студент гр. 23281М*

*Научный руководитель – д.пед.н., профессор Трегубова Т.М.*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Актуальность.** На сегодняшний день, в связи со сложной политической ситуацией во всем мире, в России вновь остро стоит вопрос развития физической культуры и спорта, поскольку в настоящее время понятия «политика» и «спорт» стали практически неотделимыми. Известно, что достижения в спортивной области и ее инфраструктура влияют не только на положение страны на мировой арене, но и на процесс физического воспитания подрастающего поколения [1, 5]. Именно поэтому правительство России делает большой упор на развитие данной сферы деятельности, воздвигая множество различных спортивных объектов по всей стране, продвигая новые виды спорта, а также разрабатывая государственные программы поддержки юных спортсменов [2].

С одной стороны, данная работа означает заинтересованность государства в повышении значимости физической культуры в глазах молодого поколения, подготовке достойной смены сборных команд России, которая в будущем принесет не мало новых побед. Однако, с другой стороны, несмотря на все усилия властей, в условиях работы многочисленных санкций, допинговых скандалов, когда российских спортсменов не пускают и отстраняют от международных соревнований, мотивация продолжать заниматься спортом и продвигаться по карьерной лестнице полностью пропадает. И это при том, что подготовленность олимпийских спортсменов России является одной из лучших в мире. Что делать в таком случае выступающим спортсменам? Какая цель их дальнейших тренировок?

Ответы на эти емкие вопросы Россия получит еще не скоро. Тем не менее, какая бы тяжелая обстановка ни была в отечественном спорте, данная ситуация является лишь очередным этапом в процессе его развития [2] Важно не забывать, какой, казалось бы, короткий, но в то же время длинный и сложный путь преодолела физическая культура в Российской Федерации как самостоятельная сфера с момента ее зарождения до наших дней.

**Цель исследования.** Проанализировать исторические источники и обобщить сведения о развитии физической культуры России начала XX века.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Исследователи, занимающиеся изучением истории развития физической культуры, как правило, строго выделяют два направления. Первое – это непосредственно физическая культура как средство физического воспитания молодежи и способ оздоровления, а второе – профессиональный спорт с присущими ему соревновательным характером и зрелищностью.

Самым доступным и распространенным средством физического воспитания в дореволюционной России, которое начиналось с раннего детства, считались подвижные игры [3, 4]. Замечательный русский психолог и педиатр Е.А. Покровский одним из первых провел исследование, касающееся влияния подвижных игр на процесс становления физической культуры русского государства как полноценной дисциплины и самостоятельной деятельности. В одном из своих трудов «Детские игры, преимущественно русские», он описал подвижные игры с методологической точки зрения, рассказав о влиянии различных факторов на проводимые игры, сравнил их с играми других стран, провел подробный анализ значения и влияния физической активности в процессе игры на детский организм [3].

Еще один выдающийся российский ученый Валентин Владиславович Гориневский рассматривал процесс занятий физической культуры через призму физиологии и медицины.

В своих трудах он говорил о необходимости ведения здорового образа жизни, высказывался положительно не только о применении физических упражнений, но и об оздоровительных факторах природы, в частности, о закаливании.

Большой толчок в развитии отечественного спорта дали двое знаменитых ученых: П.Ф. Лесгафт и А.Д. Бутовский. Первый из них написал огромное количество научных трудов, в которых говорил о физическом воспитании, в частности методике физического образования. В ходе своих путешествий военный педагог Бутовский получил большое количество знаний из мировой практики физической культуры, которые позже перенес в свое исследование «Записки по истории и методике телесных упражнений». В данной работе он обозначил перспективные системы организации физического воспитания зарубежья и подчеркнул упущения в системе воспитания России своего времени, представляя на общее обозрение свое видение правильного преподавания.

Также, дополнительную информацию о становлении физической культуры в Российской Империи мы можем получить не только от именитых ученых, но и из других, менее популярных, но наполненных полезной информацией источников. К примеру, в таких работах как: «История гимназического образования», «Настольная книга по народному образованию», «Гимнастика и спорт в средних учебных заведениях Казанского округа» авторы выражали мнения по поводу внедрения уроков гимнастики в учебную программу гимназий, опыта преподавания специалистов и оснащенности залов необходимым инвентарем [4, 6].

Как говорилось выше, ученые разделяют спорт и физическую культуру. Подобная тенденция наблюдалась и в то время, отчего научные работы посвящались отдельным видам спорта. В качестве примера, Л.П. Боголепов рассматривал велосипед не только в качестве удобного средства передвижения, но и средства физического воспитания, посвятив ему несколько трудов. «Велосипедная езда и ее влияние на организм» – исследование, в котором Леонид Павлович описал велосипед как способ рекреации, расписал программу тренировок. При этом, для подтверждения своих гипотез Боголепов проводил опыты над самим собой.

Несмотря на то, что в XIX-XX вв. автомобили не были столь распространены как сегодня, в Российской империи помимо велосипеда имелись и другие разнообразные средства передвижения. К таким относились лошади и яхты. Множество книг было посвящено развитию коннозаводства, скачкам на ипподромах и школам обучения верховой езде.

Иван Владимирович Лебедев являлся ведущим специалистом в области единоборств, по большей части борьбы. Он занимался не только написанием статей, но и переводами материалов о соревнованиях в силовых видах спорта. Сам он также являлся по совместительству организатором соревнований среди силачей и борцов.

Вдобавок к имеющемуся списку можно добавить обширное количество научных работ про спортивную охоту, популярную в ту эпоху времени.

Большую лепту в историографию развития физической культуры России внесли В.Е. Игнатъев и Г.А. Дюперрон. В 1912 году Варнава Ефимович Игнатъев издал книгу «Физическое воспитание», в которой детально описал становление физической культуры во всем мире, частично затронув Российскую империю. А Г.А. Дюперрон написал свою «Библиографию спорта и физического развития», явившейся первым дореволюционным изданием, которое заключило в себе все труды по физической культуре, изданные на русском языке в период с 1700 по 1913 гг. Особое место в библиографии Г.А.Дюперрона заняли футбол и легкая атлетика.

В дореволюционной России ученые и педагоги рассматривали вопросы исключительно методологии и теории физической культуры, несмотря на то, что многие были совершенно из других сфер. Благодаря этим людям современным исследователям удалось запечатлеть первые практические результаты исследований, зафиксировать даты и отобразить весь путь становления физической культуры как самостоятельного вида деятельности не только в Российской империи, но и в других странах.

**Выводы.** Исходя из всего вышеописанного, можно сделать вывод о том, первые предпосылки зарождения физической культуры как самостоятельного рода деятельности появились еще в начале XIX века. При этом данная сфера человеческой жизни стала быстро распространяться и получила широкий резонанс в обществе, став темой для многочисленных исследований ученых-физиологов и медиков того времени.

Современные же специалисты в области физической культуры оценивают данные исторические сведения неоднозначно, хотя в то же время объективно и непредвзято, что позволяет открывать все новые важные детали истории отечественного спорта и физической культуры.

### Список литературы

1. Белоуков, Д.А. История физической культуры и спорта Псковской губернии в конце XIX – начале XX вв. / Д. А. Белоуков; М-во спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Великолукская гос. акад. физической культуры и спорта. – Великие Луки : [б. и.], 2011. – 288, [2] с.: ил., портр., факс.; 22 см.; ISBN 978-5-350-00249-2
2. Бурганов Р.Т. Некоторые итоги XXVII Всемирной летней универсиады 2013 года в г. Казани // Теория и практика физической культуры. 2014. № 1. С. 5-6.
3. Долженко, Г. П. История туризма в дореволюционной России и СССР / Г. П. Долженко. – Ростов-на-Дону : Изд-во Рост. ун-та, 1988. – 190, [1] с., [4] л. ил.: ил.; 21 см.; ISBN 978-5-407319-06-7
4. Казиев, Ф.В. Физическая культура и спорт в Северной Осетии. – Орджоникидзе : Ир, 1968. – 36 с. : ил.; 20 см.; ISBN 978-5-478-27265-1
5. Трегубова Т.М. Теория и практика социальной работы с учащейся молодежью в профессиональных учебных заведениях США /Диссертация на соискание ученой степени доктора педагогических наук. – Казань, 2001. -417 с.
6. Штейнбах В. Энциклопедия отечественного спорта: Российская империя – СССР – Российская Федерация: в 3-х томах / Министерство спорта Российской Федерации; под общей редакцией доктора педагогических наук, проф. О. В. Матыцина. – Москва : Sport, 2022-. – 27 см.; ISBN 978-5-907601-05-5

## ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ СТРУКТУР ИНТЕЛЛЕКТА НА КОМАНДНЫЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В РЕГБИ

*Интезарян А.А.*

*магистрант*

*Научный руководитель – к.п.н., доцент Зизикова С.И.*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Актуальность.** Тема измерения и изучения интеллекта с давних пор волнует большое количество ученых по всему миру. В научном мире существует две точки зрения на структуру и положение интеллекта: ряд исследователей придерживаются теории так называемой «целостности (единости)» интеллекта, в которой он выступает как однокомпонентная структура, другие – идеологи «множественности» интеллекта, выступающего многоструктурным объектом. Также большие дискуссии вызывает обсуждение этого вопроса в условиях цифровизации общества, цифровой трансформации его основных структур и влияние интеллекта на многие функции его функционирования [2].

**Цель исследования.** В рамках нашей работы мы рассматриваем оба положения, но основываемся на последние положения, что интеллект – это многогранный и многокомпонентный структурный элемент. В связи с чем кратко разберем, какие именно структуры выделяют разные авторы, и выделим наиболее важные для нас. В своей книге Марина Холодная разбирает различные теорий интеллекта, резюмируя большое количество литературных источников, на которые мы и будем полагаться.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Ряд ученых, выделявших «множественность» интеллекта предлагали три вида интеллекта. Так, Э. Торндайк выделил «трехкомпонентную модель интеллекта», которая включала в себя абстрактный, механический и социальный интеллект, несмотря на то, что последнему было посвящено не так много внимания и данная публикация, не входила число научных изданий, тем не менее, стала толчком для развития этого направления.

Три вида интеллекта также выделяли С. Гриспен и Дж. Дрискол: концептуальный, практический и социальный. В социальной структуре они подразумевали «детали» – социальную чувствительность и проницаемость, социальное взаимодействие [2].

Выделение Г. Айзенком трех относительно самостоятельных теорий интеллекта дало другой взгляд. Так, первостепенным является биологический интеллект, выступающий физиологической, нейрологической, биохимической и гормональной основой познавательного поведения (функционирование и строение коры головного мозга). Психометрический интеллект или IQ занимал вторую позицию. На развитие обоих выше названных компонентов оказывает большое влияние социокультурный фактор (культура в целом, воспитание, образование, социоэкономический статус и д.р.). Последним является социальный интеллект, но автор считал его намного шире двух других интеллектов своей теории [1].

Некоторые ученые рассматривали структуры интеллекта более детально, придавая каждой способности человека «форму» и выделяя большое количество видов, типов и компонентов.

Так, Л. Терстоун рассматривал структуру интеллекта как сложную схему, состоящую из 7 потенций: счетную способность; вербальную или словесную гибкость; вербальное восприятие; пространственную ориентацию; память; способность к рассуждению; быстроту восприятия.

Модель интеллекта Говарда Гарднера так же является в себя 7 типов интеллекта. По мнению ученого, эти типы функционируют независимо друг относительно друга: языковой или вербальный, логико-математический, музыкальный, телеснокинестический, пространственно-

визуальный, межличностный, внутриличностный, а позже он также называл натуралистический и экзистенциальный. Гарднер рассматривал также «социальный» и «эмоциональный» интеллекты и указывал на их тесную взаимосвязь [2].

Большое количество авторов выделяло непосредственно «социальный интеллект» или «социальные компоненты» интеллекта как важный фактор эффективного взаимодействия с другими людьми и с социумом в целом.

Глубокое развитие социального интеллекта (SQ) было проделано Гилфордом. Ученый рассматривал его независимо от фактора общего интеллекта. Гилфорд вместе с коллегами разработали тестирование, которое до сих пор является наиболее распространенным и применяемым на практике. В рамках диагностики ученые опирались на один вид умственной операции – «познание», выделяемой наряду с содержанием интеллектуальной деятельности и разновидностями конечного продукта, как аспекты «социального интеллекта». Тестирование включает в себя 4 субтеста: в первом блоке необходимо выбрать наиболее логическое завершение истории, второй блок – это группы экспрессии, третий субтест – вербальная экспрессия, четвертый блок состоит из историй с дополнением. Понятие «социальный интеллект» являлось ключевым и рассматривалось Гилфордом: «Как проекцию закономерностей функционирования общего интеллекта на социальные объекты (других людей и социальные ситуации)» [1, 2, 3].

Среди отечественных исследователей следует отметить: С.С. Белову, Д.В. Ушакова и Д.В. Люсина, которые рассматривают теоретические подходы на два таких термина как «социальный» и «эмоциональный» интеллект, приводят ряд экспериментальных исследований и разбирают методы измерения социального интеллекта в общем плане, не разбирая отдельные виды деятельности, например, спорт.

Одним из наиболее практико-ориентированных специалистов, занимающихся развитием интеллекта в спорте, является Г.Н. Кузьменко. Она определяет три составных структуры интеллекта: социальный, эмоциональный и практический, для развития которых применяет собственные методики, направленные на юных спортсменов [5].

Анализирую весь объем научно-методической литературы и принимая во внимание область нашего исследования, наиболее ключевыми терминами являются, выделяемые многими авторами «социальный» и «эмоциональный» интеллекты, которые играют определяющее значение в межличностных взаимодействиях и внутриличностной подготовке спортсменов как к соревнованиям, так и к тренировочным нагрузкам. Стоит также отметить важность таких компонентов, как пространственный и телеснокинестический интеллекты, которые во многом схожи с антиципационными способностями (способностью к предвосхищению, предвидению и пониманию исхода ситуаций) рассматриваемыми как одну из составляющих в структуре «социального интеллекта». Эти структуры имеют значительное влияние в игровых ситуациях в регби.

Во-первых, регби – это игровой командный контактный вид спорта. А это в свою очередь подразумевает психологическую способность и готовность работать в команде и входить в прямой телесный контакт с соперником. Далеко не все игроки могут взаимодействовать в коллективе, тем более качественно, а это может во многом определять не только исход матчей, но и элементарно эмоциональную атмосферу в команде и наличие конфликтных ситуаций. Не смотря, на это, средние и высокие показатели социального интеллекта могут являться основанием для межличностного взаимодействия, даже не совсем «командных» игроков, так как причины «единоличия» могут крыться не в невозможности взаимодействия с другими, а иметь другие психологические или личностные основания. Так одной из таких причин может являться слабый уровень технического или технико-тактического мастерства игрока [3].

Помимо этого, контактность вида спорта требует от спортсмена не только проявлений эмоционально-волевой сферы: сдержанности, смелости, целеустремленности, ответственности, инициативности, решительности и самоотверженности, организованности и др., но и

самоконтроля и самодисциплины, ведь на поле могут произойти различные ситуации, которые способны вывести игрока из равновесия: устраивая полемику с судьей или соперником, или вообще перейти от слов к делу, ввязываясь в драки. И именно понимание своих и чужих эмоций, способность сдерживать и управлять ими может помочь регбисту не реагировать на провокации и достигать на поле необходимого результата.

Во-вторых, как и в любом игровом командном виде спорта, ключевое значение имеет коммуникация и сплоченность в команде. Последнее во многом определяется общением между игроками как во время тренировок и соревнований, так и вне спортивной жизни. Способность и возможность понимать другого игрока без слов определяется высоким уровнем сыгранности спортсменов и наблюдается в основном в командах с постоянным и устоявшимся составом. У молодого коллектива на первое место на поле выходит коммуникация, ведь как при игре в атаке, так и при игре в защите невозможно передать свою идею, не сказав и не предупредив партнера о своем действии или действиях соперников (только если игровое взаимодействие не отработано в течении длительного времени и не доведено до автоматизма), ведь во время матча могут происходить резкие смены и сумбурные ситуации, но коммуницируя можно избежать большого числа ошибок на поле и быть готовым к разнообразным сценариям игры.

Каждая команда обладает определенным набором технико-тактическим элементов и комбинаций, которые используются в матче, но никогда нельзя полностью построить и отыграть матч как схему на доске, поэтому во многом игра строится «свободно», то есть на импровизации игроков, их технико-тактическом, физическом и психологическом превосходстве или недостатке в зависимости от игры и команды соперника. В связи с чем, важно проявление пространственного, телесно-кинетического интеллектов, а именно антиципационных способностей и логического и игрового мышления, входящих с нашей точки зрения в эти два вида интеллектов.

**Выводы.** Следует отметить высокий уровень значимости рассматриваемых структур интеллекта. Специфика вида спорта предъявляет к игрокам повышенные требования относительно предвосхищения и прогнозирования игровых событий, в связи с чем развитие и наличие у регбисток значительного и оптимального уровней этих структур интеллекта будет оказывать влияние на качество командных взаимодействий и исход матчей.

### Список литературы

1. Бурганов, Р.Т. Модернизированная производственная функция Кобба – Дугласа как инструмент исследования влияния цифровой трансформации на экономику региона // Среднерусский вестник общественных наук. 2022. Т. 17. № 3. С. 161-183.
2. Интезарян, А. А. Теоретический аспект проблемы выявления и становления социального интеллекта как отдельного компонента интеллекта / А. А. Интезарян, С. И. Зизикова. – Текст: непосредственный / Доминанты психолого-педагогического мастерства в сфере физической культуры и спорта: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием в рамках Десятилетия науки и технологий (30 ноября, Казань). – 2022. – С.198 – 202.
3. Холодная, М. А. Психология интеллекта. Парадоксы исследования : учебное пособие для вузов / М. А. Холодная.– 3-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2022. – 334 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-07365-2. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/493959> (дата обращения: 16.11.2022).
4. Интезарян, А. А. Определение роли развития социального интеллекта в контексте командных взаимодействий регбисток членов студенческой сборной команды ПГУФКСИТ по регби-7 / А. А. Интезарян, С. И. Зизикова. – Текст: непосредственный / 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. Том 1 (6 апреля, Казань). – 2023. – С.381-383.

5. Гилфорд, Дж. Три стороны интеллекта // Психология мышления / Дж. Гилфорд / под редакцией А.М. Матюшкина. – Москва, 1965. – С.433-456. – Текст : непосредственный.

6. Кузьменко, Г.А. Методика развития социального, эмоционального и практического интеллекта юного спортсмена в системе значимых качеств личности: учебное пособие / Г.А. Кузьменко. – Москва: Советский спорт, 2010. – 560 стр. Прил: 1 электрон. опт. Диск (CD-ROM). – ISBN 978-5-9718-0395-9. – Текст : непосредственный.

## ИННОВАЦИИ В ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОМ СОПРОВОЖДЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ В ЭПОХУ ЦИФРОВИЗАЦИИ

*Кац А.С.*

*к.п.н., старший научный сотрудник*

*Казанский филиал Федерального научного центра психологических и междисциплинарных исследований  
Казань, Россия*

**Актуальность исследования** заключается в том, что в эпоху цифровизации появляются новые инструменты для психолого-педагогического сопровождения студентов «цифрового поколения», соответствующие их возрастным характеристикам и их «цифровым привычкам». Д.Н. Погорелов выделяет следующие особенности студентов «цифрового поколения»: с одной стороны, «способность к быстрому поиску информации, многозадачность, ценность индивидуальности», с другой стороны, «дефицит внимания, инфантилизм, нацеленность на быстрый результат» [5, с. 26-27]. На наш взгляд, эти положительные и отрицательные качества компенсируют друг друга.

Ввиду того, что студенты «цифрового поколения» отдают предпочтение онлайн-коммуникации, у них не всегда достаточно навыков «живого», оффлайн-общения и взаимодействия. Однако, исходя из непосредственного опыта взаимодействия автора со студентами «цифрового поколения», отметим, что они отличаются инициативностью, креативностью, сформированными лидерскими качествами, благодаря которым они успешны в учебно-профессиональной деятельности. Согласно научной позиции Р.С. Немова, в период студенчества наблюдается «повышенная интеллектуальная (когнитивная) активность подростков, их выраженное стремление проникнуть в суть вещей». В результате – возникновение новых мотивов интеллектуальной деятельности» [4, с. 118]. Следовательно, ввиду психологических особенностей этого возрастного периода, студенты высшей школы любознательны и открыты новому опыту.

Установлено, что студенчество – это период профессионального самоопределения, а также этап «вхождения» в профессию. Именно в высшей школе руководство вуза и профессорско-преподавательский состав стремятся создать комфортные условия для профессионального развития студентов и дальнейшего становления их профессиональной личности. Результатом обучения в высшей школе является не только сформированность профессиональных компетенций и навыков XXI века (коммуникативность, гибкость, мобильность, адаптивность и др.), но и поэтапное формирование мотивационно-ценностных установок студентов к осуществлению учебно-профессиональной деятельности. Отдельно подчеркнем актуальность формирования основ профессиональной устойчивости, так как она представляет собой интегральную характеристику личности, которая обуславливает как ее внутреннюю потребность в профессиональной самореализации, так и стремление к стабильности и надежности в будущей профессии.

Следовательно, ввиду возрастных особенностей студентов, специфики студентов «цифрового поколения», а также учебно-профессиональных приоритетов студентов, актуализируется потребность в психолого-педагогическом сопровождении студентов. В нашем исследовании психолого-педагогическое сопровождение студентов будет рассмотрено как комплексная система, в которой преподаватели во взаимодействии с педагогами-психологами, кураторами студенческих групп создают комфортные условия для раскрытия учебно-профессионального потенциала студента. Психолого-педагогическое сопровождение может быть реализовано на этапе адаптации к университету, в целях достижения успешности в обучении студентов или в процессе профессионального развития студентов.

**Цель исследования:** уточнить этапы психолого-педагогического сопровождения студентов во взаимосвязи с курсом обучения и проиллюстрировать их преемственность.

**Результаты исследования и их обсуждение.** На первом этапе психолого-педагогического сопровождения студентов (первый курс) оказывается помощь и поддержка в адаптации студентов к обучению в высшей школе. Преподаватель создает цифровую образовательную среду, в которой каждому студенту гармонично и безопасно, и он может успешно самореализоваться. Задача преподавателя и педагога-психолога на данном этапе – установить и ликвидировать причины дезадаптации некоторых студентов, которые могут заключаться в отсутствии мотивации к обучению или дискомфорте во взаимоотношениях с преподавателем или со студенческим коллективом.

В ходе второго этапа психолого-педагогического сопровождения студентов (второй и третий курс) формируются профессиональные интересы студентов высшей школы. Задача преподавателя и педагога-психолога на данном этапе – убедить студентов в правильности выбранного профессионального пути, т.е. корректности выбранной направленности подготовки обучения, а также установить соответствие между профессиональными возможностями студентов и их профилем обучения.

В результате заключительного этапа психолого-педагогического сопровождения студентов (четвертый и пятый курсы) в ходе профессионального развития студентов формируется их профессиональная направленность. Отметим, что данный этап является самым важным, поскольку в результате профессионального развития студентов происходит глубокая личностно-профессиональная трансформация. Основная задача преподавателя и педагога-психолога – способствовать становлению социально-профессиональной идентичности личности с формированием первичной профессиональной устойчивости.

В целях обеспечения большей продуктивности психолого-педагогического сопровождения для студентов «цифрового поколения» могут быть использованы следующие методы:

1. Геймификация. Студенты «цифрового» поколения нуждаются в привнесении виртуального, игрового компонента в образовательный процесс. Включение формата геймификации будет позитивно влиять как на мотивационный компонент учебно-профессиональной деятельности, так и на формирование конкурентоспособности студентов.

2. Инфографика. Студентам «цифрового поколения» требуется большая визуализация, т.е. материал следует преподносить в формате графиков, таблиц (в «концентрированном» виде).

3. Современные инструменты коммуникации. Студентам «цифрового поколения» важно получать «обратную связь» от преподавателя в виде стимуляции к дальнейшей деятельности из мессенджеров (Telegram), групповых чатов (WhatsApp), по видеосвязи (Skype), в социальных сетях (vkontakte, Одноклассники). [5, с. 30-31].

Соответственно, создание цифровой образовательной среды высшей школы базируется на технологии виртуальной реальности, преимущества которой масштабность, многофункциональность, широкий спектр возможностей моделирования ситуаций, когнитивность.

Т.В. Емельянова, М.В. Латышева в своем исследовании анализируют специфику обучения студентов «цифрового поколения». Они отмечают, с одной стороны, широкий спектр возможностей представителей поколения Z, а с другой стороны, неразработанность методов психолого-педагогического сопровождения студентов в цифровом формате. Они провели опрос среди педагогов, реализующих данный вид сопровождения, и выделили ряд затруднений студентов поколения Z. Среди основных затруднений были перечислены: «трудность во взаимодействии, рассеянность внимания» [2, с.143]. Т.В. Емельянова и М.В. Латышева предлагают создать цифровую образовательную среду с учетом цифровых потребностей представителей поколения Z. Мы полагаем, что цифровая образовательная среда будет способствовать не только успешной адаптации студентов к обучению в высшей школе, но и ориентирована на активизацию когнитивных способностей личности студента, а также раскрытие его учебно-профессионального потенциала.

Т.Н. Мартынова, А.А. Пфетцер поделились опытом создания цифровой среды в КемГУ. Они активно используют google-формы для проведения опроса/анкетирования. Google-формы удобны как для студентов, так и для преподавателя, поскольку благодаря ним можно систематизировать большой объем данных о студентах. В ходе проведения опроса использовалась авторская разработка для тестирования «Профкарьера», которая позволяет выбрать вариативные стратегии карьерного развития, соответствующие индивидуальным запросам студентов [3].

Р.Р. Аббясов под руководством профессора Т.М. Трегубовой в своем исследовании изучали особенности психолого-педагогического сопровождения подготовки юных спортсменов. В данном случае акцент делается на комплексном сопровождении: «индивидуально-социальное сопровождение» (адаптация к студенческому коллективу), «терапевтическое сопровождение» (контроль эмоционального фона, восстановление после травм), «тренировочно-соревновательное сопровождение» (работа по созданию мотивации успеха и достижений в спортивной деятельности) [1, с. 177].

**Выводы.** Исходя из результатов исследования, автор приходит к выводу, что психолого-педагогическое сопровождение студентов позволяет им почувствовать уверенность не только в выборе будущей профессии, но и в собственных профессиональных возможностях. Современным студентам «цифрового поколения» требуется «проводник» (guide), который будет направлять/курировать их на всех этапах становления их профессиональной личности. Функционал «проводников» выполняют преподаватели высшей школы, педагоги-психологи, кураторы студенческих групп. На наш взгляд, особенно важно реализовать эффективное психолого-педагогическое сопровождение для студентов-будущих спортсменов, поскольку подготовка к спортивным соревнованиям предполагает большую ответственность, высокую степень напряжения, повышенный уровень концентрации внимания. Согласно научной позиции отечественных авторов [2, 3] и базируясь на исследовании автора статьи, резюмируем, что психолого-педагогическое сопровождение в цифровой, образовательной среде – перспективный инновационный формат, привлекательный для студентов «цифрового поколения». Перспективное направление нашего исследования – более детализированный анализ методов психолого-педагогического сопровождения студентов высшей школы в цифровом формате.

### Список литературы

1. Аббясов Р.Р., Трегубова Т.М. Психолого-педагогическое сопровождение подготовки юных спортсменов // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры : Материалы V Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – (16-17 февраля 2023 г.). – Казань: Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2023. – С. 176-179.
2. Емельянова Т.В., Латышева Т.В. Проблемы и перспективы психолого-педагогического сопровождения обучающихся «цифрового поколения» в образовательном процессе // Актуальные проблемы науки и образования в условиях современных вызовов : Материалы XVII Международной научно-практической конференции. – (27 декабря 2022 г.) – Москва: Печатный цех, 2022. – С. 138-145.
3. Мартынова Т.Н., Пфетцер А.А. Психолого-педагогическое сопровождение профессионально-личностного развития студентов в условиях цифровой образовательной среды вуза // Профессиональное образование в России и за рубежом. – 2022. – № 1 (45). – С. 145-152.
4. Немов Р.С. Психология. Учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений. В 3 кн. Кн. 2. Психология образования. 2-е изд. М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1995. – 496 с.
5. Погорелов Д.Н. Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса в условиях цифровизации и перехода на дистанционное обучение : учебное пособие / Д. Н. Погорелов. – Челябинск : ЧИППКРО, 2021. – 96 с.

## НЕВЕРБАЛЬНАЯ КОММУНИКАЦИЯ У УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ НА ВНЕУРОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

*Кашанова К.О., Мингазова З.И.*

*студенты гр. 20281,*

*Научные руководители – к.пед.н., доцент Зизикова С.И.*

*д.пед.н., профессор Т.М.Трегубова*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Актуальность.** В современном мире, общение крайне необходимо в любом виде спорта – одна только подсказка или знак партнеру по команде способны перевернуть ход всего матча или турнира. При этом во многих видах спорта коммуникация между спортсменами скрывается в определенный шифр [1-3, 6].

В контексте волейбола язык тела и мимика являются ключевыми компонентами невербальной коммуникации. Для детей в возрасте 9-10 лет, которые, возможно, все еще развивают навыки вербального общения, интерпретация этих сигналов становится жизненно важной. Поза, жесты и выражение лица игрока могут передавать энтузиазм, уверенность или озабоченность, влияя на динамику команды.

В волейболе невербальные сигналы часто используются для призывов к игре и стратегий. Простые сигналы руками или жесты, указывающие на конкретные действия, могут помочь детям понять и выполнять действия, не полагаясь исключительно на устные инструкции. Это способствует независимости, быстрому принятию решений и более глубокому пониманию игры.

Эффективная невербальная коммуникация развивает чувство единства среди игроков. Дети, которые могут интерпретировать невербальные сигналы и реагировать на них, чувствуют большую связь со своими товарищами по команде, что приводит к повышению сплоченности команды. Это чувство единства имеет решающее значение для развития социальных навыков и общего удовольствия от игры [4, 5].

Невербальная коммуникация позволяет детям принимать решения за доли секунды на основе визуальных сигналов, способствуя их когнитивному развитию. Способность обрабатывать невербальные сигналы и реагировать на них повышает их общую эффективность в игре.

**Цель исследования.** Для повышения уровня невербальной коммуникации у учащихся начальных классов на внеурочных занятиях по волейболу нами была разработана методика.

**Результаты исследования.** На протяжении двух месяцев учащиеся выполняли упражнения определенной направленности, вели дневник жестов и сами разрабатывали комплекс мер по повышению владения навыками невербальной коммуникации. Исходя из этого, ниже представлен рисунок, показывающий изменения до и после внедрения методики.

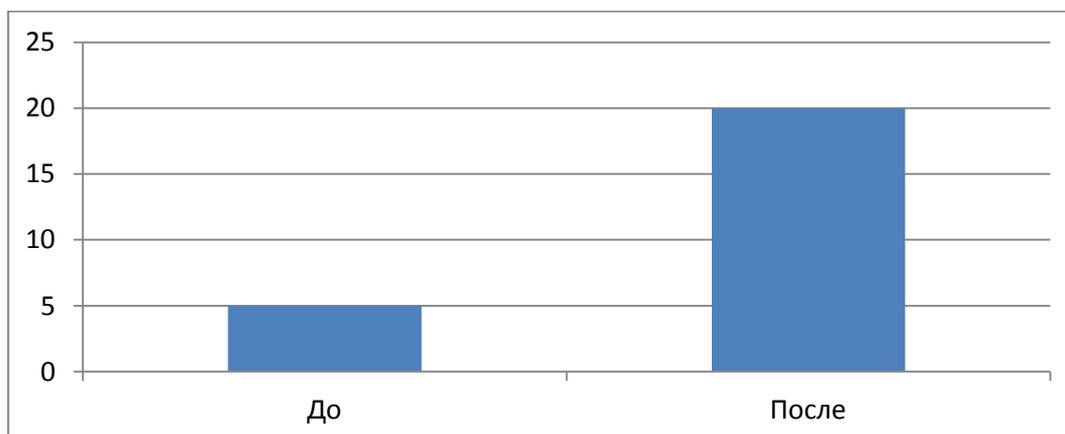


Рисунок 1 – Изменения уровня вербальной коммуникации

**Заключение.** Исходя из вышесказанного, мы выявили, что невербальная коммуникация важна в современном мире, но к сожалению, ее развитием и передачей младшему поколению занимаются небольшое количество лиц. Мы разработали и внедрили методику, а также внедрили на экспериментальной базе результаты полученного исследования.

### Список литературы

1. Pease Allan. New body language (Extended version). Moscow, 2010. P. 20.
2. Ergasheva Nargiza Numonjonovna. The role of paralinguistic means in education: EPRA international journal of multidisciplinary research. Volume-6. Issue-11. November, 2020.
3. Когнитивная педагогика: практика и опыт реализации / Е. Ю. Левина, А. К. Балтыков, Я. А. Баткаева [и др.]. – Казань : Институт педагогики, психологии и социальных проблем, 2022. – 228 с. – ISBN 978-5-89917-265-6. – DOI 10.51379/n3999-0183-9216-d. – EDN HWDKUU.
4. Парыгин Д.Б. Социальная психология как наука. Монография. Ленинград, 1965.
5. Шевандрин Н.И. Социальная психология в образовании: Учеб. пособие. Концептуальные и прикладные основы социальной психологии. М.: Владос, 1995.
6. Юсупов Р.А., Бурганов Р.Т., Акишин Б.А., Закирова Г.А. Современная парадигма физкультурного образования в вузах – компетенции или физическое развитие //В сборнике: Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов. Материалы VI Международной научно-практической конференции. Под редакцией Р.А. Юсупова, Б.А. Акишина. Казань, 2020. С. 24-27.

## ЗАВИСИМОСТЬ РЕЗУЛЬТАТОВ СПОРТСМЕНА ОТ ПСИХИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

*Кандрабаева В. Э.*

*студент 22105 гр.*

*Научный руководитель – к. п. н., доцент Шигапова Н.В.*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Актуальность.** Успех спортсмена достигается уверенностью в себе, постоянными тренировками и максимально приложенными усилиями в процессе тренировочного процесса. Важна не только физическая подготовленность спортсмена, но и психическая готовность. Готовность побеждать, быть первым, показывая высокий результат на соревнованиях различного уровня, зависит от одного из важнейших факторов – психической подготовки спортсмена. Тренерский штаб должен изучить способы воздействия на спортсмена, настраивать спортсмена, развивать дальнейший интерес к занятиям спорта. Работа со спортивным психологом обязательна, если от тренировок нужен наивысший результат и наименьший стресс во время соревнований.

**Цель исследования** – показать, что успех в спорте – это не природный дар человека, а прежде всего выдержка самого спортсмена, работа тренерского штаба и большого количества спортивных специалистов, помогающих ему достичь высот. Доказать, что психическая подготовка является неотъемлемой частью тренировочного процесса.

**Результаты исследования.** По определению психолога А.И. Балыкина, спортсмен – это личность, обладающая целью стать чемпионом олимпийских игр; имеющая позитивные убеждения и установки относительно тренировочно-соревновательной деятельности; содержащая образы «+» тренировочно-соревновательной деятельности в отделе памяти; имеющая в головном мозге устойчивые нейронные связи, помогающие выполнять сложные двигательные действия; а также обладающая специально натренированным телом [1]. Многие ученые в своих статьях отмечают, что успех тренировочного процесса зависит во многом от того, как спортсмен относится к той или иной нагрузке на тренировках [2].

Эмоциональная регуляция спортсмена является главным показателем его результативности. Она проявляется при большом желании достичь победу на соревнованиях либо при сильных переживаниях. Эмоции вскрывают ресурсы спортсмена, отодвигают природные ограничители и как следствие реализуют резервные возможности организма. Психологическая подготовка спортсмена – это развитие и совершенствование психических функций и способностей, необходимых для достижения победы или высокого результата. Главная задача подготовки, развить волевые качества спортсмена: целеустремленность, настойчивость, упорство. Результатом психологической подготовки является психическая готовность. Психическая готовность – целостное проявление личности, которое характеризуется уверенностью спортсмена в собственных силах. По словам академика Международной академии психологических наук В.Ф. Сопова, «максимального спортивного результата может достичь спортсмен, соответствующий определенной психологической модели, описывающей его мотивацию, свойства его нервной системы и способность к произвольной саморегуляции» [3].

Психическое напряжение возникает не только в соревновательный период, но и прослеживается в тренировочном процессе. Длительные тренировки помогают воспитать и развить необходимые морально-волевые качества – воля к победе, самообладание, твердость характера, упорство, смелость, решительность, уверенность в собственных силах, дисциплинированность. Эти волевые качества формируются при планомерном и последовательном формировании тренировочного процесса. Направленность на достижение все лучшего результата в спорте высших достижений всегда сопровождается серьезными психофизическими перегрузками. Спортивная деятельность характеризуется тренировочными

нагрузками на уровне предельных возможностей человеческого организма. Необычные по интенсивности и длительности физические, и психические напряжения обусловлены особенностями спортивной деятельности: спецификой ее предмета, состязательно-соревновательной направленностью, необходимостью постоянного совершенствования спортивных достижений. Спортсмену необходимо проходить психологическую подготовку перед соревнованиями, бороться с переживаниями и напряжениями, серьезно подходить к своему психическому состоянию, для получения высоких спортивных результатов.

Тренеру и спортсмену необходимо знать основы спортивной тренировки, распределять интенсивность, объем нагрузки в течение тренировки так, чтобы не переутомиться. Учесть что отдых – неотъемлемая часть тренировки, потому как физическое переутомление приводит к переутомлению «психологическому», что в свою очередь, ведет к тому, что спортсмен, выражаясь спортивным языком «перегорает».

Психологическое состояние спортсмена помогает спортсмену повысить результативность на соревнованиях, ведь чемпионы это только не только те, кто сутками тренирует свое тело в спортзале. Спортивный результат – это составляющее и технической, и тактической, и физической, и психологической базы. Можно быть подготовленным психологически, но техника может подвести. Можно быть подготовленным, и психически, и технически, но любые непредвиденные обстоятельства могут заметно сказаться на результате. Несмотря на это, самым важным фактором для спортсмена остается связь «мозги и мышцы».

Как сказано выше психологическая подготовка в разы повышает результаты на соревнованиях. Так как устраняются негативные установки, блоки и нормализуется психическая программа. Современные спортивные психологи, такие как А. И. Балькин, В. К. Сафонов и др. утверждают, что, чтобы подготовиться к предстоящим соревнованиям, нужно активизировать позитивные нейросети, позволяющие мозгу отдохнуть и настроиться к предстоящей нагрузке. Здесь хорошо могут помочь детские воспоминания, так как именно они являются самыми приятными и расслабляющими. Также нужно иметь мотивы тренировочно-спортивной деятельности – это необходимое условие целенаправленного, успешного и эффективного тренировочного процесса. Добровольное и увлеченное выполнение спортивной деятельности, какой бы сложной для субъекта она не являлась, играет решающую роль в спорте высших достижений. Здесь появляется очевидность зависимости эффективности спортивной деятельности от уровня мотивации, с одной стороны, и психического состояния – с другой, а также бесспорность взаимосвязи этих характеристик.

Вся спортивная деятельность – формирование условных рефлексов. Любая неожиданность мозгом воспринимается как опасная ситуация. Для правильного реагирования в нужный момент возможных ситуаций, нужно сформировать устойчивые нейронные связи, а для этого ситуацию разыгрывать прямо на площадке, избегая неожиданных ситуаций снижающих результативность. Для эффективности тренировки команды спортсменов, необходимо выполнять упражнения по сонстройке нескольких нервных систем. Для слаженности необходимо найти стимулы, которые запускают у всех членов команды нужные для победы реакции. Такие стимулы можно тренировать используя упражнения по формированию групповых стимулов. Также чтобы команда работала слаженно и эффективна в любой стрессовой ситуации – необходимо очищать свой мозг от накопившейся эмоциональной напряженности на членов команды. Если этого не делать, то мозг со временем перехочет играть с теми, на кого есть эмоциональное напряжение.

Мозг устроен так, что постоянно будет искать оправдания, чтобы не признать свои неверные расчеты. А поэтому спортсмену важно научиться распознавать, когда и как его мозг дает неверные данные с целью увести от нахождения верной причины. Для этого нужно делать упражнения по развитию рефлексии. Тренировать способность не обесценивать себя. Думать рационально о позитивном, а не о себе источнике проблем и ошибок. Правильное мышление позволит сформировать в своем мозге нейросети, которые будут эффективно

работать и находить наилучшие решения в стрессовых игровых ситуациях. Не стоит думать только об ошибках, о том, где что-то сделал не так, где расслабился и недожал. Нужно также проанализировать о том, что я сделал хорошо, и что я могу сделать еще лучше – таким образом вы тренируете свой мозг на рационально-позитивное мышление.

Выделяют ряд личных черт, свойственных спортсменам, достигающим высоких результатов и первое, неотъемлемое качество, которое входит это высокая эмоциональная устойчивость, умение настроить себя на достижение наивысшего результата. Также должна присутствовать уверенность в себе и собственных силах; самоконтроль, включающий в себя питание и режим сна, физическую подготовку и др.; настойчивость; сознательность; стремление к лидерству; инициативность; склонность к риску, общительность; мотивация достижения успеха, это может быть какая-то поощрительная мера за свои результаты. Нужно не забывать благодарить и поощрять себя за достигнутые результаты. Иметь стимул, будь это достижение какого-либо звания, либо какая-то небольшая, но давно отложенная покупка, которая порадует тебя и заставит идти дальше и достигать большего.

Без стимула пропадет мотивация и в скором времени перестанет расти результат, так как ежедневные нагрузки будут только изнурять организм. Спорт должен приносить заряд положительных эмоций, вырабатывать гормоны радости – эндорфины, но если приходит и не видеть результаты от тренировок, не понимать, зачем мне этим заниматься и чего от этого я хочу, то очень быстро начнется процесс уныния и разочарование в себе.

Также спорт учит достигать не только победы, но и принимать поражения. Во время тренировок, важное умение анализировать причины неудач, делать работу над ошибками, преодолевать страх провала. И в итоге – побеждать. Спорт не только улучшает химические процессы в организме, но и улучшает самооценку, снижает тревожность, умственную усталость, минимизирует влияние стресса. Постоянные активные физические нагрузки развивают и укрепляют нервную систему.

**Вывод.** Психическое состояние для спортсменов играет важную роль. Правильная психологическая подготовка способствует успешному тренировочному процессу и хорошему результату на соревнованиях. Но тревога и неуверенность – постоянные спутники человека, не только спортсмена. Выявить тревожного спортсмена – задача не самая простая. Важно, чтобы рядом находились люди, которые могли бы оказать поддержку, не дать думать о плохом, помочь улучшить психическое состояние спортсмена. Показателями соревновательной эмоциональной устойчивости являются: характер, интенсивность предсоревновательного и соревновательного возбуждения и степень его влияния на выступления.

#### Список литературы

1. Балыкин А.И., Балыкина-Милушкина Т.В. / Информационные вирусы, или где зарыты ресурсы у спортсмена // Спортивный психолог. – М., 2007 №1 (7), С.52.
2. Зациорский В. М. Основы спортивной психологии. – М.; Физкультура и спорт, 1982
3. Сафонов В. К. Диалектическая функция психического состояния: теоретико-методологический аспект // Вестник СПбГУ. Сер. 6. – 1998. – Выпуск.4. – №27.
4. Юсупов Р.А., Бурганов Р.Т., Акишин Б.А., Закирова Г.А. Современная парадигма физкультурного образования в вузах – компетенции или физическое развитие // В сборнике: Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов. Материалы VI Международной научно-практической конференции. Под редакцией Р.А. Юсупова, Б.А. Акишина. Казань, 2020. С. 24-27.

## ВНЕДРЕНИЕ И АДАПТАЦИЯ ЦИФРОВЫХ ИНСТРУМЕНТОВ В СИСТЕМУ СПОРТИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИИ

*Коннова С.С.*

*студент гр. 23281*

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

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Актуальность.** Виртуальная реальность становится все более популярным средством обучения. Примером тому может служить использование данного инструментария на уроках физической культуры во многих учебных организациях за рубежом. Перенос подобных технологий может представлять интересные возможности для развития образования и, в частности, физической культуры в нашей стране, что значительно повысит эффективность и вовлеченность обучающихся. Но внедрение данного инструментария требует взвешенного подхода, обязательной проверки качества контента, обеспечения адекватного обучения по использованию этих технологий и учета потенциальных негативных последствий для обучающихся и преподавателей.

Работа над исследованием мы изучили имеющийся теоретический и практический опыт использования цифровых технологий, а также влияние цифровых трансформаций на различные аспекты жизнедеятельности общества в таких областях как наука, экономика, образование [2, 3].

Согласно исследованиям М.Г. Болтышева, геймификация – «основной механизм вовлечения учеников в учебный процесс в цифровой среде, и от грамотного использования данного метода зависит отношение ученика к процессу обучения» [1]. При этом важнейшим навыком для современного педагога, по заявлению автора, становится умение грамотно проектировать геймифицированные системы. В основе алгоритма построения геймификации [4], находится три смежных области:

- 1) механика – создает конкретные игровые компоненты, с которыми будет взаимодействовать пользователь;
- 2) динамика – создает правила и связи между компонентами механики;
- 3) эстетика – описывает эмоции, которые получает обучающийся во время взаимодействия с геймификацией.

Для успешной интеграции иностранных методик в российское спортивное образование, учитывая различия в целевой аудитории, менталитете и нюансах самого обучения необходимо:

Изучить и адаптировать зарубежный опыт под российские условия и требования, учитывая особенности национальной спортивной культуры и традиций.

1. Обеспечить доступ к современным технологиям и оборудованию для реализации цифровых тренировок и обучения.
2. Проводить обучение педагогов и тренеров для работы с новыми технологиями и методиками, чтобы эффективно использовать их на уроках и тренировках [5].
3. Создавать специальные образовательные программы и курсы по внедрению цифровых платформ и виртуальных технологий в учебный процесс.
4. Поддерживать сотрудничество с зарубежными партнерами для обмена опытом и передачи передовых практик в области спортивного образования.

Принимая во внимание приведенные выше аспекты, можно предложить ряд способов внедрения и адаптации данных инструментов в российское спортивное образование, в частности в уроки физической культуры. Они представлены в таблице 1.

**Выводы.** Таким образом, данные методы и шаги могут способствовать успешному внедрению и адаптации иностранных платформ в сфере виртуальных тренировок на российском рынке, создавая новые возможности для студентов в стране и образования в целом. Что поможет расширить географию образовательного процесса, обогатить его новыми возможностями и

средствами, а также способствует улучшению качества обучения и подготовки студентов к вызовам современного мира. Также позволит сделать уроки физической культуры более привлекательными, интерактивными и эффективными, способствуя повышению мотивации обучающихся к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

Таблица 1 – Способы внедрения и адаптации цифровых инструментов в систему спортивного образования России

<b>Использование VR-гарнитур и симуляторов, создание российских платформ</b>			
1. Приобретение VR-оборудования: VR-шлемы, контроллеры и датчики для проведения сеансов-уроков с использованием виртуальной реальности.	2. Интеграция VR-технологий в учебный план: разработка специальных программ и курсов с использованием VR для физического обучения, которые могут быть включены в учебные планы вузов.	3. Создание VR-игр и программ для обучения физической культуре и спорту: разработка специальных VR-приложений и симуляторов для физической активности, соответствующие потребностям студентов и учителей.	
<b>Использование VR-гарнитур и симуляторов, адаптация иностранных платформ</b>			
1. Локализация контента: перевод контента и тренировок на русский язык, включая инструкции, комментарии тренеров и упражнения, чтобы сделать его доступным широкому кругу пользователей в России.	2. Создание сообщества и онлайн-сообществ: поддержание активного онлайн-сообщества пользователей в России, обмен опытом, организация соревнований и челленджей, чтобы повысить вовлеченность и мотивацию к занятиям спортом.	3. Интеграция с платежными системами: внедрение удобных платежных методов для российских пользователей, чтобы сделать доступ к виртуальным тренировкам удобным и привлекательным с финансовой стороны.	
<b>Обязательные мероприятия для эффективного внедрения и адаптации</b>			
1. Обучение педагогов и тренеров: проведение специальных семинаров и курсов для преподавателей физической культуры по использованию VR-технологий в обучении.	2. Обучающие видеоуроки и онлайн-ресурсы: интеграция обучающих видеоуроков и онлайн-ресурсов для дополнительного обучения, ознакомления с платформами и мотивации учащихся к занятиям спортом.	3. Продвижение через местные спортивные мероприятия и партнерство с медиа: сотрудничество с организаторами спортивных мероприятий в России, рекламные кампании, участие в спортивных выставках и мероприятиях для продвижения виртуальных тренировок.	4. Мониторинг здоровья и физической активности: использование умных устройств и сенсоров для отслеживания пульса, количества шагов, калорий и других показателей физической активности учащихся, что позволит анализировать их прогресс и корректировать тренировочные программы.

### Список литературы

1. Болтышев, М.Г. Геймификация цифрового обучения: актуальные проблемы / М.Г. Болтышев. – Текст непосредственный // Информатика и образование. 2022. – № 37(3). – С. 28-34.
2. Бурганов Р.Т., Ельшин Л.А. Исследование влияния цифровой трансформации на экономическую динамику региона // В сборнике: Международный форум Kazan Digital Week-2022. Сборник материалов Международного форума. Под общей редакцией Р.Н. Минниханова. Казань, 2022. С. 327-333.
3. Сафиуллин М.Р., Бурганов Р.Т., Бурганова А.Р. Краудсорсинг как цифровая технология в сфере управления В сборнике: Международный форум KAZAN DIGITAL WEEK – 2021. Сборник материалов. Казань, 2021. С. 244-248.
4. Hunicke, R., LeBlanc, M., Zubek, R. MDA: A Formal Approach to Game Design and Game Research / R. Hunicke, M. LeBlanc, R. Zubek // In Proceedings of the AAAI Workshop on Challenges in Game AI. – 2004. – Vol. 4. – No. 37. URL: <https://users.cs.northwestern.edu/~hunicke/MDA.pdf> (дата обращения: 18.12.2023).
5. Хазиахметова, Э. Р. Мунавирова Л.Р. Информационная компетентность учителя физической культуры в условиях трансформации образования / Э. Р. Хазиахметова, Л. Р. Мунавирова // Цифровая трансформация физической культуры и спорта: теория, практика, подготовка кадров : Материалы всероссийской научно-практической конференции, Москва, 8 апреля 2022 года / Под редакцией М.А. Новоселова. – Москва: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)», 2022. – С. 139-143. – EDN KEDCKR.

## ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОРИЕНТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ В СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ (НА ПРИМЕРЕ ВИДА СПОРТА «ПАУЭРЛИФТИНГ»)

*Коткова Л.Ю.*

*к.пед.н., доцент*

*Набережночелнинский филиал  
Университета управления «ТИСБИ»  
Набережные Челны, Россия*

**Актуальность.** Профессиональная ориентация является важным звеном в системе профессионального самоопределения любого человека. Чем раньше будет формироваться у ребенка интерес к той или иной деятельности, тем легче ему будет ориентироваться в многообразии видов профессий и определении собственного профессионального выбора.

Организации дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта реализуют большое многообразие воспитательных систем, направленных не только на ответственное отношение к сохранению и укреплению здоровья, активному образу жизни, но и формирование личностных интересов, метапредметных компетенций. Одной из приоритетных задач системы воспитания спортсменов является создание условий для индивидуализации и профессиональной ориентации занимающихся, особенно для тех, кто проявляет выдающиеся способности физкультурно-спортивной направленности [1].

Система дополнительного образования детей в области физической культуры и спорта является одной из первых ступеней профессионального становления личности, дающей возможность приобретения профессиональных знаний в области физической культуры и спорта [3]. Самое ценное для человека – это здоровье его организма. Необходимо с детства формировать в человеке потребность в движении, освоении прикладных навыков и новых двигательных действий, и постепенно приобщать к осуществлению непрерывного физкультурного образования. Спортивная деятельность воспитывает в человеке весь спектр физических и ценных личностных качеств, реализация которых возможна во всем многообразии физкультурно-спортивных специальностей. В связи с этим, профессиональная ориентация спортсменов должна пронизывать каждый этап спортивной подготовки, формируя интерес к данному виду деятельности, желание к получению физкультурного образования [2].

**Цель исследования** – выявить особенности профессиональной ориентации спортсменов, занимающихся пауэрлифтингом (силовым троеборьем).

**Результаты исследования и их обсуждение.** Для реализации поставленной цели исследования нами были поставлены следующие задачи:

1. Изучить профессиональное самоопределение спортсменов, занимающихся пауэрлифтингом в период с 2014-2024 гг.
2. Разработать этапы профориентационной работы в системе дополнительного образования спортсменов.

За период с 2014-2024 гг. нами были проанализированы особенности профессионального самоопределения спортсменов, занимающихся пауэрлифтингом, в количестве 50 человек (табл. 1).

Из всех категорий, занимающихся пауэрлифтингом, больший процент составили студенты вузов (30%) и примерно одинаковое количество спортсменов (20-25%) было из числа школьников, учащихся колледжей и взрослого населения.

Только 16% школьников получили физкультурное образование. Значительно больше учащихся колледжей (32%) и студентов вузов (60%) получили образование в области физической культуры и спорта. Из числа взрослых лиц, занимающихся пауэрлифтингом, только 20% решили обучаться по специальности «Физическая культура и спорт».

Таблица 1 – Профессиональная ориентация спортсменов, занимающихся пауэрлифтингом, в течение 2014-1024 гг. (%)

Категории спортсменов	% спортсменов	Область образования		Область профессии	
		ФКиС	другое	ФКиС	другое
Школьники	25	16	84	-	-
Учащиеся колледжей	25	32	68	24	76
Студенты вузов	30	60	40	60	40
Взрослое население	20	20	80	-	100

Областью своей профессиональной деятельности выбрали физкультурно-спортивные направления 24% спортсменов после получения среднего специального образования и 60% спортсменов после окончания высшей школы. Среди приоритетных специальностей в сфере физической культуры и спорта у спортсменов, занимающихся пауэрлифтингом, стали такие, как: инструктор тренажерного зала, персональный тренер, спортивный менеджер.

Полученные данные профессионального самоопределения спортсменов, занимающихся пауэрлифтингом, свидетельствуют о необходимости проведения профессиональной ориентации спортсменов, начиная со школьного возраста и на протяжении всего периода занятий спортом.

Нами были разработаны этапы организации профессионально-ориентационной работы в системе дополнительного образования спортсменов, предусматривающие последовательное повышение заинтересованности в занятиях физической культурой и спортом через вовлечение спортсменов в различные виды спортивной деятельности, индивидуально-личностное и воспитательное воздействие (табл. 2).

Таблица 2 – Этапы профессионально-ориентационной работы в системе дополнительного образования спортсменов

Этапы профессионально-ориентированной работы	Содержание
1. Привлечение детей к занятиям спортом, их мотивация	- спортивный отбор; - мастер-классы в образовательных учреждениях; - секции по видам спорта в образовательных учреждениях
2. Повышение социальной значимости занятий спортом	- выполнение массовых разрядов; - выполнение спортивных разрядов; - получение спортивных званий; - вхождение в состав сборных региона, России по виду спорта
3. Привлечение занимающихся к участию в спортивных соревнованиях	- знакомство со спецификой спортивной деятельности; - участие в спортивных соревнованиях разного уровня
4. Беседы с занимающимися по вопросам профессионального выбора	- изучение профессиональных интересов воспитанников; - рассказ о специальностях в области физической культуры и спорта; - посещение физкультурно-спортивных учреждений
5. Анализ личностно-психологических особенностей занимающихся	- анкетирование, тестирование по психолого-педагогическим методикам
6. Привлечение занимающихся к организации и проведению тренировочных занятий и соревнований	- проведение занятий в качестве помощника тренера; - проведение занятий в качестве тренера
7. Организация спортивных мероприятий, посвященных выдающимся спортсменам, тренерам	- знакомство со спортивными достижениями известных спортсменов, тренеров; - участие в организации и судействе соревнований
8. Личный пример тренера	- совместные занятия спортсменов и тренера; - выступление тренера на соревнованиях; - участие тренера в судействах соревнований разного уровня

Таким образом, поэтапное осуществление профессионально-ориентированной работы позволяет вовлечь спортсменов в различные виды спортивной деятельности без снижения интереса к занятиям на всех этапах спортивной подготовки.

**Выводы.** Учащиеся колледжей и студенты вузов физкультурно-спортивной направленности в большей степени испытывают интерес к занятиям пауэрлифтингом и дальнейшей профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта.

С целью привлечения спортсменов к получению профессионального образования и осуществления дальнейшей профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта необходимо проведение профессионально-ориентированной работы в системе дополнительного образования, основанной на поэтапном вовлечении спортсменов в различные виды спортивной деятельности с учетом их индивидуально-личностного развития.

### **Список литературы**

1. Методические рекомендации по разработке программ воспитания и их реализации с обучающимися организаций дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности // <https://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/files/ioe/documents/xlklf7ahvjtxx6qst3b9.pdf>
2. Минаев, А.В. Развитие системы дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности / А.В. Минаев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 1 (179). С. 207-209.
3. Самофалов, С.П. Современная ситуация в системе дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности: проблемы и перспективы развития / С.П. Самофалов // Пенитенциарная система и общество: опыт взаимодействия: сборник материалов IX Международной научно-практической конференции. – Пермь. : ФКОУ ВО Пермский институт ФСИН России, 2022. – С. 120-122.

## ОТ СТУДЕНТА К ПРОФЕССИОНАЛУ: СТРАТЕГИИ УСПЕШНОЙ АДАПТАЦИИ ВЫПУСКНИКОВ К ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*Кузахмедова Р.И.*

*студент гр. 20281*

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

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Актуальность.** В современном мире образование играет ключевую роль в профессиональном становлении. Однако завершение обучения и получение диплома – это только первый шаг на пути к успешной карьере. Для того чтобы выпускники смогли успешно войти в профессиональную среду и реализовать свой потенциал, им необходимо обладать не только теоретическими знаниями, но и навыками адаптации к новым условиям.

**Цель данного исследования.** В рамках подготовки статьи представлена необходимость изучить стратегии и формы адаптации выпускников образовательных организаций к трудовой деятельности для успешного профессионального становления.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Одной из основных стратегий адаптации является интеграция практического опыта в учебный процесс. Студенты, обладающие практическими навыками, более успешно адаптируются к профессиональной среде и быстрее достигают успеха. Для этого в учебные программы внедряются стажировки, проектные задания с участием внешних партнеров, а также реальные кейс-стади. Эти мероприятия позволяют студентам применять свои знания на практике, развивать аналитические и проблемно-ориентированные навыки, а также учиться работать в команде и принимать решения в условиях реального бизнеса.

Немаловажной эффективной технологией адаптации является менторство и кураторство. Программы менторинга предоставляют выпускникам возможность получить советы и поддержку от опытных специалистов в своей области [2]. Менторы помогают студентам развивать профессиональные навыки, делиться опытом и советами, а также помогают им освоить особенности профессиональной среды. Кураторские программы также играют важную роль, обеспечивая индивидуализированную поддержку и сопровождение студентов в процессе адаптации к профессиональной жизни.

Кроме того, развитие мягких навыков является неотъемлемой частью процесса адаптации выпускников. Коммуникационные навыки, управление временем, способность к адаптации и решению проблем – все это играет важную роль в профессиональном успехе. Они содействуют более результативному взаимодействию с окружающими людьми, в том числе при выполнении трудовых обязанностей, осуществлять эффективный тайм-менеджмент, и эффективно решать конфликты [3]. К таким навыкам относятся коммуникабельность, эмоциональный интеллект, критическое мышление, креативность и другие.

Образовательные учреждения все больше уделяют внимание развитию этих навыков в рамках учебных программ, внедряя специальные курсы и тренинги, которые помогают студентам развить необходимые навыки для успешной адаптации в профессиональной среде. Также в рамках деятельности образовательных организаций отдельное внимание уделяется не только расширению предметных знаний, но и реализации воспитательных задач, направленных на адаптацию студентов в новых условиях деятельности. Это может быть представлено в таких формах как участие в студенческих организациях, волонтерских проектах, творческих и спортивных мероприятиях.

Еще одной перспективной технологией адаптации является использование цифровых платформ и онлайн-ресурсов. Создание специализированных онлайн-курсов, вебинаров и обучающих материалов по развитию профессиональных навыков и адаптации к рабочей среде может значительно облегчить процесс перехода от учебы к работе. Такие ресурсы

предоставляют выпускникам возможность самостоятельно осваивать необходимые знания и навыки в удобном для них темпе. Данные формы за счет использования инновационных технологий могут быть внедрены в образовательный процесс как в образовательных учреждениях разных уровней подготовки, так и самостоятельно выпускниками вне образовательной организации или же посредством сотрудничества различных структур. В этом свете важной стратегией является налаживание тесного сотрудничества между образовательными организациями и работодателями [1, 4]. Совместная разработка учебных программ, ориентированных на потребности рынка труда, проведение карьерных мероприятий и ярмарок профессий.

**Выводы.** Технологии адаптации выпускников в образовательной деятельности играют ключевую роль в формировании успешной карьеры и профессиональной адаптации молодых специалистов. Интеграция практического опыта, менторство, развитие мягких навыков – все это способствует более эффективной адаптации выпускников и повышению их успеха на рынке труда. Однако для достижения максимального эффекта необходимо комбинировать различные технологии и стратегии, учитывая индивидуальные потребности студентов и особенности профессиональной среды, в которой они планируют работать.

### Список литературы

1. Султанова, В. Р. Мониторинг удовлетворенности работодателей качеством подготовки выпускников спортивного вуза / В. Р. Султанова, Л. Р. Мунавирова // Право и образование. – 2021. – № 3. – С. 84-92.
2. Орлова, А.С. Проблема мотивации молодых учителей // Аллея науки / А.С. Орлова. – 2017. – Т. 1. – № 12. – С. 354-356. – ISSN 2221-2795. –Текст: непосредственный.
3. Туретаева, Н.Н. Трудности, с которыми сталкиваются учителя в процессе профессионального становления / Н.Н. Туретаева. Вестник магистратуры. – 2019. – №11-2 (98). С. 80-83. ISSN 2223-4047. – Текст: непосредственный.
4. Юсупов Р.А., Бурганов Р.Т., Акишин Б.А., Закирова Г.А. Современная парадигма физкультурного образования в вузах – компетенции или физическое развитие //В сборнике: Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов. Материалы VI Международной научно-практической конференции. Под редакцией Р.А. Юсупова, Б.А. Акишина. Казань, 2020. С. 24-27.

## ИГРОВОЙ МЕТОД НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Куликова Я.В.*

*студент 20281*

*Научный руководитель – д.пед.н., профессор Трегубова Т.М.*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Актуальность исследования.** Развитие здорового образа жизни среди учеников занимает место одной из важных задач, которая способствует укреплению здоровья и профилактике болезней у обучающихся [1-3]. Для достижения этой цели необходимо поддерживать и стимулировать учащихся к физической активности. Интересно, что в этом возрасте популярность спорта достаточно высока. Однако в последнее время наблюдается увеличение числа учеников с ослабленным здоровьем. Это связано с низкой активностью детей, которые проводят много времени в сидячем положении во время учебы, а также с неблагоприятными факторами окружающей среды. Для решения этой проблемы необходимо проводить информационную работу среди школьников о важности здорового образа жизни, а также организовывать спортивные мероприятия и занятия в учебных заведениях. Также немаловажно создавать условия для физической активности вне учебных заведений, например, акцентировать внимание на занятия спортом в клубах и спортивных секциях. Эффективное развитие физической культуры и спорта среди учащихся является важным фактором для формирования здорового и успешного поколения.

Большинство школьников не занимаются физическими упражнениями, что может привести к низкой физической активности [4, 5]. Чтобы решить эту проблему, можно поощрять их заниматься спортом. Спортивные игры могут быть использованы в виде средства для достижения этой цели. Их можно разделить на две группы: мобильные и спортивные.

Низкая физическая активность может привести к различным здоровьесберегающим проблемам, таким как ожирение, болезни сердца и сосудов, диабет и депрессия. Регулярные занятия физическими упражнениями могут помочь улучшить физическое и психическое здоровье. Поэтому важно поощрять обучающихся заниматься спортом и физическими упражнениями.

**Цель исследования** – охарактеризовать эффективность использования игрового метода на уроках физической культуры.

**Результаты и их обсуждение.** Спортивные мероприятия могут стать универсальными физическими средствами для всех категорий людей. Через них решается задача формирования основ физической культуры и духовности общества, увеличиваются ресурсы здоровья как системы ценностей для активного и долговременного осуществления здорового образа жизни. Роль спортивных игр заключается в формировании осознанной потребности в освоении ценностей здоровья, физической культуры и спорта, физического совершенствования и укрепления здоровья как условия обеспечения и достижения высокой степени профессионализма в социально значимой деятельности, физических качеств, естественного и индивидуально приемлемого телосложения, обеспечивающего необходимое и достаточное совершенствование двигательного аппарата. Имеет немалое значение для решения задач физической культуры в достаточно широком диапазоне возрастных групп, в том числе для развития способностей.

Спортивные игры широко включены в учебные программы общеобразовательных и профессиональных учебных заведений в области физического воспитания [6].

Среди множества средств физического воспитания, используемых для гармонического развития современного человека, игры, особенно спортивные, занимают ведущее положение.

Они являются одними из самых распространенных и популярных форм физических упражнений по всему миру.

Игры могут рассматриваться как предварительная тренировка перед серьезной учебной работой, позволяющая развивать самообладание и находчивость в условиях конкуренции. Они также способствуют возбуждению положительных эмоций и стимулируют участников проявлять свои физические и психические возможности в условиях повышенной нагрузки без ощущения усталости.

Путем педагогически разъясненной методики применения на уроках специально отобранных подвижных игр, обучаемые могут естественно и без напряжения освоить навыки бега, прыжков, метания, ловкости, и учатся оперативно мыслить, развивать мужество и смекалку в условиях соревнований. Такие игры, кроме того, способствуют укреплению мышечной системы, развитию координации движений и формированию правильной осанки. Это содействует развитию интереса к преодолению трудностей и способствует развитию организованности и взаимовыручки.

Каждая игра имеет индивидуальное содержание, исходя из него и правил, каждая игра имеет и свою тактику. Поэтому, кроме физических качеств, игры способствуют развитию интеллектуальных способностей. Необходимо также брать во внимание теоретическую и практическую подготовку [5].

В процессе игры люди разработали спортивные игры. Они считаются основной деятельностью, для которой у детей уже в детстве формируются определенные знания, умения и навыки. От наставников родителей и учителей, людям необходима рациональная подготовка к этой игре, чтобы совершать всевозможные виды труда, такие как: познавательный, творческий, физиологический. В процессе становления человека игровая деятельность переходит в другое подмножество спортивных игр. Это, прежде всего, игры, связанные с соревновательным элементом спорта.

Спортивная игра-это противостояние двух сторон, проводимое по определенным правилам, с целью достижения качеств, превосходящих качества соперников, измеряемых количеством достигнутых конкретных целей.

Одновременное совершенствование основных двигательных навыков (мышечной силы, скорости, выносливости, ловкости) и биологических функций (например, дыхания) не означает равномерное совершенствование. Определенные физические качества, развиваемые посредством одного вида спорта, недостаточны для развития силы рук, а также силы грудной клетки, гибкости. Поэтому спортивные занятия должны включать упражнения, способствующие общему развитию активности и физической подготовленности.

**Выводы.** Игра является упражнением в правильном поведении в нестандартных и, возможно, сложных ситуациях. Правила игры, количество раундов, а также соперники создают ряд уникальных и неизменно уникальных внешних проявлений разнообразия, которые заставляют игроков участвовать в максимально возможной по активности и поведению игре. Спортивные игры являются не только средством физического развития, но и средством воспитания человека. В них самым активным фактором формирования характера является команда. Наиболее позитивным фактором формирования личности в данной деятельности выступает коллектив. Его влияние тем больше, чем более сильным, авторитетным каждый его член. Спортивная игра широко применяется почти во всех видах спорта в качестве эффективного средства общего физического воспитания, повышения физического потенциала и увеличения двигательного мастерства спортсменов, в особенности юных. В спортивных видах спорта «другие» по сравнению с выбранной игрой также входят в состав средств общего и специального физического воспитания. Правильное организованное занятие спортом, независимо от систематизации или эпизодизации, положительно влияет на организм обучающихся. А во многих случаях при устойчивом интересе может появиться любимый вид физической подготовки, под действием которой можно добиться высоких уровней физической и спортивной подготовки.

### Список литературы

1. Баженова, Е.А. Английский язык для направления «Физическая культура» / Е.А. Баженова. – М.: Academia, 2018. – 192 с.
2. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – М.: Альфа-М, 2017. – 352 с.
3. Бурганов Р.Т. Некоторые итоги XXVII Всемирной летней универсиады 2013 года в г. Казани // Теория и практика физической культуры. 2014. № 1. С. 5-6.
4. Когнитивная педагогика: практика и опыт реализации / Е. Ю. Левина, А. К. Балтыков, Я. А. Баткаева [и др.]. – Казань : Институт педагогики, психологии и социальных проблем, 2022. – 228 с. – ISBN 978-5-89917-265-6. – DOI 10.51379/n3999-0183-9216-d. – EDN HWDKUU.
5. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М.: Юнити, 2017. – 288 с.
6. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М.: Юнити, 2016. – 431 с.

## КВЕСТ КАК ПОВЫШЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ И ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Курсова Е.Д.*

*студент 23281м гр.*

*Научный руководитель – д.п.н., профессор Трегубова Т.М.*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Актуальность.** Физическая культура в образовательных учреждениях имеет огромное значение, школьников приобщают к здоровому образу жизни, занятия способствуют формированию двигательных навыков и укрепляют здоровье. На данный момент тяжело заинтересовать учащихся заниматься физической культурой, часто им интересен игровой процесс, но остальная часть программы воспринимается пассивно. Анализ специальной литературы по данной проблеме показал, что решать эту проблему во многом можно успешно, если используются инновационные технологии, прежде всего, блокчейн-технологии [1] и проектное обучение [2, 4].

Мы исследовали использование блокчейн технологий в других областях и возможности их использования при переносе в образование [1]. На наш взгляд, наиболее эффективным для решения поставленных задач является использование проектного обучения.

Проектное обучение представляет собой самостоятельную деятельность учащихся с целью сформировать инициативность и креативность. К проектной деятельности также относятся квест-игры, которые позволяют учащимся разработать собственную игру и провести ее на свое усмотрение [2].

**Цель исследования.** Разработать вариант повышения самостоятельности учащихся на уроках физической культуры посредством квест-игры.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В начале учебного года нами было проведено тестирование с целью выяснить уровень заинтересованности к занятиям физической культуры среди учащихся 8-х классов. По результатам данного исследования уровень заинтересованности был довольно низок, но его возможно подкорректировать посредством внедрения различных методик или программ. Исходя из собственного опыта и научной литературы [2-4] нами был разработан квест «Спортивная миссия» в течение которого учащиеся улучшат свои навыки работы в команде и в дальнейшем научатся проводить самостоятельно подобные игры на уроках физической культуры. Квест- это игра в команде, которая развивает сплоченность, воображение, двигательную активность и сообразительность. Урок-квест может быть закончен в рамках одного урока, так и быть долговременным проектом на протяжении нескольких уроков. Благодаря использованию урока-квеста в образовательном процессе обучающиеся получают возможность самостоятельно выбирать и структурировать материал, анализировать полученную информацию, учиться самостоятельно принимать решения для получения нужного результата, постигать элементы научно-практической работы. Задачами урока-квеста являются развитие креативного мышления; раскрытие творческого потенциала; формирование навыков рационального использования учебного времени; стимулирование познавательной мотивации [2, 3]. По всем своим признакам комплекс уроков-квестов может являться педагогической технологией, потому что открывает возможность изучения учебных предметов в новом образовательном формате, широко используя межпредметные связи [2].

В квест будет входить 4 этапа, разминочный, основной, игровой и заключительный этап. Для наглядности первый квест разработает учитель, а в последующем, разделив класс по парам, учащиеся сами разработают свои квесты.

Цель игры: повышение мотивации и самостоятельности учащихся к занятиям физической культурой. Для достижения цели необходимо решить следующие задачи.

**Обучающие:**

1. Создать представление учащихся о процессе обучения на уроках физической культурой;
2. Побудить учащихся к познавательной деятельности, привлечь к решению каких-либо загадок и подобных квестов;
3. Совершенствовать их умственные и двигательные способности.

**Развивающие:**

1. Развивать психические процессы, отбор информации, сосредоточенность, критическое мышление;
2. Совершенствовать интеллект учащихся.

**Воспитательные:**

1. Способствовать улучшению дисциплины, работе в команде.
2. Повысить уровень заинтересованности к занятиям.

Варианты этапов для создания собственного квеста

Для начала необходимо разделить класс на несколько команд, в идеале по 4-6 человек и назначить капитана в каждой команде. Задача капитана выносить окончательный вердикт по какому-либо заданию. Возможно проведение игры как в спортивном зале, так и на улице, вариант с улицей более разнообразный. Для успешной организации квеста может понадобиться 2-3 помощника из класса, их выбирают на усмотрение учителя.

План квеста:

1. Организационные моменты;
2. Прохождение этапов квеста;
3. Подведение итогов.

1 этап. Разминочный этап

Командам раздаются маршрутные листы, на которых указаны локации этапов.

Например:

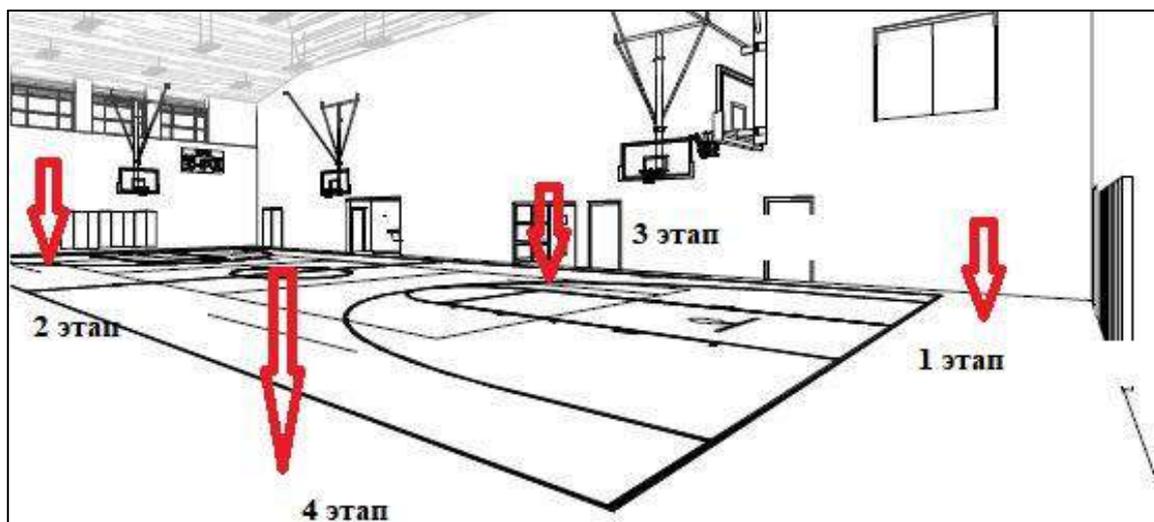


Рисунок – Маршрутный лист с локациями этапов в спортивном зале

В разминочный этап могут быть включены загадки на угадывание физических упражнений, которые послужат началом двигательной активности на уроке. Дается определенное время на отгадывание и далее выполнение упражнения.

2 этап. Основной этап

Основной этап должен включать пик физической активности. В нашем случае это будет лазание на канат вверх, на котором на высшей точке будут прикреплены подсказки к 4 этапу, которые помогут быстрее пройти его. Чем больше человек смогут взобраться вверх, тем больше подсказок они получают.

### 3 этап. Игровой этап.

В нашем варианте это ролевая игра на медицинскую помощь. Учащимся раздаются карточки пострадавшего и разбросанный порядок действий при оказании первой помощи (солнечный удар, перелом и т.д.) Необходимо составить правильный порядок действий и помочь человеку. В команде 2 или 3 пострадавшего и столько же оказывающих помощь.

### 4 этап. Заключительный этап.

Раздаются кроссворды с вопросами на угадывание разных видов спорта или спортивного инвентаря. Один человек из команды отходит от нее, разгадывает слово, вписывает его и показывает остальным, их задача угадать это слово. Далее порядок действий повторяется. Если на втором этапе получили много подсказок, то разгадывание пройдет намного быстрее.

**Выводы.** В заключение стоит отметить, что использование квест-игры значительно повышают аналитические способности, а также позволяют уйти от традиционных форм проведения урока, что заметно повышает интерес школьников к занятиям физической культурой.

### Список литературы

1. Ельшин Л.А., Бурганов Р.Т., Абдукаева А.А. Формализованная оценка чувствительности секторов экономики к использованию блокчейн-технологий (на примере Российской Федерации) // Креативная экономика. 2021. Т. 15. № 4. С. 1155-1172.

2. Кузнецова, Ю. Н. Ценностные детерминанты содержания принимаемых личностью решений : специальность 19.00.05 «Социальная психология» : диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Кузнецова Юлия Николаевна. – Казань, 2007. – 156 с. – EDN NOLNRV.

3. Трегубова Т.М. Международные проекты в области поликультурного образования студентов в ситуации террористических угроз // Казанский педагогический журнал. 2015. – № 1 (108). – С. 48-53.

4. Урок-квест как педагогическая информационная технология и дидактическая игра, направленная на овладение определенными компетенциями / Л. Н. Кононыхина, Д. А. Матвеева, Л. В. Трухачева, Н. И. Калашникова // Актуальные проблемы социально-гуманитарных наук: Сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции. В 6-ти частях, Белгород, 30 ноября 2017 года / Под общей редакцией Е.П. Ткачевой. Том Часть V. – Белгород: Общество с ограниченной ответственностью «Агентство перспективных научных исследований», 2017. – С. 54-57. – EDN ZXCSSX.

5. Samigullina G.S., Waliev M.R., Shigapova N.V. Formation of creative pedagogical system of continuous environmental education // Life Science Journal. 2014. Т. 11. № 8s. С. 449-453.

## ФОРМИРОВАНИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ У СПОРТСМЕНОВ В ЛЫЖНЫХ ГОНКАХ

*Мамашов А.И.*

*студент гр. 22221м*

*Научный руководитель – к.психол.н., доцент Кузнецова Ю.Н.*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Актуальность.** Развитие волевых качеств является неотъемлемой частью тренировочного процесса для лыжника. Эти характеристики играют важную роль в преодолении физических трудностей и достижении целей, не отвлекаясь на внешние факторы. Без сильной воли спортсмен не может достичь высоких результатов и превзойти конкурентов.

Волевые качества также благоприятствуют управлению эмоциями и стратегическому мышлению у лыжников. Они не позволяют себе впасть в отчаяние, когда возникают препятствия или ошибки, а, наоборот, используют их как возможности для личного роста и развития. Благодаря наличию этих качеств лыжники-гонщики могут сохранять свою мотивацию и настойчивость в достижении своих целей.

Кроме того, тренировки, направленные на улучшение качества волевых качеств, стимулируют саморегуляцию лыжников и способствуют повышению чувства ответственности за свои действия и решения. Это необходимо для достижения высоких результатов в спорте и социальной жизни.

В итоге формирование волевых качеств необходима лыжникам, поскольку позволяет им преодолевать как физические, так и эмоциональные трудности, поддерживать очень высокую степень концентрации на цели, реализовывать стратегическое мышление и добиваться личностного роста. Эти качества помогают спортсменам добиваться самых высоких результатов и затмевать своих соперников на трассе [2, 6].

**Изложение основного материала статьи.** Развитие волевых навыков является одним из важнейших аспектов тренировочного процесса для лыжников. Но для того, чтобы развить это качество, необходимо учитывать несколько важных факторов: самодисциплину, настойчивость и мотивацию. Самодисциплина играет важную роль в контроле своих действий и поступков, сознательно ограничивая себя для достижения своих целей. Чтобы эффективно развить это качество, спортсмен должен строго следовать установленному распорядку дня, уделяя внимание правильному питанию, необходимому отдыху, тренировкам и другим аспектам жизни.

Настойчивость – это способность продолжать успешно работать над конкретной задачей. Следует отметить, что настойчивость требует не только выполнения задачи, но и сосредоточенности на определенных целях. Чтобы развить это качество, вы можете использовать различные методы, такие как постепенное усложнение задач или установление крайних сроков выполнения определенных задач.

Мотивация – это внутреннее желание каждого человека достичь определенной цели или добиться успеха. Для лыжников необходима четкая и глубокая мотивация, чтобы вдохновлять на победу. Важно выбрать цель, которая имеет реальное значение для каждого спортсмена.

Изучение и развитие этих качеств являются не менее важными, чем тренировки на лыжах. Они не только помогают достичь цели, но и делают лыжников сильнее и увереннее как на трассе, так и во всех сферах жизни.

Для развития силы воли лыжников эффективно использовать специальные методы тренировок, которые помогают спортсменам развить устойчивость, концентрацию и эмоциональный контроль.

Пристальное внимание нужно уделять тренировкам, ориентированным на устойчивость, сосредоточенности и управления эмоциями. Данные задания могут помочь лыжникам-гонщикам сохранять равновесие и держать под контролем свое тело в разных условиях. Например, тренировки на неровной поверхности или упражнения на то, чтобы балансировать на одной ноге являются очень действующими способами для того, чтобы развить устойчивость. Заметным фактором развития волевых качеств является способность гонщиков справляться с такими трудностями, как непредсказуемые погодные условия или неожиданные ситуации на трассе. Это также помогает повысить устойчивость и способность контролировать эмоции.

Важным аспектом успеха в карьере является умение концентрироваться. Чтобы улучшить этот навык, спортсмены прибегают к различным техникам медитации, которые помогают им полностью сосредоточиться на данной работе и не дать посторонним мыслям отвлечь их внимание. Эффективное управление эмоциями также играет немаловажную роль в достижении высоких результатов в спорте. Спортсменам нужно уметь контролировать свои эмоции, особенно в ситуациях связанных со стрессом и напряжением. Достичь этого навыка можно, используя различные техники дыхательных упражнений или представляя себе максимально спокойное и уравновешенное состояние. Благодаря этим приемам, спортсмен может добиться максимальной эффективности на соревнованиях [4].

Важной частью тренировочного процесса является формирование волевых качеств лыжника. Эти качества играют незаменимую роль в перебарывании трудностей и достижении максимально возможных результатов в гонке. Развитие силы воли – важная составляющая подготовки, которая влияет как на тренировку, так и на соревнования. Влияя на психическое состояние спортсмена, развитие волевых качеств помогает повысить его самооценку. Преодоление своих слабостей и препятствий на трассе создает уверенность и ощущение достижения целей. Это помогает спортсменам сохранять мотивацию и продолжать совершенствоваться. Немаловажно осознавать, что успех формирования волевых качеств зависит от индивидуальных особенностей каждого лыжника. Но при использовании соответствующих методов тренировок и работе над психическим состоянием спортсмена можно добиться значительных результатов [1].

Изучение результатов формирования волевых качеств проводится, как на уровне индивидуальных тренировок, так и на уровне соревнованиях. Для этого используются различные психологические тесты, опросы, видеоанализ и другие методы. Результатами этой работы являются улучшение спортивных результатов и повышение самооценки спортсменов.

**Заключение.** Завершая эту статью, можно отметить, что формирование и развитие волевых качеств является основой успеха в различных видах спорта и в жизни в целом. В частности, в контексте лыжных гонок также можно подчеркнуть важность уверенности, жизнестойкости и настойчивости, которые позволяют спортсменам преодолевать трудности на тренировках и соревнованиях, сохранять мотивацию и постоянно улучшать результаты.

Также можно отметить, что формирование волевых качеств – процесс небывший и легкий. Это требует времени, терпения и постоянного самосовершенствования. Наличие образца для подражания – успешного спортсмена или тренера, который может помочь развить нужные навыки, – также является важным фактором.

Наконец, подчеркнем, что волевые качества необходимы не только для того, чтобы достигать высоких результатов в спорте, но и для успешной адаптации к жизни после завершения карьеры, умение поддерживать мотивацию, управлять действиями и принимать решения позволяет легче переходить из одной сферы жизни в другую и продолжать развиваться во всех направлениях.

### Список литературы

1. Буркова, И. Е.. Формирование волевых качеств в процессе занятий лыжным спортом / Д. В. Воробьев, Н. И. Петрова, О. Н. Шуилова. 2019. – № 1. С. 11-15.
2. Воробьев, Д. В. Основы формирования волевых качеств лыжников-гонщиков. Теория и практика физической культуры / Д. В. Воробьев, – № 4. 2018. С. 30-34.

3. Гилев Г. А., Гладков В. Н., Владыкина В. В. Психологическая подготовка спортсмена // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2018. – № 1 (155). – С. 291-294.

4. Трегубова Т.М. Студент вуза как объект и субъект социально-педагогической работы в условиях международной образовательной интеграции // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. 2010. Т. 16. № 2. С. 193-197.

5. Кузнецова, Ю. Н. Ценностные детерминанты содержания принимаемых личностью решений : специальность 19.00.05 «Социальная психология» : диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Кузнецова Юлия Николаевна. – Казань, 2007. – 156 с. – EDN NOLNRV.

6. Юсупов Р.А., Бурганов Р.Т., Акишин Б.А., Закирова Г.А. Современная парадигма физкультурного образования в вузах – компетенции или физическое развитие // В сборнике: Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов. Материалы VI Международной научно-практической конференции. Под редакцией Р.А. Юсупова, Б.А. Акишина. Казань, 2020. С. 24-27.

## ВНЕДРЕНИЕ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ ИННОВАЦИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

*Мифтахов С.Ф.*

*Поволжский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма*

*Абдулин И.Ф.*

*Российский государственный  
университет правосудия*

*Казань, Россия*

**Актуальность.** В современном мире технологические инновации стремительно развиваются и внедряются во все сферы жизни, в том числе и в образование. Физическая культура, как неотъемлемая часть образовательного процесса, также подвержена влиянию технологических достижений. Использование инновационных технологий в преподавании физической культуры может значительно повысить эффективность обучения, мотивацию учащихся и качество образовательного процесса в целом.

Актуальность данного исследования обусловлена необходимостью модернизации традиционных методов преподавания физической культуры и адаптации их к современным реалиям. Внедрение технологических инноваций позволит не только улучшить физическую подготовку учащихся, но и развить у них навыки использования современных технологий, что является важным аспектом в условиях цифровизации общества [2].

**Целью данного исследования** является изучение возможностей внедрения технологических инноваций в образовательный процесс по физической культуре и оценка их влияния на эффективность обучения и мотивацию учащихся.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В ходе исследования были рассмотрены различные технологические инновации, применимые в преподавании физической культуры. Одним из наиболее перспективных направлений является использование носимых устройств, таких как фитнес-трекеры и умные часы. Эти устройства позволяют отслеживать физическую активность учащихся, контролировать их пульс, количество сожженных калорий и другие показатели [4]. Данные, полученные с помощью носимых устройств, могут быть использованы преподавателями для индивидуализации учебного процесса и адаптации нагрузок к возможностям каждого учащегося.

Другим важным направлением внедрения технологических инноваций является использование мобильных приложений и онлайн-платформ для обучения. Существует множество приложений, направленных на развитие физических навыков, таких как приложения для йоги, пилатеса, силовых тренировок и других видов физической активности [1]. Использование этих приложений в образовательном процессе позволяет разнообразить занятия, сделать их более интерактивными и увлекательными для учащихся.

Кроме того, технологические инновации могут быть использованы для создания виртуальных спортивных сред и симуляторов. Например, использование виртуальной реальности позволяет учащимся погрузиться в реалистичную спортивную среду и отрабатывать различные навыки в безопасных условиях [5]. Это особенно актуально для тех видов спорта, которые требуют специального оборудования или условий, недоступных в обычных школьных спортивных залах.

Результаты исследования показывают, что внедрение технологических инноваций в образовательный процесс по физической культуре имеет положительное влияние на эффективность обучения и мотивацию учащихся. Использование носимых устройств, мобильных приложений и виртуальных сред позволяет индивидуализировать учебный процесс, сделать его более интерактивным и увлекательным для учащихся. Это, в свою очередь, приводит к повышению интереса к занятиям физической культурой и улучшению физической подготовки учащихся [6].

Однако, несмотря на очевидные преимущества, внедрение технологических инноваций в образовательный процесс по физической культуре сопряжено с некоторыми трудностями. Одной из основных проблем является необходимость обеспечения школ соответствующим оборудованием и программным обеспечением, что требует значительных финансовых вложений [3]. Кроме того, внедрение новых технологий требует от преподавателей физической культуры постоянного повышения квалификации и освоения новых навыков.

**Выводы.** Проведенное исследование показывает, что внедрение технологических инноваций в образовательный процесс по физической культуре является перспективным направлением модернизации традиционных методов преподавания. Использование носимых устройств, мобильных приложений и виртуальных сред позволяет индивидуализировать учебный процесс, повысить мотивацию учащихся и улучшить их физическую подготовку.

Однако для успешного внедрения технологических инноваций необходимо обеспечить школы соответствующим оборудованием и программным обеспечением, а также организовать постоянное повышение квалификации преподавателей физической культуры. Только комплексный подход к внедрению инноваций позволит в полной мере реализовать их потенциал и повысить эффективность образовательного процесса по физической культуре.

### Список литературы

1. Кузнецов, К. К. Мобильные приложения в преподавании физической культуры / К. К. Кузнецов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2019. – № 4. – С. 15-18.
2. Петров, П. П. Цифровизация образования: возможности и перспективы / П. П. Петров // Образование и наука. – 2020. – № 2. – С. 10-15.
3. Петрова, П. П. Проблемы внедрения инновационных технологий в образовательный процесс по физической культуре / П. П. Петрова // Инновации в образовании. – 2022. – № 1. – С. 15-20.
4. Сидоров, С. С. Использование фитнес-трекеров в образовательном процессе по физической культуре / С. С. Сидоров // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 5. – С. 20-22.
5. Смирнов, С. С. Виртуальная реальность в спортивной подготовке / С. С. Смирнов // Спортивный психолог. – 2020. – № 1. – С. 30-35.
6. Юсупов Р.А., Бурганов Р.Т., Акишин Б.А., Закирова Г.А. Современная парадигма физкультурного образования в вузах – компетенции или физическое развитие // В сборнике: Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов. Материалы VI Международной научно-практической конференции. Под редакцией Р.А. Юсупова, Б.А. Акишина. Казань, 2020. С. 24-27.

## ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ В ИНФОРМАЦИОННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ, ГИБРИДНОЙ СРЕДЕ

*Мифтахов С.Ф., Сергеев М.В.*

*Поволжский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма  
Казань, Россия*

**Актуальность.** Развитие информационных технологий и их активное внедрение во многие сферы жизнедеятельности современного российского общества – в экономику, культуру социальную политику весьма зримо воздействует на отечественное образование [2]. Использование информационных технологий в образовательном процессе привело к формированию новой информационно-образовательной среды, в которой традиционные формы обучения сочетаются с дистанционными. Такая гибридная среда открывает новые возможности для организации педагогического взаимодействия, но в то же время ставит перед педагогами новые задачи и вызовы [1].

Актуальность исследования обусловлена необходимостью поиска эффективных моделей и стратегий педагогического взаимодействия, адекватных условиям гибридной образовательной среды.

**Цель исследования** – проанализировать особенности педагогического взаимодействия в условиях перехода к гибридному обучению, сочетающему традиционные и дистанционные формы, и разработать рекомендации по его оптимизации в новой информационно-образовательной среде.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Гибридная образовательная среда характеризуется интеграцией традиционных аудиторных занятий с онлайн-обучением. Это позволяет сочетать преимущества очного взаимодействия (непосредственный контакт, живое общение) и дистанционных форм (гибкость, доступность, индивидуализация) [5]. В гибридной среде часть учебного процесса переносится в онлайн, что дает возможность более эффективно использовать аудиторное время для интерактивных форм работы.

Среди преимуществ гибридного обучения исследователи отмечают повышение доступности образования, возможность построения индивидуальных образовательных траекторий, развитие навыков самостоятельной работы и цифровой грамотности учащихся. В то же время, переход к гибридному формату требует существенной перестройки образовательного процесса, разработки нового методического обеспечения, повышения квалификации педагогов.

В условиях гибридного обучения роль педагога трансформируется. Он выступает не только как транслятор знаний, но и как фасилитатор, модератор, тьютор, организующий и направляющий самостоятельную работу учащихся. Педагог должен уметь эффективно сочетать традиционные и инновационные методы, выстраивать индивидуальные образовательные траектории, поддерживать мотивацию и вовлеченность учащихся как в очном, так и в дистанционном формате.

Важной задачей педагога становится проектирование учебного процесса в гибридной среде, отбор и структурирование содержания, выбор оптимальных методов и технологий работы. Педагог должен уметь создавать интерактивный, мультимедийный контент, использовать возможности онлайн-платформ и сервисов для организации коммуникации и сотрудничества [3].

Не менее важной является способность педагога обеспечивать психологический комфорт и поддержку учащихся в условиях гибридного обучения, снижать риски их изоляции и демотивации. Для этого необходимо регулярно поддерживать обратную связь, организовывать групповые формы работы, создавать ситуации успеха для каждого учащегося [4].

Для эффективной организации педагогического взаимодействия в гибридной среде важно четко структурировать учебный процесс, определяя цели, задачи, формы работы на

каждом этапе. Необходимо обеспечить логическую взаимосвязь и преемственность очных и онлайн-занятий, синхронных и асинхронных форм работы. Также нужно предоставить качественный образовательный контент, сочетающий различные форматы (тексты, презентации, видео, интерактивные задания). Материалы должны быть адаптированы для самостоятельного изучения, снабжены четкими инструкциями и критериями оценки. Кроме того, следует использовать возможности онлайн-платформ и сервисов для коммуникации, совместной работы, обратной связи. Важно обеспечить техническую и методическую поддержку учащихся, создать комфортную и безопасную онлайн-среду. Необходимо стимулировать активность и самостоятельность учащихся, предлагая творческие, исследовательские, проектные задания, развивать у них навыки самоорганизации, критического мышления, цифровой грамотности. Наконец, регулярный мониторинг и оценка образовательных результатов позволят корректировать по необходимости методы и формы работы. При этом важно использовать как количественные, так и качественные показатели, учитывать индивидуальную динамику каждого учащегося.

**Выводы.** Гибридная образовательная среда открывает новые перспективы для организации педагогического взаимодействия, позволяя сочетать сильные стороны традиционного и дистанционного обучения. Однако эффективность педагогического взаимодействия в таких условиях зависит от готовности педагогов к работе в новом формате, их способности гибко адаптировать методы и формы работы к особенностям гибридной среды [6].

Ключевыми факторами успешного педагогического взаимодействия в гибридной среде являются тщательное проектирование учебного процесса, создание качественного образовательного контента, использование потенциала онлайн-технологий, поддержка активности и самостоятельности учащихся, регулярный мониторинг и оценка результатов.

Дальнейшие исследования в этой области могут быть направлены на разработку практических моделей и рекомендаций по организации педагогического взаимодействия в гибридной образовательной среде с учетом специфики различных дисциплин и уровней образования.

### Список литературы

1. Блинов, В. И. Внезапное дистанционное обучение: первый месяц аврала / В. И. Блинов, И. С. Сергеев, Е. Ю. Есенина // Профессиональное образование и рынок труда. – 2020. – № 2. – С. 6-33.
2. Бурганов Р.Т., Ельшин Л.А., Гафаров М.Р. Влияние научно-технологического развития на инклюзивный экономический рост региона (на примере Приволжского федерального округа)//Развитие территорий. 2022. № 4 (30). С. 24-33.
3. Захарова, У. С. МООК в высшем образовании: достоинства и недостатки для преподавателей / У. С. Захарова, К. И. Танасенко // Вопросы образования. – 2019. – № 3. – С. 176-202.
4. Игнатова, Н. Ю. Образование в цифровую эпоху : монография / Н. Ю. Игнатова. – Нижний Тагил : НТИ (филиал) УрФУ, 2017. – 128 с.
5. Никитина, Н. Н. Цифровая трансформация высшего образования: проблемы и перспективы / Н. Н. Никитина // Профессиональное образование в России и за рубежом. – 2020. – № 2 (38). – С. 22-32.
6. Трегубова, Т. М. Профессиональное развитие учителя в условиях цифровизации образования / Т. М. Трегубова, Л. А. Шибанкова, А. Р. Масалимова // Казанский педагогический журнал. – 2021. – № 1 (144). – С. 52-61.

## ОСОБЕННОСТИ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ В СПОРТИВНОМ ВУЗЕ В РОССИИ И КИТАЕ

*Музафарова Р.А.*

*студент гр.20281*

*Научный руководитель – д.пед.н., профессор Т.М.Трегубова*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Актуальность** исследования обусловлена постоянно растущим вниманием к китайской системе образования и особенностям подготовки специалистов в области физической культуры и спорта. Изучение особенностей высшего образования спортивного вуза в Китае и России позволит расширить научное понимание методов и стратегий, используемых в обучении спортивных кадров, а также ознакомиться с инновационными подходами, применяемыми в процессе подготовки специалистов в области спорта.

**Цель исследования** – проанализировать и сравнить особенности высшего образования спортивного вуза в Китае и России. Задачи исследования:

– рассмотреть особенности высшего образования спортивного вуза в Китае и России

– раскрыть общие характеристики BSU и ПГУФКСиТ;

– выявить характерные особенности Пекинского спортивного университета и

Поволжского государственного университета физической культуры, спорта и туризма.

**Результаты исследования.** Для исследования особенностей высшего образования спортивного вуза в Китае и России, был проведен сравнительный анализ на примере Пекинского спортивного университета и Поволжского государственного университета физической культуры, спорта и туризма).

Таблица 1 – Общие характеристики BSU и ПГУФКСиТ

Показатель	BSU	ПГУФКСиТ
Тип учебного заведения	Государственный	Государственный
Принадлежность	General Administration of Sport of China (Управление спорта Китая)	Министерство спорта Российской Федерации
Год основания	1953	1974
Местонахождение	Пекин, Китай	Казань, Россия
Мировой рейтинг	Пекинский спортивный университет постоянно входит в число лучших спортивных университетов Китая и признан на международном уровне за свой вклад в спортивное образование, исследования и спортивные достижения	Несомненный лидер среди спортивных вузов в России (единственный спортивный вуз страны, чьи образовательные программы в 2020-2021 гг. успешно прошли профессионально-общественную аккредитацию)
Академический персонал (кол-во)	1030	84
Студенты (кол-во)	14000	4000
Кол-во специальностей бакалавриата	39	22

Далее было проведено сравнение ключевых особенностей Пекинского спортивного университета и Поволжского государственного университета физической культуры, спорта и туризма.

Таблица 2 – Особенности BSU и ПГУФКСиТ

Аспект	BSU	ПГУФКСиТ
Комплексное академическое и спортивное развитие	700 выдающихся спортсменов мирового уровня – победители и призеры Олимпийских игр и чемпионатов мира	Участники и призеры Олимпийских игр и чемпионатов мира – 10 спортсменов мирового уровня
Спортивное сооружение	Крытые спортивные залы – 25, Открытые стадионы – 59, Центр водных видов спорта – 4 этажа, Крытые тренировочные центры– 42, Спортивные научные – 4 и исследовательские лаборатории – 30, Многоцелевые залы – 39	«Центр гимнастики, ул. Сыртлановой»), Тренировочный стадион с трибунами «Деревня Универсиады по пр. Победы», «Учебно-спортивный комплекс «Регата» Центра гребных видов спорта, «Дворец водных видов спорта», «Центр гребных видов спорта, оз. Средний Кабан», Учебно-спортивный комплекс «Крытый плавательный бассейн «Буревестник», Учебно-спортивный комплекс «Ледовый дворец «Зилант», Учебно-спортивный комплекс «Казанская Академия тенниса», «Центр бадминтона в г. Казани на 12 кортов», «Учебно-лабораторный корпус»
Международное участие и соревнования	На сегодняшний день университет установил отношения со 128 высшими учебными заведениями в 45 странах и регионах мира и обучил более 15 000 иностранных студентов из 106 стран	На сегодняшний день университет установил отношения с 14 в высшими учебными заведениями в 9 странах
Проживание	Студенты могут жить как на территории кампуса, так и за его пределами. В среднем проживание в однокомнатном студенческом общежитии обойдется примерно в 15 000 рублей в месяц или около 180 000 рублей в год, включая коммунальные услуги	Все иногородние студенты Поволжского университета размещаются в жилом кластере «С» на территории Деревни Универсиады. Стоимость проживания в 2023 году составляло примерно составило 563 руб. в месяц
Прочие услуги	На территории университета есть поликлиника, почтовое отделение, продуктовый магазин и прачечная. BSU находится на линиях автобусных маршрутах и на линии метро № 13, откуда можно напрямую добраться до центра Пекина.	Жилой комплекс расположен в Приволжском районе Казани и граничит Микрорайон обслуживается общественным городским транспортом – маршрутный автобус № 47 и троллейбус № 8. Недалеко от Деревни Универсиады расположена станция метро «Проспект Победы»

BSU и ПГУФКСиТ – государственные спортивные вузы, занимающиеся спортивным образованием. BSU находится в Пекине и является одним из лучших спортивных университетов в Китае и имеет прочную международную репутацию. ПГУФКСиТ расположен в Казани и является лидером среди спортивных вузов России. BSU был основан в 1953 году, а ПГУФКСиТ – в 1974 году. BSU имеет больше академического персонала и

студентов, а также предлагает более широкий спектр программ бакалавриата. Стоит отметить и продолжительность получения образования в данных спортивных вузах. Программой высшего образования Китая, как и в России, обеспечиваются следующие уровни высшего образования: бакалавриат (4-5 лет обучения), магистратура (2-3 года), аспирантура (3 года обучения).

BSU имеет впечатляющие достижения в спорте, с множеством выдающихся спортсменов, победителей и призеров Олимпийских игр и чемпионатов мира, в то время как ПГУФКСиТ также имеет своих участников и призеров таких событий, но в меньшем количестве. BSU обладает современной спортивной инфраструктурой с разнообразными сооружениями, в то время как ПГУФКСиТ также имеет впечатляющий спортивный комплекс с разнообразными объектами [1, 3].

BSU имеет широкую международную партнерскую сеть и привлекает студентов со всего мира, ПГУФКСиТ также имеет международные связи и привлекает студентов из разных стран. Оба университета предоставляют студентам комфортные условия проживания, однако цены на проживание воспринимаются различными из-за разных социально-экономических факторов [4].

**Выводы.** Таким образом, оба университета являются государственными и национальными учреждениями, посвященными образованию в области физической культуры, спорта и туризма. Они находятся под юрисдикцией ведомств, ответственных за спорт в своих странах. BSU и ПГУФКСиТ специализируются на физической культуре, спорте и туризме, предлагая разнообразные образовательные программы в этой области. Оба университета представляют широкий спектр спортивных и академических дисциплин.

Оба университета обладают впечатляющей инфраструктурой, включая стадионы, спортивные залы, центры исследований и другие современные спортивные сооружения. BSU и ПГУФКСиТ обе известны своими выдающимися программами в области физической культуры и спорта, а также своим влиянием на спортивное образование и исследования в их странах. Данные сравнительные выводы подчеркивают уникальные характеристики обоих университетов и их значительный вклад в область спортивного образования, исследований и спортивных достижений.

### Список литературы

1. Бабкова, Т. С. Современное высшее образование в России и в Китае: преимущества и недостатки / Т. С. Бабкова, Ю. Г. Благодер. – Текст : непосредственный // Молодежная наука : Сборник лучших научных работ молодых ученых по результатам XLVII Студенческой научной конференции, Краснодар, 24 февраля – 23 апреля 2021 года / Отв. редактор С.А. Удодов. – Краснодар: Кубанский государственный технологический университет, 2022. – С. 245-249.
2. Баймурзин, А. Р. Проблемы и стратегии международной деятельности отраслевых вузов физической культуры и спорта России и Китая / А. Р. Баймурзин, С. Д. Неверкович. – Текст : непосредственный // Вестник Московского университета. Серия 20: Педагогическое образование. – 2019. – № 4. – С. 107-113.
3. Бурганов Р.Т. Некоторые итоги XXVII Всемирной летней универсиады 2013 года в г. Казани // Теория и практика физической культуры. 2014. № 1. С. 5-6.
4. Инь, Ж. Сотрудничество Китая и России в области цифрового образования в сфере высшего образования и ее особенности / Ж. Инь – Текст : непосредственный // Столыпинский вестник. – 2023. – Т. 5, № 9.

## СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ОБУЧАЮЩИХСЯ 7-8 ЛЕТ НА ВНЕУРОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ

*Мухаметзянова А.И.*

*Студент гр. 20281*

*Научный руководитель- к. психол. н, доцент Усманова З.Т*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

Обучение плаванию является одной из важнейших составляющих физического развития детей. Внеурочные занятия по плаванию предоставляют детям возможность овладеть навыками плавания, развить силу и ловкость, а также повысить уровень общей физической подготовки [6]. В данной статье мы рассмотрим основные средства обучения плаванию детей 7-8 лет на внеурочных занятиях.

Прежде всего, необходимо понимать, что в этом возрасте дети находятся в стадии активного психофизического развития, их способности и навыки постоянно улучшаются, поэтому обучение плаванию должно быть построено с учетом их возраста и уровня физической подготовки [3]. Для эффективного обучения плаванию детей 7-8 лет необходимо разработать систематическую программу, которая будет включать в себя разнообразные упражнения и задания. Основными целями такой программы должны быть:

- Развитие общей физической подготовки, включая силу, ловкость и выносливость.
- Освоение основных техник плавания: кроль, спина и брасс.
- Формирование навыков самостоятельного плавания без посторонней помощи.
- Поддержание интереса ребенка к занятиям плаванием и стимулирование его мотивации к достижению хороших результатов.

Первоначальным этапом в обучении плаванию детей является создание безопасной и комфортной обстановки, в которой ребенок сможет чувствовать себя уверенно и расслабленно [4]. Следующий этап – это освоение правильной позы в воде. Дети должны научиться нырять, полностью погружая голову под воду, и привыкнуть к чувству плавания в горизонтальном положении. Постепенно, с помощью простых упражнений и игр, они должны освоить технику легкого плавания на животе и на спине. Далее, важно обучить детей основным стилям плавания – кролю, спине и брассу [5]. Следующий немаловажный фактор при обучении плаванию заключается в умении использовать инструктором основную форму деятельности дошкольников – игру. Л.В. Нагорнова и В.И. Волынкин предполагают, что использование разнообразных игр и игровых методик при обучении детей плаванию активно способствует повышению эффективности учебного процесса, способствуя более быстрому усвоению навыка плавания у детей.

К.С. Назаренко и Т.Ю. Карась отмечают одну из главных проблем, которая может возникнуть на начальном этапе обучения плаванию – боязнь воды. Для того чтобы справиться с этой проблемой часто используют такие средства, как: стояние под душем, задержка воздуха и окунание лица в тазик с водой. А также упражнения Н.Ж. Булгаковой: упражнения на ныряние, всплывание, скольжение, погружение в воду с головой и поиски мелких предметов со дна.

Плавание может быть сложным и страшным для некоторых детей. Необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка и адаптировать программу обучения под его потребности. Некоторым детям может потребоваться больше времени на освоение определенных навыков, поэтому важно быть терпеливым и поддерживать их в этом процессе. Е.К. Гришук при обучении плаванию детей рекомендует уделять особое внимание поощрениям. Важно хвалить ребенка словами «Хорошо! Молодец! Отлично получается!». Важно всегда отмечать каждый маленький успех ребенка и поощрять его, чтобы он мог осознать свои достижения. Частая и своевременная похвала вдохновляет детей на более целеустремленное занятие, что в свою очередь способствует развитию их силы воли [2].

Средства обучения плаванию включают в себя разнообразные методы, которые помогают развить навыки плавания. Одним из основных средств являются упражнения, которые подразделяются на различные группы. К этим группам М.В. Стефановский относит общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения. Также существуют подготовительные упражнения, которые помогают освоить навыки взаимодействия с водой. Также немаловажным элементом являются упражнения направленные на изучение техники плавания и ее совершенствование. Е.А. Буданова также отмечает важность учебных прыжков в воду, которые развивают смелость и ощущение пространства в воде.

Таким образом, различные средства обучения плаванию детей позволяют создать оптимальную обстановку для развития навыков и получения удовольствия от занятий данным видом спорта. Они учитывают как физические аспекты, так и важность гигиенических факторов и оздоровительного воздействия природы.

При обучении детей плаванию необходимо учесть, что этот процесс должен быть увлекательным, безопасным и способствовать полноценному физическому развитию ребенка.

### Список литературы

1. Буданова, Е. А. Игровой метод обучения в обучении плаванию детей дошкольного возраста / Е. А. Буданова, В. М. Селиванов, А. М. Долгушин // Вестник Кемеровского государственного университета. – 2014. – № 4-2(60). – С. 79-82. – EDN TELMMV.
2. Грищук, Е. К. Начальное обучение плаванию, принципы, методы обучения и методические рекомендации при работе с детьми младшего дошкольного возраста / Е. К. Грищук // Современные спортивные технологии : Материалы III Межрегиональной научно-практической конференции, Йошкар-Ола, 23 апреля 2015 года. – Йошкар-Ола: ГБПОУ Республики Марий Эл «Училище олимпийского резерва», 2015. – С. 59-64. – EDN YNKEOJ
3. Манько, И. Н. Обучение плаванию детей 8-9 лет в группах начальной подготовки первого года обучения / И. Н. Манько, Ю. А. Иоакимиди, Н. С. Коломийцева // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. – 2018. – № 1(213). – С. 183-188. – EDN XMZPYL.
4. Сазонова, И. М. Методические основы процессов начального обучения и обучения технике спортивных способов плавания : Учебно-методическое пособие / И. М. Сазонова, Т. А. Крохина. – Волгоград : Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Волгоградская государственная академия физической культуры», 2013. – 79 с. – EDN VUIUMN.
5. Широкова, И. К. Методика начального обучения плаванию детей 8-10 лет в группах начальной подготовки в ДЮСШ / И. К. Широкова // Наука XXI века: взгляд в будущее: Материалы IX Национальной заочной научно-практической конференции учащейся молодежи, Шадринск, 27 мая 2017 года / Международная академия наук педагогического образования, Шадринский государственный педагогический университет; Редакторы: Н. В. Ипполитова, Н. С. Стерхова. Том Часть 2. – Шадринск: Шадринский государственный педагогический университет, 2017. – С. 136-138. – EDN ZQUEXV.
6. Бурганов Р.Т. Некоторые итоги XXVII Всемирной летней универсиады 2013 года в г. Казани // Теория и практика физической культуры. 2014. № 1. С. 5-6.

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ИГРЕ В ВОЛЕЙБОЛ В РАБОТЕ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Нигматуллина А.Р.*

*студент гр. 20281*

*Научный руководитель – к.психол.н., доцент Усманова З.Т.*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Актуальность.** Волейбол – это динамичный и командный вид спорта активно используется в качестве средства физического воспитания и развития обучающихся старших классов. Волейбол обладает рядом преимуществ, которые делают его идеальным для школьных занятий. Во время игры игроки постоянно перемещаются по полю, выполняют прыжки, удары и подачи, в результате чего они развивают свою выносливость, координацию и гибкость. В связи с этим, работа учителя физической культуры по обучению игре в волейбол имеет большое значение в формировании навыков и умений учащихся.

На начальных этапах обучения технике волейбола учителю физической культуры следует уделить больше внимания выполнению имитационных упражнений без мяча. Кроме того, наряду с освоением техники двигательных действий и совершенствованием навыков игры, необходимо уделить внимание физической подготовке. Учителю рекомендуется проводить упражнения, направленные на развитие мышц, работающих в режиме высокой скорости и силы, укрепление пальцев рук и кисти, а также развитие быстроты, координации и выносливости [3].

Основы обучения игре в волейбол основываются на ряде теоретико-методических основ, которые помогают учителям, тренерам и ученикам достичь максимальных результатов. Некоторые из таких основ включают в себя:

1. Определение целей обучения: перед началом обучения необходимо определить конкретные цели, которые хочет достичь команда или отдельные игроки.
2. Знание правил и основ игры: игроки должны быть ознакомлены с правилами волейбола и иметь хорошее понимание основных элементов игры.
3. Технические навыки: обучение игроков фундаментальным техническим навыкам волейбола является ключевым аспектом обучения.
4. Физическая подготовка: игра в волейбол требует хорошей физической формы. Обучение должно включать упражнения для развития физических качеств.
5. Тактика игры: после приобретения технических навыков игроки должны научиться применять эти навыки в тактическом контексте (разработка стратегий).
6. Командная работа: волейбол – командная игра, поэтому важно развивать навыки совместной работы в команде (коммуникация, взаимодействие на поле)
7. Анализ игры: анализ игр и тренировок помогает учителям фк, определить сильные и слабые стороны команды и разрабатывать стратегии для улучшения [2].

Д.Б. Эльконин и В.В. Давыдов при обучении теоретико-методическим основам рекомендуют учителям физической культуры объединять схожие по видам и структуре двигательные действия в определенные блоки, находить для них общие закономерности, осваивать их и затем переходить к более продуктивному обучению конкретным видам движений, идя в обучении от «общего к частному» [6]. В результате правильной организации такого обучения повышаются положительная мотивация к занятиям волейболом, результативность учебно-тренировочного процесса, усиливаются творческая активность занимающихся и интерес к изучению техники движений в волейболе как к способу достижения результата [1].

Обучая технике игры в волейболе, необходимо помнить, что постепенное овладение приемами должно подкрепляться решением технико-тактических задач. По мере закрепления навыков выполнения технических приемов важно обеспечить надежность их исполнения как

в обычных условиях, так и во время игры. Эффективность занятий волейболом во многом зависит от грамотного планирования. С целью правильного построения процесса обучения, первостепенное значение имеет последовательность изучения программного материала по принципу «от простого к сложному» [4].

Учитель физической культуры должен внимательно изучить эти аспекты и определить наиболее эффективные способы их объяснения и демонстрации. Методические основы обучения игре в волейбол также являются важным элементом работы учителя. В процессе обучения необходимо использовать разнообразные методы и приемы, которые помогут учащимся освоить технику волейбола и развить необходимые физические и психологические навыки. Это может включать в себя проведение тренировок в различных форматах, применение игровых ситуаций, индивидуальную работу с учащимися и т.д.

В приеме игры выделяют три фазы: подготовительную, основную и заключительную. Подготовительная фаза включает в себя исходное положение, основной задачей которого является готовность к действию. В этой фазе создаются наилучшие условия для решения смысловой задачи. В основной фазе осуществляется взаимодействие с мячом. В заключительной фазе завершается выполнение технического приема [5].

**Выводы.** В заключении важно отметить, что учитель физической культуры, применяя теоретико-методические основы обучения, способен организовать и провести эффективные уроки, способствующие качественному развитию учащихся в физической сфере. Продуманное планирование, осознанная последовательность материала, адаптация методов обучения и оценка процесса позволяют учителю сформировать учебное окружение, способствующее максимальному усвоению знаний и навыков учениками [6]. Так же, использование системы мотивации и поощрения с помощью позитивной обратной связи может стимулировать учащихся к достижению больших успехов и активному участию в процессе обучения.

### Список литературы

1. Давыдов, В.В. Проблемы развивающего обучения. Психология обучения школьника. – М.: Знание, 1974. – 63 с.
2. Железняк, Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 247 с.
3. Кудрявцев, М.Д. Методика обучения младших школьников двигательным действиям в баскетболе и формирования у них двигательных навыков в учебном процессе / М.Д. Кудрявцев, Н.В. Пашкова // Начальная школа. – 2004. – № 4. – С. 8-12.
4. Пащенко А.Ю., Красникова О.С. Методические основы обучения техническим приемам в волейболе: учебно-методическое пособие. – Нижневартовск: изд-во НВГУ, 2021. – 85 с.
5. Сидоров, Д.Г. Методика обучения техническим приемам игры в волейболе [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пос. / Д.Г. Сидоров; Нижегород. гос. архитектур.-строит. ун-т. – Н.Новгород: ННГАСУ, 2022. – 55 с; 1 электрон. опт. диск (CD-RW).
6. Юсупов Р.А., Бурганов Р.Т., Акишин Б.А., Закирова Г.А. Современная парадигма физкультурного образования в вузах – компетенции или физическое развитие // В сб.: Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов. Материалы VI Международной научно-практической конференции. Под редакцией Р.А. Юсупова, Б.А. Акишина. – Казань, 2020. – С. 24-27.

## **ВЗАИМОСВЯЗЬ СВОЙСТВ ТЕМПЕРАМЕНТА И ПСИХИЧЕСКОЙ НАДЕЖНОСТИ ГРЕБЦОВ-БАЙДАРЧНИКОВ 13-14 ЛЕТ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ**

*Оноприенко К.А.*

*студент гр. 20107*

*Научный руководитель – к.б.н., доцент Павлов С.Н*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Актуальность.** В современном порте возрастает зависимость эффективности деятельности спортсмена от индивидуальных свойств нервной системы. Предельный уровень физических нагрузок, сочетающийся с высоким эмоциональным напряжением, зачастую приводит к перенапряжению физиологических систем, их сдвигов и снижению функционального состояния организма в целом. Большинство исследователей признает, что темперамент – это биологический фундамент, на котором формируется личность как социальное существо, а свойства личности, обусловленные темпераментом, является наиболее устойчивым и долговременным (С.Л. Рубинштейн, 2000). Также в современном спорте большое значение для победы в соревнованиях играет психологическая подготовка спортсмена, поэтому необходимо использование различных средств и методов для формирования психологической надежности в спорте.

**Цель** – исследовать свойства темперамента и показатели психической надежности гребцов байдарочников 13-14 лет на этапе спортивной специализации.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В современном мире спорт играет огромную роль в жизни молодежи. Многие юные спортсмены начинают свой путь в спорте уже в подростковом возрасте, когда происходит активное развитие физических и психологических характеристик. Одним из популярных видов спорта среди подростков является гребля на байдарке.

Нами рассматривалась взаимосвязь свойств темперамента и психической надежности гребцов-байдарочников 13-14 лет на этапе спортивной специализации. В гребле на байдарках важным являются не только физическая подготовка и ловкость, но и психологическая устойчивость и эмоциональная уравновешенность.

Темперамент играет важную роль в формировании – силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости, у гребцов-байдарочников в возрасте 13-14 лет на этапе спортивной специализации.

В психологии темперамент определяется как набор врожденных свойств психики, которые определяют возможности и склонности к определенному поведению и реакциям. Он включает в себя четыре основных типа: сангвинический, флегматический, холерический и меланхолический. Каждый из них характеризуется определенными чертами личности, которые могут повлиять на спортивные достижения и психическую надежность в спорте.

Анализ литературы показывает, что у гребцов-байдарочников 13-14 лет на этапе спортивной специализации наиболее распространенным темпераментом является сангвинический. Этот тип характеризуется энергичностью, общительностью, оптимизмом и живостью реакций. Он способствует высокой самооценке и уверенности в себе, что может играть не малую роль в достижении высоких результатов в спорте. Однако, при излишнем оптимизме и необдуманных поступках сангвиники могут столкнуться с проблемами в управлении своими эмоциями и стрессовыми ситуациями. Флегматики характеризуются спокойствием, уравновешенностью, терпимостью и инертностью. У гребцов-байдарочников этот тип темперамента может помочь справляться с давлением, во время тренировочного и соревновательного процесса, контролировать эмоции и сохранять спокойствие в сложных ситуациях на воде.

Однако излишняя инертность и неспособность к действиям могут препятствовать развитию самодисциплины и мотивации к тренировкам. Холерики отличаются активностью, решительностью, амбициозностью и уверенностью в себе.

Эти черты личности могут быть полезны для достижения спортивных целей и стремления к лучшим результатам. Однако излишняя агрессивность и конфликтность могут привести к конфликтам с партнерами по команде и тренерами, что отрицательно скажется на долгосрочных планах в спорте.

Меланхолики характеризуются чувствительностью, тонкой душевной организацией, творческим мышлением и глубокими переживаниями. У гребцов-байдарочников этот тип темперамента может помочь воспринимать и анализировать информацию, критически мыслить и находить нестандартные решения. Однако излишняя чувствительность и склонность к переживаниям могут привести к неуверенности в себе и сомнениям в своих спортивных способностях [1]. Психическая надежность играет ключевую роль в спортивном достижении и успехе гребцов-байдарочников. Она определяется, как способность сохранять психологическую устойчивость, контролировать свои эмоции и принимать правильные решения в стрессовых ситуациях [2].

Исследования показывают, что между свойствами темперамента и психической надежностью гребцов-байдарочников 13-14 лет на этапе спортивной специализации существует определенная взаимосвязь. Например, подростки с высокой активностью и настойчивостью обычно обладают более высокой психической надежностью, чем более пассивные и тревожные спортсмены. Также установлено, что спортсмены с высоким уровнем внимательности и эмоциональной устойчивостью чаще достигают успехов в спорте и могут лучше справляться с психологическими трудностями.

Темперамент влияет на психическую надежность гребцов-байдарочников, формируя их индивидуальный психологический стиль и способность к саморегуляции. Сангвиники, благодаря своей оптимистичности и жизнерадостности, могут легче преодолевать трудности и стрессовые ситуации, сохраняя высокий уровень мотивации и энергии. Флегматики своим спокойствием и уравновешенностью способны сохранять психическую стабильность и ясность мышления в неопределенных ситуациях. Холерики, с их решительностью и амбициями, могут принимать быстрые и эффективные решения, даже в самых трудных ситуациях. Меланхолики, благодаря своей чувствительности и творческому мышлению могут находить нестандартные и креативные решения для решения проблем.

Важным аспектом в спортивной деятельности является психическая надежность спортсмена. Психическая надежность означает способность спортсмена справляться с различными трудностями, стрессами и психологическими нагрузками, которые могут возникать во время соревнований [3]. У гребцов-байдарочников 13-14 лет на этапе спортивной специализации особенно важно обладать психической надежностью, так как спорт требует от них высокой концентрации, выдержки и уверенности в своих силах. Для тренеров и психологов, работающих с гребцами-байдарочниками 13-14 лет на этапе спортивной специализации, важно учитывать индивидуальные особенности темперамента каждого спортсмена и помогать им развивать психическую надежность. Работа над формированием психологической устойчивости и уверенности, тренировка навыков саморегуляции и управления стрессом помогут спортсменам справляться с трудностями и достигать высоких результатов.

**Выводы.** Итак, взаимосвязь свойств темперамента и психической надежности гребцов-байдарочников 13-14 лет на этапе спортивной специализации играет важную роль в достижении успеха в спорте. Каждый тип темперамента имеет свои сильные и слабые стороны, которые могут быть использованы или преодолены в зависимости от индивидуальных особенностей личности. Главное, что важно помнить, что психическая надежность является ключевым фактором для успешного выступления на спортивных мероприятиях, таким образом, взаимосвязь свойств темперамента и психической надежности у гребцов-байдарочников 13-14 лет на этапе спортивной специализации играет важную роль

в их спортивной деятельности и успешных выступлениях. Понимание этих взаимосвязей поможет тренерам и психологам эффективнее работать с подростками и помогать им развивать не только физические, но и психологические навыки, необходимые для достижения успеха в спорте.

### Список литературы

1. Высочина Н.Л., Индивидуально-типологические особенности квалифицированных спортсменов, специализирующихся в гребле на байдарках и каноэ // «Материалы III Всероссийского конгресса «Медицина для спорта – 2013». НИИ Национального университета физического воспитания и спорта Украины, г. Киев, 2013. – Текст: непосредственный.

2. Влияние психологии на достижения в физической культуре: ключевые аспекты и практические рекомендации // Научные Статьи.Ру – портал для студентов и аспирантов. – Дата последнего обновления статьи: 29.09.2023. – URL <https://nauchniestati.ru/spravka/psihologiya-fizicheskoy-kultury/> (дата обращения: 29.02.2024). – Текст: электронный.

3. Вяткин Б. А. Роль темперамента в спортивной деятельности / Б.А. Вяткин. – Москва: Физкультура и спорт, 1978. – 135 с.: ил.; 16 см. – Текст: непосредственный.

## ЭВРИСТИКА ДОСТУПНОСТИ КАК ПАТТЕРН, БЛОКИРУЮЩИЙ ФОРМИРОВАНИЕ КРИТИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ (НА МАТЕРИАЛЕ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ)

*Пенин Д.О.*

*студент гр.22107*

*Научный руководитель – к.п.н., доцент Шигапова Н.В.*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Актуальность.** Современная педагогическая наука, предъявляет высокие требования не только к общей теоретической и практической подготовке специалистов, но так же способность к гибкости мышления.

Человек в современном обществе подвержен к воздействию когнитивного искажения, распространяющегося и влияющего на его мысли и разум в целом [6].

Критическое мышление являет из себя, способность анализировать информацию, оценивать ее достоверность и принимать обоснованные решения на основе полученных данных. Оно предполагает задавать вопросы, подвергать сомнению информацию, искать альтернативные точки зрения и делать выводы, основанные на фактах. Кроме того, критическое мышление оперирует осознанностью и ответственностью индивидуума, в действиях и решениях, способность избирать информацию, оценивать ее достоверность и принимать обоснованные решения на основе полученных данных [1].

**Результаты и их обсуждение.** Критическое мышление играет решающую роль в современном образовании, поскольку оно помогает учащимся стать более самостоятельными и ответственными в своей учебной деятельности. Развитие форм критического мышления способствует использованию навыков анализа, оценки информации, поиска альтернативных точек зрения и принятия обоснованных решений. В образовательном процессе критическое мышление может развиваться с помощью различных методов и подходов.

Так, например, студенты могут обсуждать разные темы и выдвигать свои аргументы и контраргументы. Важно, чтобы обучающиеся могли выражать свои мысли и идеи свободно, не боясь быть неправильно понятыми или критикованными. Развитие критического мышления также предъявляет требования к постоянному обучению и практике [2].

Авторы Рахматова, Кузибаева и Ахунова в своей работе «Развитие критического мышления студентов предложили внедрение метода «проблемного изложения», как основополагающего в формировании критического мышления у студентов [2].

Метод проблемного изложения рассматривается как подход к обучению, который предполагает использование проблемных ситуаций для стимулирования критического мышления. Этот метод основан на идее, что учащиеся лучше усваивают информацию, когда они активно участвуют в процессе обучения и решают проблемы самостоятельно. Суть метода проблемного изложения заключается в том, что преподаватель ставит перед студентами проблему или задачу, которую они должны решить. При этом студенты должны использовать свои знания и навыки для поиска решений. Метод проблемного изложения может использоваться в различных областях образования, включая математику, естественные науки, социальные науки и гуманитарные науки. В зависимости от области преподаватель может предложить учащимся решить конкретную проблему или задачу, связанную с темой урока.

К преимуществам метода проблемного изложения относятся:

1. Стимулирование критического мышления: учащиеся активно участвуют в процессе обучения и самостоятельно решают проблемы, что способствует развитию их критического мышления.

2. Развитие навыков решения проблем: учащиеся учатся решать проблемы и применяют свои знания и навыки для достижения поставленных целей.

3. Улучшение понимания: учащиеся лучше усваивают информацию, когда они активно участвуют в процессе обучения и решают проблемы самостоятельно.

4. Развитие коммуникативных навыков: студенты общаются, общаются друг с другом и выражают свои мысли и идеи, что способствует развитию их коммуникативных навыков.

Таким образом, опираясь на инструментальный метода проблемного изложения, преподаватель способен к формированию критического и гибкого мышления.

С позиции автора Ташлановой [3], критическое мышление так же поддается развитию с помощью дискуссионно-проблемных форм обучения.

По мнению Ташлановой, дискуссионные форумы позволяют студентам общаться со своими сверстниками, обсуждать вопросы, которые требуют от них низких и высоких уровней критического мышления, и анализировать содержание курса.

С позиции автора Рахимова [4], формирование критического мышления, педагогу следует проводить в три этапа.

Первый этап носит название этап притяжения. Используя интерактивные методы обучения, студенты выполняют задания. Затем преподаватель может задавать обучающимся вопросы, которые имеют прямое отношение к предмету, но не поддаются дискуссии на данном этапе.

Второй этап характеризуется как этап познания. На этом этапе студент начинает располагать новой информацией или мыслями. Информационное взаимодействие может быть в таких формах, как чтение текста, просмотр фильмов, прослушивание лекция или проведение экспериментов. В ходе этого этапа, студент должен участвовать в работе самостоятельно и активно.

Третий этап – когнитивный. Учащиеся одновременно улучшают свое понимание путем включения и освоения новых идей и концепций наряду с существующими знаниями. На этом этапе стратегическое планирование имеет решающее значение для достижения множества ключевых целей. Студенты должны попытаться сформулировать новые концепции.

Таким образом, автор полагается на трехэтапное формирование и включение критического мышления в педагогическую деятельность.

Рассмотрение процесса формирования критического мышления у обучающихся по трехэтапной системе предложенной Рахимовым [4], дает основания на опору и внедрение эвристики и эвристического подхода в общую и частную образовательную деятельность. Эвристику как метод мышления, можно рассмотреть, как алгоритм решения задач, основанный на собственно созидательной деятельности [5].

Эвристика это алгоритм свободного мышления с элементами, присущими любой дидактической системе – целями, закономерностями, принципами, содержанием, технологией, формами, методами, системой контроля и оценки результатов обучения. В ходе эвристической деятельности обучающийся способен к целеполаганию и опоре на конкретный инструментальный, по его мнению, необходимый для дальнейшего развития мысли. Однако в ходе эвристической деятельности, обучающийся может столкнуться с различными социальными парадоксами.

Одним из таких парадоксов и методов мышления является эвристика доступности. Данный алгоритм мышления основан на том, что человек избирает ответ наиболее легкий для его восприятия, на основании чего строятся неверные логические цепочки, периодически минуя критическое мышление в своем проявлении.

В своем проявлении эвристика доступности может коррелировать с такими поведенческими паттернами как метакогнитивный мониторинг.

В общей сути своего проявления, метапознания разделяют на мета когнитивные знания и метакогнитивный чувства. Таким образом, объект педагогического воздействия, в большинстве своем основывается на чувственных переживаниях, выражая всю предвзятость

конкретной мысли, и не вовлекая во внимание общее критическое мышление и частность его проявления. В результате чего, происходит субъективная оценка информации, и истинность убеждения уходит на второй план.

В заключении хотелось бы сказать, что целесообразность развития критического мышления у студентов, исходит, прежде всего, из необходимости грамотного восприятия и коррекции получаемой извне информации. Кроме того, первостепенным заданием и первым пунктом в целеполагании педагога должно стать отрешение учащихся от паттернов эвристики доступности и некорректного метакогнитивного мониторинга.

### Список литературы

1. Клустер Д. Что такое критическое мышление? // Перемена: Международный журнал о развитии мышления через чтение и письмо. – 2001. – Т. 4. – №. 36. – С. 40.
2. Рахматова З. М., Кузибаева М. М., Ахунова М. Р. Развитие критического мышления студентов // Мировая наука. – 2018. – № 10 (19). – С. 244-247.
3. Ташланова Н. Д. Развитие критического мышления студентов в вузах // Проблемы современной науки и образования. – 2019. – №. 11-2 (144). – С. 63-64.
4. Рахимов З. Т. Активизация познавательной деятельности и развитие критического мышления студентов в процессе обучения // Проблемы современной науки и образования. – 2019. – №. 3 (136). – С. 42-47.
5. Розет И. М. Что такое эвристика // Минск: БГУ им. Ленина. – 1969.
6. Долгополов Л. П., Дрогов И. А. Эвристика в обучении // XII Международный научный конгресс «Современный Олимпийский и Паралимпийский спорт и спорт для всех»: материалы конференций. – М.: Физическая культура. – 2008. – Т. 3. – 290 с. – 2008. – С. 28.
7. Бурганов Р.Т. Модернизированная производственная функция Кобба – Дугласа как инструмент исследования влияния цифровой трансформации на экономику региона // Среднерусский вестник общественных наук. – 2022. – Т. 17. – № 3. – С. 161-183.

## ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ УЧИТЕЛЯ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ

*Перистая М.Н., Шатурма А.И.*

*студенты гр. ППС-20*

*Научный руководитель – д.пед.н., профессор Мурзалинова А.Ж.*

*Северо-Казахстанский университет имени М.Козыбаева*

*Петропавловск, Казахстан*

**Актуальность.** Психолого-педагогическое сопровождение в образовании должно учитывать вызовы сложного общества, чтобы уже сегодня готовить обучающихся и воспитанников к продуктивной жизни завтрашнего дня. Вместе с тем в традиционном образовании наблюдаем негативную тенденцию: «мы не можем научить людей учиться всю жизнь, уметь ставить и достигать целей своего обучения, если мы с первого дня лишаем их возможности самостоятельно исследовать, уничтожаем их стремление учиться, если не даем самим возможность формировать свою учебную программу, следовать за своим интересом (в т.ч. самоустраняться от сфер, которые им не интересно изучать), или если наказываем их за несоответствие абстрактным критериям успешности» [1, с. 33-34]. Наблюдаемое относится как к педагогам, так и к обучающимся и воспитанникам.

Таким образом, мы говорим о непрерывном профессиональном развитии (*далее – НПР*), которое считаем основным условием и стратегией развития профессиональной компетентности педагога.

Не используя ресурсы и методы НПР, педагог может оказаться не обновленным по отношению к последним тенденциям и методикам в области педагогики и психологии, что может снизить эффективность его работы и не дать полноценного развития обучающимся. В этой связи приведем принимаемую нами позицию: «Профессиональное развитие является непосредственной зоной ответственности самого человека, желающего стать успешным и остаться в профессии» [3].

**Цель исследования.** В рамках подготовки дипломного проекта мы выполняем исследование на тему «Алгоритм профессионального развития педагога-психолога на рабочем месте». Одна из задач исследования – установить причинно-следственную связь процессов НПР с качественным выполнением школьным педагогом-психологом своих типовых квалификационных характеристик (*далее – ТКХ*).

**Результаты исследования и их обсуждение.** ТКХ педагога-психолога изложены в [2]. К ним относятся 24 должностные обязанности педагога-психолога школы. Представим в таблице 1 связь ТКХ с направлениями и методами НПР педагога-психолога, выявленными в ходе опроса.

Таблица 1 – Взаимосвязь ТКХ педагога-психолога школы с его НПР на рабочем месте (по результатам опроса действующих педагогов-психологов)

Востребованное направление НПР	Основные методы НПР
<i>1 ТКХ – Осуществляет деятельность, направленную на обеспечение и нормализацию психологического благополучия обучающихся и воспитанников, развитие у них способности к социально-психологической адаптации в трудных жизненных ситуациях, в том числе связанных с девиантным поведением</i>	
1) признаки и характеристики психологического благополучия обучающихся и воспитанников 2) методы развития способностей обучающихся и воспитанников к социально-психологической адаптации в трудных жизненных ситуациях	1) чтение профессиональной литературы по теме психологического благополучия 2) обмен опытом с коллегами

<i>2 ТКХ – Оказывает помощь обучающимся и воспитанникам в профильном и профессиональном самоопределении</i>	
1) факторы предрасположенности обучающихся и воспитанников к профилю обучения и профессии	1) отбор и обоснование диагностических методик из имеющихся в научной теории и практике
<i>3 ТКХ – Формирует психолого-педагогическую культуру педагогов, родителей и иных законных представителей в условиях образовательной среды и способствует формированию толерантности между участниками образовательного процесса</i>	
1) формы и методы формирования в школе педагогической культуры педагогов, родителей и иных законных представителей 2) диагностика уровня толерантности участников образовательного процесса в школе	1) экспериментальная работа 2) самостоятельный отбор диагностических методик и их обсуждение с коллегами
<i>4 ТКХ – Содействует реализации принципа инклюзивности и обеспечивает толерантную культуру поведения всех участников образовательного процесса</i>	
1) принципы инклюзивности и особенности их реализации в образовательном процессе	1) профессиональные контакты с учителями-предметниками
<i>5 ТКХ. Проводит работу по профилактике аутодеструктивного и девиантного поведения у обучающихся и воспитанников</i>	
1) содержание работы для профилактики аутодеструктивного и девиантного поведения	1) проектирование собственной деятельности и деятельности коллег в заданном направлении
<i>6 ТКХ – Прививает антикоррупционную культуру, принципы академической честности среди обучающихся, воспитанников, педагогов и других работников</i>	
1) методы формирования антикоррупционной культуры обучающихся и педагогов 2) стратегии выявления и преодоления случаев нарушения академической честности?	1) консультационная поддержка специалистов 2) разработка психологических тренингов по формированию ценностей академической честности
<i>7 ТКХ – Проводит психолого-педагогическую диагностику состояния обучающихся и воспитанников, составляет психолого-педагогическое заключение и рекомендации для оказания психологической помощи</i>	
1) методики проведения психолого-педагогической диагностики 2) анализ полученных данных для составления психолого-педагогического заключения с рекомендациями	1) просмотр и обзор профессиональной литературы 2) участие в работе тематических круглых столов /мастер-классов и обмен опытом с коллегами
<i>8 ТКХ – Участвует в оценке особых образовательных потребностей (далее – ООП) обучающихся и разрабатывает развивающие программы с учетом индивидуальных особенностей и возможностей обучающихся</i>	
1) подходы и методы оценки ООП обучающихся 2) способы учета индивидуальных особенностей и возможностей обучающихся при разработке развивающих программ	1) специализированные курсы и тренинги по оценке ООП и разработке индивидуализированных образовательных программ 2) анализ научной литературы
<i>9 ТКХ – Оказывает психолого-педагогическое сопровождение детям с различными психологическими проблемами, в т.ч. детям с ООП, в форме консультаций, индивидуальных, подгрупповых и групповых развивающих занятий</i>	

1) диагностика психологических проблем, с которыми сталкиваются обучающиеся, воспитанники, педагоги и родители 2) эффективные методы и формы консультаций	1) самоанализ применяемых форм и методов диагностики психологических проблем 2) тренинги и семинары по развитию навыков консультирования
<i>10 ТКХ – Осуществляет психологическую поддержку одаренных обучающихся</i>	
1) содержание, формы и методы психологической поддержки одаренных обучающихся	1) развитие навыков поддерживающей коммуникации с одаренными обучающимися
<i>11 ТКХ – Оказывает консультативную помощь и психологическую поддержку обучающимся, воспитанникам, педагогам, родителям или иным законным представителям в решении психологических проблем, связанных с трудностями в образовательной деятельности</i>	
1) диагностика трудностей обучающихся в образовательной деятельности 2) методы и формы консультативной помощи и психологической поддержки слабо- и неуспевающих учащихся	1) критический анализ практики коллег по организации образовательного процесса 2) консультирование в профессиональном педагогическом сообществе по работе со слабо- и неуспевающими учащимися
<i>12 ТКХ – Проводит организационно-методическую и научно-методическую работу с целью разработки рекомендаций педагогическому коллективу, а также родителям или иным законным представителям по проблемам личностного и социального развития обучающихся и воспитанников</i>	
1) теория личностного и социального развития обучающихся и воспитанников 2) этапы организационно-методической и научно-методической работы по личностному и социальному развитию обучающихся и воспитанников	1) чтение профессиональной литературы, курсы повышения квалификации 2) анализ, синтез, обобщение и корректирование собственной работы в заданном направлении с выявлением трудностей и достижений
<i>13 ТКХ – Ведет документацию по установленной форме, принимает участие в работе педагогических, методических советов, в работе по проведению родительских собраний, воспитательных и других мероприятий, предусмотренных в плане работы организации образования</i>	
1) виды документации педагога-психолога и принципы работы с ними 2) роль педагога-психолога в работе педагогических и методических советов, воспитательных мероприятий с учетом современных требований к его деятельности	1) семинары по ведению документации 2) обучение навыкам эффективного участия в педагогических и методических советах, воспитательных мероприятиях
<i>14 ТКХ – Непрерывно повышает профессиональные компетенции по направлению педагогики, психологии психотерапии, применяет методы и технологии психолого-педагогического сопровождения обучающихся и воспитанников</i>	
1) ресурсы непрерывного повышения профессиональных компетенций 2) оценка эффективности применяемых методов и технологий психолого-педагогического сопровождения обучающихся и воспитанников	1) специализированные курсы в области педагогики, психологии и психотерапии 2) обучение навыкам работы с современными образовательными технологиями и программным обеспечением

<i>15 ТКХ – Содействует охране прав личности в соответствии с <u>Конвенцией</u> о правах ребенка и действующего законодательства Республики Казахстан</i>	
1) законодательство по охране прав личности	1) использование ресурсов сети Интернет
<i>16 ТКХ – Обеспечивает охрану жизни, здоровья и прав детей, соблюдает правила безопасности и охраны труда, противопожарной защиты</i>	
1) знание и применение законодательства	1) курсы и тренинги по безопасности жизнедеятельности и охране труда 2) практические учения и симуляции чрезвычайных ситуаций для обучающихся и персонала учебного заведения
<i>17 ТКХ – Осуществляет разработку рекомендаций по преодолению трудностей в учебно-познавательной деятельности обучающихся и воспитанников</i>	
1) теория выявления и преодоления трудностей обучающихся и воспитанников, возникающих в учебно-познавательной деятельности	1) анализ профессиональной литературы, экспертные консультации, использование программных продуктов
<i>18 ТКХ – В ходе профессиональной деятельности руководствуется психолого-педагогическими принципами образовательной деятельности</i>	
1) психолого-педагогические принципы образовательной деятельности 2) применение этих принципов при планировании и проведении образовательных мероприятий	1) курсы и семинары по организации образовательной деятельности на современном этапе развития системы образования 2) исследование навыков адаптации образовательного процесса под индивидуальные потребности обучающихся
<i>19 ТКХ – Определяет допустимые методы и методики для проведения диагностики, с учетом возрастных особенностей обучающихся и поступающих запросов</i>	
1) условия адаптации выбранных методов и методик под индивидуальные потребности и запросы обучающихся 2) учет факторов при оценке эффективности выбранных методов и методик диагностики	1) обучение навыкам работы с различными инструментами и техниками диагностики 2) изучение научной литературы и исследований в области диагностики и психометрии
<i>20 ТКХ – Дифференцирует причины возникновения психологических, социальных или физиологических трудностей в освоении общеобразовательных программ</i>	
1) методы определения и классифицирования различных видов трудностей, с которыми могут столкнуться обучающиеся при освоении общеобразовательных программ 2) виды мониторинга и оценки эффективности принятых мер по преодолению трудностей в обучении	1) курсы и семинары по диагностике и анализу трудностей в обучении 2) проведение педагогических исследований и публикация статей по теме дифференциации причин трудностей в обучении
<i>21 ТКХ – Проводит психологическое исследование особенностей личности обучающегося и воспитанника, анализ психоэмоционального состояния и возможностей его стабилизации</i>	
1) методы психологического исследования личности обучающегося и воспитанника 2) на какие основные особенности личности необходимо обращать внимание при проведении исследования	1) специализированные курсы и тренинги по психологической диагностике и анализу личности 2) семинары и обучающие мероприятия по анализу психоэмоционального состояния и психологической поддержки

<i>22 ТКХ – Проводит индивидуальные или групповые коррекционные, развивающие и мотивационные занятия или тренинги</i>	
1) содержание деятельности педагога-психолога для мотивации обучающихся или участников группы к активному участию в занятиях и достижению поставленных целей 2) диагностика эффективности проведенных коррекционных, развивающих и мотивационных занятий	1) техники и методы работы с группой для обеспечения эффективного участия и взаимодействия ее участников, курсы по развитию умений управления групповыми процессами 2) общение с коллегами по школе, самоанализ и рефлексия собственной деятельности
<i>23 ТКХ – Участвует в мониторинге динамики изменений учебно-познавательной деятельности и социализации обучающихся и воспитанников</i>	
1) диагностика изменений учебно-познавательной деятельности и социализации обучающихся и воспитанников 2) разработка мониторинга для качественно-количественного анализа изменений учебно-познавательной деятельности и социализации обучающихся и воспитанников	1) работа с ресурсами сети Интернет, личными сайтами педагогов-психологов, рефлексия собственной деятельности 2) внедрение и апробация контента мониторинга
<i>24 ТКХ – Взаимодействует со специалистами соответствующего профиля внутри и вне организации образования по преодолению трудностей в учебно-познавательной деятельности и социализации обучающегося и воспитанника</i>	
1) основные трудности, с которыми сталкивается педагог-психолог при взаимодействии со специалистами внутри и вне организации образования 2) инструменты и методы эффективного взаимодействия и совместной работы с коллегами и специалистами	1) семинары и тренинги по развитию коммуникационных навыков и управлению конфликтами 2) сетевые мероприятия и профессиональные сообщества для обмена опытом и лучшими практиками

**Выводы.** НПР педагога определяется глубиной и постоянством интеграции стратегий саморазвития в каждодневную деятельность на рабочем месте. Такая интеграция придает саморазвитию профессиональный контекст и интегрирует, в свою очередь, предметные, личностные и метапредметные компетенции.

#### Список литературы

1. Лукша П., Кубиста Дж., Ласло А., Попович М., Ниненко И. 2018 – Образование для сложного общества. Доклад Global Education Futures.
2. Приказ Министра просвещения РК от 14.04.2023 № 100.
3. Словарь педагогического обихода / Под ред. Л.М.Лузиной. Псков: ПГПИ, 2018. 270 с.

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНЫМ ОРИЕНТИРОВАНИЕМ: ФИЗИЧЕСКАЯ ПОЛЬЗА И ВАЖНОСТЬ КОНТРОЛЯ В СПОРТЕ

*Романова Ю.С.*

*студент 23281М гр.*

*Научный руководитель – к.п.н., доцент Иванова А.В.*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Актуальность.** Спортивное ориентирование – быстрый и динамичный вид спорта. Однако он до сих пор не является Олимпийским видом по причине того, что его трудно сделать зрелищным, а соответственно и коммерциализировать. Специфика вида спорта такова, что даже прямую трансляцию соревнований сделать довольно трудно, так как она повышает риск того, что нестартовавшие спортсмены увидят или получают любую информацию об имеющейся карте, что делает мероприятие нечестным. Также, зачастую дистанции проходят в весьма труднодоступных местах, где банально сложно организовать съемку, а уж тем более – выход в интернет. Однако, мы считаем, что данные технические проблемы являются решаемыми и с помощью передовых подходов организации соревновавшийся можно вывести спортивное ориентирование на новый уровень.

**Цель исследования:** разработка новых видов соревнований с использованием инновационных технологий и подходов.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Физическая польза спортивного ориентирования (влияние на здоровье):

1. Спортивное ориентирование улучшает самочувствие человека за счет общего повышения выносливости, а соответственно и развития пульсовых показателей, что влияет банально на отсутствие одышки и упадка сил.

2. Длительный равномерный бег обеспечит мощный приток насыщенной кислородом крови ко всем жизненно-важным органам. Кровяное давление снижается, уменьшается холестерин.

3. Также при беге эффективно снижается вес, который является лишним, так как при большом потреблении энергии организм ускоряет обмен веществ, вывод токсичных веществ из организма и потерю жировой массы занимающегося.

4. При длительном беге может значительно меняться психоэмоциональное состояние человека в лучшую сторону. Ученые до сих пор не до конца определили почему это происходит. Кроме животных инстинктов человека это может объясняться выработкой биологически активных веществ – эндоканнабиноидов. Эти вещества так же, как и эндорфины, вырабатываются в организме во время определенной физической активности, однако легко проникают в головной мозг в отличие от вторых. Они выделяются в ответ на стресс. Таким образом, механизмы запуска синтеза эндорфинов и эндоканнабиноидов схожи. Для того, чтобы получить эйфорию от бега, необходима длительная тренировка, которая позволит запустить выработку гормона стресса, кортизола, и вместе с ним эндоканнабиноидов. Еще одни вещества, которые участвуют в создании эйфории бегуна, это нейромедиаторы – серотонин и норадреналин. Серотонин снижает восприимчивость к отрицательным эмоциям и общий болевой фон. Норадреналин активизируется при стрессе и приводит к приливу сил, энергии, снижает или убирает чувство страха.

5. Спортивное ориентирование дает очень полезный эффект для зрения, так как переключение взгляда между картой и местностью приводят мышцы глаза в тонус, что сравнительно со зрительной гимнастикой. Помимо этого, зеленый цвет, который преобладает при беге по пересеченной местности также положительно влияет на зрение и на психику.

6. Положительное влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную систему, а также на двигательный аппарат занимающегося:

- повышается ЖЕЛ, что очень полезно, в частности, для курящих людей. Большое количество «чистого» и высококонцентрированного кислорода на пересеченной местности «оживляют» организм, запускают жизненно важные системы. Стабилизируется ЧСС, увеличивается МПК;

- сидячий образ жизни приводит к нарушению кровообращения в целом, а тем более в области нижнего пояса конечностей (таз, ноги), что приводит к проблемам, таким как варикоз, геморрой, простатит, а также сексуального характера. Бег помогает в решении и прежде всего профилактике этих проблем, приводя в тонус кости, суставы, мышцы и сосуды;

- нарушения осанки – лордоз, кифоз, сколиоз. Бег по пересеченной местности также положительно влияет на осанку человека, так как при повышенной «вертикальной нагрузке» на организм человека, горбиться и косить – проблематично;

- укрепление суставов, особенно в области нижнего пояса конечностей. Про ориентировщиков говорят «у них есть глаза на ногах». И действительно, при занятиях спортивным ориентированием, организм человека, а в частности его мышцы-стабилизаторы, суставы и вестибулярный аппарат настолько закаляются, что при беге по пересеченной местности, смотря в карту, а не под ноги, спортсмены не получают никаких травм. Повышенная амортизация стопы при этом является хорошей профилактикой от плоскостопия.

7. Быстрое восстановление после нагрузок (тренированный ЧСС, большой объем легких).

8. Подвижность и мобильность нервной системы, в частности – мозга. Нагрузка на мозг человека в век информационных технологий огромная, но однотипная. Образовавшиеся нейронные связи воспринимают все инфо-новости автоматизировано, без проявления «креативности». Это чревато ухудшением памяти, развивающимися болезнями – деменцией, склерозом, Альцгеймером и прочими. Постоянное переключение внимания, нужда в быстром и продуманном решении, постоянное пребывание в положении «выбора», положительно влияют на мозг. Также, схематичность топографии развивает чувство пространства и абстрактное мышление. Занятия с картой также формируют представление о времени и расстоянии, что также положительно влияет на мозг. Не стоит забывать, что вся эта интеллектуальная деятельность происходит еще и во время физической нагрузки, а то есть при повышенной работоспособности всего организма, что дает стремительное развитие внимания, концентрации и быстрого выстраивания алгоритмически правильных решений.

Положительный эффект на психическое состояние занимающегося и его личные качества:

1) как и любой вид спорта, спортивное ориентирование вырабатывает у человека дисциплину, терпение и повышает трудоспособность, что полезно сказывается на его рабочих навыках и компетенциях;

2) ответственность в принятии решения, скорость и правильность его определения;

3) пребывание на природе повышает психоэмоциональное состояние человека сменой обстановки, «буйством красок», природными инстинктами;

4) социализация и/или возможность побыть наедине с собой. Большое количество разных дисциплин, как командных, так и личных, дают большой простор для любых подобных опций. Как командообразующее мероприятие, эстафетные дисциплины подходят прекрасно. Обсуждение пройденных вариантов и пережитых ситуаций очень сближает и убирает комплексы в общении;

5) умение ориентироваться на местности и работать с чертежами и схемами, что важно в условиях военно-патриотической направленности в государстве;

6) большая вариативность соревнований и низкая стоимость, позволяют свободно путешествовать по любым, самым интересным ландшафтам и локациям;

7) спортивное ориентирование – большой вид спорта в узких кругах. Почти все друг друга знают, лично или заочно, что дает огромную географию и «выборку» деятельности новых знакомых, приобретения друзей. Отсутствует «нездоровая» конкуренция и неприязнь

участников друг к другу. Очень «семейный» вид спорта, занятие которым доступно в любом возрасте и статусе. Не обязательно быть профессионалом, любительское движение очень развито и действительно способствует активному отдыху и оздоровлению.

**Выводы.** В целом, спортивное ориентирование оказывает огромное положительное влияние на здоровье и психическое состояние человека. Оно способствует улучшению самочувствия, повышению выносливости и физической формы, а также снижению веса и улучшению общего состояния организма [4]. Бег по пересеченной местности не только укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную системы, но и помогает поддерживать осанку и укреплять суставы. Одновременно с физическими выгодами, спортивное ориентирование оказывает положительное воздействие на психику и личностные качества человека. Это способствует развитию дисциплины, терпения, ответственности и быстрому принятию решений. Кроме того, занятия ориентированием способствуют улучшению памяти, развитию пространственного и абстрактного мышления, а также укрепляют нервную систему и повышают уровень концентрации.

Таким образом, спортивное ориентирование является не только интересным и захватывающим видом спорта, но и ценным инструментом для поддержания здоровья, повышения физической и психической формы, а также развития личностных качеств и навыков. Регулярные тренировки по ориентированию могут принести не только физическую пользу, но и улучшить качество жизни в целом. Этому могут способствовать также использование инновационных, в частности цифровых технологий в образовании на основе положительного опыта их внедрения в другие секторы промышленности и экономики [5].

#### Список литературы

1. Министерство спорта Российской Федерации: официальный сайт. – Текст : электронный. – Правила вида спорта «спортивное ориентирование». – Москва, 2008. – URL: <http://fso39.ru/orienteering/materials> (Дата обращения 09.02.2023).
2. Дитятев, О.П. Основы техники спортивного туризма и спортивного ориентирования: учебно-методическое пособие / О.П. Дитятев. – Барнаул: АлтГПУ, 2015. – 72 с. Текст: непосредственный.
3. Карасев, И. Е. Организация детско-юношеского и молодежного туризма : учебное пособие / И. Е. Карасев. – Омск. : ОмГТУ, 2017. ISBN 978-5-8149-2517-6. – Текст : непосредственный.
4. Бурганов Р.Т. Некоторые итоги XXVII Всемирной летней универсиады 2013 года в г. Казани // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 1. – С. 5-6.
5. Ельшин Л.А., Бурганов Р.Т., Абдукаева А.А. Формализованная оценка чувствительности секторов экономики к использованию блокчейн-технологий (на примере Российской Федерации) // Креативная экономика. – 2021. – Т. 15. – № 4. – С. 1155-1172.

## ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К МЕНТАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ И ТРЕНИРОВКЕ СТРЕЛКОВ В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВИЗАЦИИ

**Рыжов И.В.**

*студент гр. 23281М*

*Научный руководитель – к.психол.н., доцент Усманова З.Т.*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Актуальность.** В условиях цифровизации и постоянного развития технологий [1] во многих областях современного российского общества [2], новые возможности открываются для ментальной подготовки и тренировки стрелков. Использование инновационных подходов в данной области становится все более актуальным с целью повышения профессионализма спортсменов, улучшения результатов и эффективности тренировочного процесса.

**Цель исследования.** Анализ инновационных подходов к ментальной подготовке и тренировке стрелков в условиях цифровизации.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Использование виртуальной и дополненной реальности в тренировочном процессе стрелков позволяют спортсмену практиковать стрельбу в виртуальной среде, что помогает совершенствовать различные навыки. Дополненная реальность может использоваться для имитации различных условий стрельбы, таких как освещение, погода, фон или перепады местности, что позволяет стрелкам адаптироваться к разным условиям стрельбы [3].

Благодаря развитию информационно-измерительных систем и носимых устройств, спортсмены могут отслеживать свои физиологические показатели, такие как пульс, уровень стресса, качество сна, благодаря этому они оценивают свое состояние и более эффективно могут управлять тренировочным процессом [3, 4]. Анализ полученных данных после тренировки спортсмена, также позволяет тренерам и остальным членам обслуживающего персонала спортсменам проводить более точную оценку результатов и эффективности тренировок, что ведет к оптимизации подходов к ментальной подготовке.

Ментальная подготовка и тренировка стрелков, представлены в научных работах многих ученых и охватывают различные аспекты. Грегг, Макферсон, Наоми Флэк и Томас Крипп в 2015 году писали о том, что использование виртуальной реальности в тренировочном процессе способствует значительному улучшению стабильности, точности стрельбы и снижению времени реакции стрелков [5, 6]. Это связано с тем, что виртуальная реальность позволяет создать условия для тренировки, которые спортсмен и тренер могут контролировать по своему усмотрению, включая различные сценарии стрельбы и усложненные ситуации, что способствует развитию уверенности, сосредоточенности и прочих навыков у стрелков.

Исследование Аояма и Сэйдзи 2015 года выявило эффективность использования мобильных приложений для медитации и психологической подготовки, которые способны улучшить ментальное состояние стрелков перед соревнованиями [4]. Приложения подобного типа помогают спортсменам расслабиться, снизить уровень стресса и сфокусироваться, что в лучшей степени повлияет на результативность и стабильность стрельбы.

Обсуждая полученные результаты исследований, можно сделать вывод о том, что инновационные подходы к ментальной подготовке и тренировке стрелков в условиях цифровизации действительно могут повысить эффективность и результативность тренировочного процесса. Использование технологий виртуальной и дополненной реальности, специализированных приложений и систем умного трекинга позволяет спортсменам развивать свои навыки, улучшать контроль над физиологическими и психологическими процессами, а также совершенствовать ментальную стойкость.

**Выводы.** Инновационные подходы к ментальной подготовке и тренировке стрелков в условиях цифровизации являются перспективным направлением развития данной области. Использование современных технологий, включая виртуальную и дополненную реальность, специализированные приложения и системы умного трекинга, позволяет улучшить процессы ментальной подготовки, которая в свою очередь придаст уверенности в себе. Она поможет справляться с давлением, стрессом и повысит способность к сосредоточенности. Ментально сильные спортсмены лучше контролируют свои эмоции, находят решения в сложных ситуациях и обладают нескончаемой мотивацией, что повышает результативность спортсменов на соревнованиях.

### Список литературы

1. Бурганов Р.Т. Модернизированная производственная функция Кобба – Дугласа как инструмент исследования влияния цифровой трансформации на экономику региона // Среднерусский вестник общественных наук. 2022. Т. 17. № 3. С. 161-183.
2. Ельшин Л.А., Бурганов Р.Т., Абдукаева А.А. Формализованная оценка чувствительности секторов экономики к использованию блокчейн-технологий (на примере Российской Федерации) // Креативная экономика. 2021. Т. 15. № 4. С. 1155-1172.
3. Золотарев, И.Б. Учебно-методическое пособие. Пулевая стрельба. / И.Б. Золотарев. – М.: ССР, 2011. – 204 с. – ISBN 978-5-914320-44-4. – Текст: непосредственный.
4. Кедяров, А.П. Подготовка стрелков по движущимся мишеням / А.П. Кедяров. – М.: Издательский дом «Руда и металлы». – 2000. – 168 с. – ISBN 5-8216-0016-2. – Текст: непосредственный.
5. MacPherson, G. Innovation stack: Mental toughness training and performance in a live-fire simulator. / G. MacPherson, N. Flack, T. Crisp. // – Текст: непосредственный // PPCJ. – 2015. №8. С. 7-16.
6. Aoyama, S. Virtual reality practice & consciousness of shooting performance: Case study for rifle shooting. / S. Aoyama // Proceedings of the 2nd International Conference on Computer Science & Industrial Engineering, China, 2015. С. 42-47.

## ЭСТЕТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Рябова А.А., Чайникова Т.Н.*

*студенты гр. 23281м*

*Научный руководитель – д.пед.н., профессор Трегубова Т.М.*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Актуальность.** На сегодняшний день люди все больше времени и сил уделяют развитию чувства прекрасного, стремятся работать над своим ментальным состоянием, которое играет довольно важную роль в жизни каждого.

К тому же, в настоящее время наблюдается тенденция здорового образа жизни, отчего в обществе повышается роль физической культуры. В связи с этим, многие люди объединяют эти два понятия в одно [1]. Красота тела, пластичность и ритмика движений, привлекающие внимание упражнения не только красиво смотрятся со стороны, но и положительно влияют на здоровье занимающегося человека.

Еще со школьной скамьи известно, что физическая культура является неотъемлемой частью образования и воспитания. Помимо развития физических данных, регулярные занятия физической культурой содействуют формированию правильных ценностных ориентаций, бережного отношения к своему здоровью, а также способствуют формированию высокой эстетической культуры у школьников. Если говорить о взаимосвязи физического воспитания и эстетической культуры человека, то следует сказать, что она заключается в том, что, с одной стороны, физическая культура расширяет сферу эстетического воздействия на человека, а с другой – эстетическая составляющая повышает эффективность физического воспитания за счет внесения в него ноты неординарности, положительного эмоционального фона и создания дополнительных стимулов к занятиям физическими упражнениями, раскрывая ее с совершенно иной стороны [2, 4-6].

**Цель.** Проанализировать источники и выявить влияние эстетического воспитания на обучающихся в сфере физической культуры.

**Задачи исследования:** 1) Определить понятия: «Эстетическое воспитание» и «Эстетика» 2) Выявить необходимость эстетического воспитания на уроках физической культуры в развитии учащихся 3) Выявить основные средства и методы эстетического воспитания физической культуры

**Результаты исследования.** Как говорилось ранее, понятие «эстетическое воспитание» неразрывно связано с термином эстетика, что подразумевает под собой науку о прекрасном. Бычков считал, что эстетика – это «наука о неутилитарном созерцательном или творческом отношении человека к действительности, изучающая специфический опыт ее освоения, в процессе и в результате которого человек ощущает, чувствует, переживает в состояниях духовно-чувственной эйфории. Элементы прекрасного проявляются во многих аспектах нашей жизни, даже в самых, казалось бы, обыденных и незначительных вещах. Однако, особенно это заметно именно в сфере физической культуры, поскольку именно спорт и простая двигательная активность помогают нам достичь поставленных перед собой целей и прийти к тем изменениям, которые отражают не только внешний рост человека над собой, но внутреннее совершенствование. Тем не менее, особенно актуальная данная тема становится в условиях обучения и воспитания подрастающего поколения, потому как в процессе занятий физической культурой, происходит процесс формирования личности обучающегося.

Сущность эстетического воспитания состоит в организации разнообразной эстетической деятельности учащихся, направленной на формирование у них способностей полноценного восприятия и правильного понимания прекрасного в искусстве и в жизни, на выработку эстетических представлений, понятий и вкусов, а также развития творческих задатков. Сочетание занятий физической культуры и воспитание чувства прекрасного играет

довольно важную роль в становлении личности учащегося. Как упоминалось ранее, данная связка помогает формировать в школьнике правильные ценностные ориентации, вкусы и предпочтения в области физической активности, а также красоты и гармонии движений.

Понятие «Эстетического воспитания» является совокупностью составляющих. Основные аспекты эстетического воспитания на уроках физической культуры включают в себя следующее:

1. Эстетическое восприятие. Развитие данного аспекта происходит путем проведения разнообразных игры, упражнений и других видов физической активности учащихся, которые благодаря этому научатся видеть и оценивать красоту движений, координацию, грацию и выразительность.

2. Формирование правильной осанки и пластики движения. Регулярные уроки физической культуры помогут учащимся формировать правильное положение тела и научат их двигаться грациозно, но при этом естественно.

3. Совершенствование техники выполнения упражнений и элементов. Спорт и физическая культура самым непосредственным образом влияют на физические кондиции технические навыки учащихся. Это означает, что при должном подходе на занятиях дети будут осваивать все новые элементы и упражнения, при этом оттачивая их технику до совершенства. Также, приятным результатом занятий станет развитие гибкости тела, повышения силы мышц и связок, что в свою очередь будет способствовать формированию эстетических качеств.

4. Творческий потенциал. Как известно, мышечная деятельность способствует повышению мозговой активности, и наоборот. В силу этого, уроки физической культуры помогут стать для детей источником вдохновения и в некотором роде способом самовыражения посредством выполнения упражнений, экспериментов с разными видами движений, создания собственных связок и комбинаций элементов, а это, в свою очередь, поможет в конечном счете проявить обучающимся свою индивидуальность.

Все эти аспекты эстетического воспитания на уроках физической культуры способствуют развитию учащихся как физически, так и эмоционально. Эстетическая составляющая уроков физической культуры помогает им улучшать свою самооценку, развивать чувство прекрасного и стремиться к гармонии как в движениях, так и в жизни в целом. В связи с половым созреванием, средний школьный возраст является наиболее продуктивным и характерным периодом для качественных изменений. В этом возрасте происходит активное развитие организма, ребенок наполняется нескончаемой энергией, и очень важно для родителей и педагогов эту энергию направлять в правильном направлении. Как говорилось выше, физическая культура является наилучшим помощником в формировании здорового и гармонично развитого организма ребенка. Именно в этот временной промежуток необходимо вкладывать больше сил в эстетическое воспитание во время уроков физической культуры, поскольку у детей закладываются и формируются моральные установки, духовные и волевые качества, то есть закаляется характер.

К средствам эстетического воспитания можно отнести следующие:

1) Внешняя обстановка, которая оказывает достаточно сильное влияние на процесс развития личности. Если брать во внимание урок физической культуры, то к этому фактору можно отнести следующее: обстановка вокруг, внешний вид занимающихся, отношения между одноклассниками и учителем.

2) Природные факторы. По мнению специалистов, окружающая среда была и остается одним из ключевых средств эстетического воспитания. Гармония заложена в самой природе, и таких примеров можно привести огромное количество: разнообразие красок, форм, звуков в их сочетании. Сама по себе природа не может являться средством воспитания, таковой она становится в том случае, когда человек осознанно использует ее возможности в целях воспитания.

3) Следующим средством, которое можно добавить в этот список, является общественная жизнь или труд. Коллективный труд на благо общего дела вызывает у учащихся желание создать благоприятную атмосферу и, как следствие, продуктивную работу с соответствующими

результатами. А чтобы процесс воспитания шел ускоренным темпом, педагогу можно применить в качестве примера описание труда знаменитых спортсменов, что обычно вызывает у учащихся желание подражать кумирам. В совокупности своей все это способствует воспитанию нравственных и эстетических чувств.

Естественно стоит сказать о том, что необходимо использовать все выше перечисленные средства в целях разнообразия и большей эффективности. К тому же, они связаны между собой, поэтому по отдельности могут не оказывать ожидаемых результатов. Также, не стоит забывать и про методы эстетического воспитания, которые используются в процессе занятий физической культурой. Они весьма разнообразны и их выбор обусловлен формой организации, видом деятельности, а также возрастом и индивидуальными особенностями обучающегося.

1) Приучение. Это упражнения в практических действиях, предназначенные для преобразования двигательных навыков

2) Метод проблемных ситуаций. Такой подход побуждает детей к творчеству, нацеливает их на самостоятельный поиск решения проблемы, что в большинстве случаев заставляет думать их неординарно.

3) Метод побуждения к сопереживанию

4) Эмоционально выразительное объяснение физических упражнений

5) Метод вдохновляющего примера на основе действий и поступков

6) Технически совершенный и эмоционально выразительный показ упражнения, который вызывает чувство восхищения

7) Беседы, предметом которых является красота окружающего мира, здорового и спортивного человека, технически точно выполненных движений

**Выводы.** Таким образом, рассмотренные выше средства и методы помогают формировать свои умения и навыки, найти себя и работать над собой во время занятий физической культуры. Школьники, получившие эстетическое воспитание, располагают большими возможностями для неуклонного освоения всего многообразия двигательных навыков и умений с точки зрения культуры движений. Широкая эрудиция, развитый эстетический вкус позволяют полнее проявлять себя не только в сфере физической культуры, но и в бытовой, общественной деятельности. Особенность педагогической деятельности заключается в многостороннем преобразовании объекта своего воздействия. То есть учитель по физической культуре постоянно должен развивать у своих воспитанников потребности и способности замечать и воспринимать красоту окружающей действительности, анализировать и оценивать ее.

### Список литературы

1. Бурганов Р.Т. Некоторые итоги XXVII Всемирной летней универсиады 2013 года в г. Казани // Теория и практика физической культуры. 2014. № 1. С. 5-6.
2. Бычков, В.В. (1942-). Византийская эстетика [Текст] : Теорет. проблемы / В.В. Бычков. – Москва : Искусство, 1977. – 199 с.; 21 см.
3. Глушак Н.М. Эстетическое воспитание и урок физической культуры / Н.М. Глушак // Физическая культура в школе. – №11. – 1974.
4. Кальянов В.Т. Эстетическая подготовка учителя в школе / В.Т. Кальянов // Дис. ... канд. – М., 1970. С.4-6.
5. Кузнецова, Ю. Н. Ценностные детерминанты содержания принимаемых личностью решений: специальность 19.00.05 «Социальная психология» : диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук. – Казань, 2007. – 156 с.
6. Трегубова Т.М. Теория и практика социальной работы с учащейся молодежью в профессиональных учебных заведениях США / Диссертация на соискание ученой степени доктора педагогических наук. – Казань, 2001. – 417 с.

## ФОРМИРОВАНИЕ ПАТРИОТИЗМА И ГРАЖДАНСТВЕННОСТИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ВО ВНЕУРОЧНОЕ ВРЕМЯ

*Садриева И.С.*

*студент 23281м гр.*

*Научный руководитель – к.психол.н., доцент Кузнецова Ю.Н.*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Актуальность исследования.** В современном обществе важно формирование патриотизма и гражданственности у молодого поколения. Это задача, которая возлагается на различные сферы образования, включая уроки физической культуры и внеурочное время. Физическая культура играет немаловажную роль в процессе становления личности ребенка [1]. Она способствует не только физическому развитию, но и формированию ценностных ориентаций. Уроки физкультуры дают возможность продемонстрировать такие качества как смелость, выносливость, командный дух – все это является основополагающим для формирования гражданской активности.

**Цель исследования:** определить педагогические условия для формирования патриотизма и гражданственности на уроках физической культуры и во внеурочное время.

Уроки физической культуры – лишь один из компонентов воспитательного процесса. Для полноценного формирования патриотических чувств необходимо использовать и другие методы, такие как проведение спортивных мероприятий, экскурсий по местам боевой славы, знакомство со спортсменами-чемпионами страны и тому подобное. Внеурочное время предоставляет отличную возможность для подобных занятий, поскольку они более свободны от рамок обычной школьной программы и позволяют провести дополнительные мероприятия для развития патриотизма и гражданства учеников.

Физическая культура играет важную роль в формировании патриотизма и гражданственности учащихся, как на уроках, так и во внеурочное время. Упражнения, игры и спортивные мероприятия, проводимые на уроках физической культуры, позволяют учащимся на практике осознать значение силы, выносливости и здорового образа жизни для успешного развития страны.

Участие в командных играх и соревнованиях укрепляет чувство коллективизма и сотрудничества, воспитывает готовность помогать другим и развивает дух соперничества. В процессе занятий физической культурой ребенок учится соблюдать правила игры, уважать соперников и тренеров.

Формирование патриотизма и гражданственности на уроках физической культуры и во внеурочное время является одной из важных задач современного образования. Одним из методов и подходов к развитию патриотических чувств на уроках физической культуры является использование национальных спортивных игр и традиций. Участие в таких играх и мероприятиях позволяет учащимся лучше понять свою национальную историю, культуру и традиции, а также развить чувство гордости за свою страну.

Во время внеурочных занятий физической культурой, ученики часто знакомятся с историческими и спортивными достижениями своей страны. Они могут узнать о знаменитых спортсменах, которые достойно представляли свою страну на международных соревнованиях. Эти истории оспаривают патриотический дух и важность гражданской ответственности.

Кроме того, внеурочные занятия физической культурой учат детей работать в команде, развивают дисциплину и уважение к правилам. Во время тренировок они учатся сотрудничать и поддерживать друг друга, в противостоянии любой команде они борются под флагом своей страны. Это развивает у них гражданственность и чувство коллективной ответственности.

Одним из примеров успешной практики формирования патриотизма и гражданственности через физическую культуру является включение элементов военно-патриотического направления в программу уроков физической культуры. На уроках проводятся игры и соревнования, в которых учащиеся выполняют задания, требующие применения навыков и знаний о Вооруженных Силах Российской Федерации. Такая форма занятий способствует развитию у учащихся чувства принадлежности к своей стране и готовности ее защищать.

Еще одним примером успешной практики является организация походов и спортивных мероприятий, посвященных памятным датам и событиям в истории России. Учащиеся активно участвуют в подготовке и проведении таких мероприятий, в том числе создании комплексов с девизами, символами и элементами военной формы. Это помогает им лично соприкоснуться с великой историей своей страны и понять ее значение.

Во внеурочное время также проводятся различные мероприятия, направленные на формирование патриотических и гражданских качеств

Учитель физической культуры играет важную роль в формировании патриотизма и гражданственности учащихся. Он не только передает своим примером основные ценности и нормы общества, но и способствует развитию гордости за свою страну и уважения к ее символам. Через уроки физической культуры учитель может пропагандировать родные национальные виды спорта и активно привлекать детей к участию в спортивных мероприятиях на уровне школы или города. Это помогает формированию прочной связи с родиной и прививает ответственное отношение к ее развитию. Во внеурочное время учитель также может организовывать походы в музеи, мемориальные комплексы и другие места, связанные с историей и культурой страны. В результате ученики получают возможность ощутить глубину и значимость национального достояния, а также прочувствовать свою принадлежность к нему. Роль учителя физической культуры в развитии патриотизма и гражданственности учащихся неоспорима, поэтому необходимо поддерживать и поощрять его инициативы и деятельность в этом направлении.

**Вывод.** Проанализировав выше сказанное, можно сделать вывод, что формирование патриотизма и гражданственности на уроках физической культуры и внеурочное время имеет большое значение для личностного развития школьников. Это помогает им не только стать физически здоровыми людьми, но и научиться ценить свою Родину, быть активными членами общества. Таким образом, интеграция этих аспектов в образовательный процесс должна стать приоритетной задачей для всех участников образовательной системы.

### Список литературы

1. Бурганов Р.Т. Некоторые итоги XXVII Всемирной летней универсиады 2013 года в г. Казани // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 1. – С. 5-6.
2. Кузнецова, Ю. Н. Ценностные детерминанты содержания принимаемых личностью решений : специальность 19.00.05 «Социальная психология» : диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Кузнецова Юлия Николаевна. – Казань, 2007. – 156 с. – EDN NOLNRV
3. Логинова А. А. Формирование гражданской идентичности школьников средствами интернет-проектов : автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. С. Логинова. – Самара, 2010. – 26 с.
4. Трегубова Т.М. Международные проекты в области поликультурного образования студентов в ситуации террористических угроз // Казанский педагогический журнал. – 2015. – № 1 (108). – С. 48-53.
5. Новикова Л. И. Педагогика воспитания: избранные педагогические труды / Л. И. Новикова. – Москва : Изд-во «ПЕР СЭ», 2010. – 335 с.
6. Павлова И. И. Проявления гражданских качеств у современных подростков / И. И. Павлова // Социально-гуманитарные знания. – 2006. – № 4. – С. 136-144.

## КОММУНИКАТИВНАЯ КУЛЬТУРА УЧИТЕЛЯ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ЕЕ ФОРМИРОВАНИЯ У БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Синцова К.К.*

*студент гр. 20281*

*Научный руководитель – к.психол.н, доцент Усманова З.Т.*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Актуальность исследования.** Как утверждает Н.Ю. Мищенко, коммуникативная культура учителя представляет собой составляющую профессиональной компетентности специалиста [4]. Коммуникативная компетентность включает в себя знания основ коммуникации, а также умения и навыки, необходимые для понимания и производства речевого поведения, соответствующего целям, сферам и ситуациям общения [1].

Так как деятельность педагога ориентирована на коммуникацию и сама профессия относится к группе «человек-человек», то ее представители должны иметь достаточно высокий уровень сформированности коммуникативной культуры, и следовать ее определенным правилам. По мнению О.И. Мысина, главным инструментом воздействия педагога на учеников в учебном процессе физической культуры является устная речь. С помощью устной речи учитель физической культуры или тренер управляет учебным процессом, координирует практическую деятельность, передает знания и формирует навыки правильного поведения у учащихся [5].

Под речевой культурой учителя мы можем понимать рациональный выбор и применение лингвистических приемов согласно рамкам конкретной педагогической ситуации. Речь учителя мотивирует учащихся к действию и проявляется в форме указаний и наставлений. Эффективность речи зависит от множества факторов, включая уровень знаний в области физической культуры, умственную остроту преподавателя, уверенность в его педагогической компетенции, а также культуру и мастерство высказывания.

Вербальные средства включают в себя все словесные элементы коммуникации – слова, предложения, тексты. Эффективное использование вербальных средств напрямую связано с использованием языковых средств и соблюдением лингвистических норм. Невербальные средства включают в себя все невербальные знаки. Важным аспектом коммуникативной культуры будущего учителя физической культуры являются навыки вербального общения, которые охватывают все аспекты устной коммуникации. Речевое поведение собеседников и их речевая деятельность имеют большое значение для установления эмоционально-психологической атмосферы взаимодействия между педагогами и учениками, а также для особенностей работы.

Требования, предъявляемые современным обществом к подготовке специалистов в системе высшего образования, ориентируют на формирование продуктивной педагогической деятельности, развитие духовно-нравственной культуры и профессиональной речевой подготовленности учителя.

К актуализации моделей развития коммуникативной культуры студентов привлекают педагогические, деятельностные и методологические факторы. Поэтому первоочередным является обеспечение мотивационно-ценностного подхода к коммуникативному взаимодействию, создание системы знаний о сущности коммуникативной культуры для студентов, а уже затем применение моделей ее развития.

Так, формирование условий, которые будут способствовать саморазвитию будущих педагогов, осуществляется на педагогической практике. Среди них О.С. Красникова выделяет субъектно-ориентированные факторы, которые направлены на выстраивание целевых аспектов образования с интересами студентов, активизацию их учебно-профессиональной деятельности, и формирование перспективных мотивов и ориентиров в учении [3].

Задача высшего образования заключается в развитии у студентов «коммуникативной культуры», которая охватывает не только знания о языке и владение им, но также культуру общения и правила поведения при построении коммуникации.

В процессе обучения развитие коммуникативной культуры студентов обеспечивается различными педагогическими и психологическими условиями. Педагогические условия включают в себя организацию учебного процесса, требования к педагогической деятельности, и обеспечивают максимальную реализацию субъектов обучения. Исследования Р.Р. Калимуллина по развитию коммуникативной культуры студентов уделяют внимание педагогическим условиям, способствующим реализации коммуникативного потенциала образовательного пространства, таким как организация творческого взаимодействия, стимулирование коммуникативных потребностей студентов, активизация их участия в различных структурах образовательного пространства и поддержка саморазвития и самореализации [2].

Для развития коммуникативной культуры студентов необходимо использовать проблемные лекции, анализ и решение конкретных педагогических ситуаций. Следует применять как индивидуальные, так и групповые формы работы со студентами, что позволит разнообразить учебный процесс. Эти условия дают возможность развивать умения студентов и приобретать новые навыки взаимодействия и решения различных коммуникативных задачи.

Кроме того, развитие рефлексивности имеет важное значение, поскольку это позволяет участникам оценивать свои действия и приспосабливать их в соответствии с целями и формами совместной деятельности. Нельзя не отметить важность включения будущих учителей в реализацию социальных проектов. Как считает Т.А. Новикова, участие в таких проектах способствует более глубокому пониманию необходимости развития коммуникативной культуры и формированию умений в установлении доверительных отношений, взаимопонимания и в преодолении различных проблем и психологических барьеров во время общения [6].

Психологические условия определяются как личностные особенности, в том числе способность воспринимать социальные воздействия, формировать личностные качества и проявлять индивидуальные особенности в своей активности.

Таким образом, коммуникативная культура – это совокупность умений, навыков общения и взаимодействия с другими людьми. В педагогической деятельности она является одной из важнейших компетенций, так как педагог постоянно включен в процесс общения, предусматривающий разнообразные и многоплановые отношения с участниками образовательного процесса, а также оказывает прямое воздействие на формирование личности учащихся и их воспитание. Формирование коммуникативной культуры будущих педагогов физической культуры происходит в основном в рамках получения образования по данной специальности. Следовательно, педагогические условия (организация творческого взаимодействия, стимулирование коммуникативных потребностей студентов, активизация их участия в различных структурах образовательного пространства и поддержка саморазвития и самореализации), которые должны быть созданы для студентов, оказывают непосредственное влияние на ее формирование. Формирование коммуникативной культуры у будущих учителей физической культуры является непрерывным процессом, который осуществляется во время обучения студентов в вузе, и для его успешности необходимо создание различных психолого-педагогических условий.

### Список литературы

1. Бурганов Р.Т. Модернизированная производственная функция Кобба – Дугласа как инструмент исследования влияния цифровой трансформации на экономику региона // Среднерусский вестник общественных наук. 2022. Т. 17. № 3. С. 161-183.
2. Калимуллин, Р. Р. Коммуникативная компетентность учителя физической культуры в условиях цифровой трансформации общества / Р. Р. Калимуллин // Территория спорта, здоровья и безопасности жизнедеятельности : сборник статей к IV Международному научно-практическому форуму, Оренбург, 24-28 апреля 2022 года / Министерство

просвещения Российской Федерации; Министерство физической культуры и спорта Оренбургской области; ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный педагогический университет»; (Институт физической культуры и спорта); Актюбинский региональный государственный университет имени К. Жубанова. – Оренбург: Типография «Экспресс-печать», 2022. – С. 98-99.

3. Красникова, О. С. Коммуникативная деятельность при организации образовательного процесса по физической культуре / О. С. Красникова // Культура, наука, образование: проблемы и перспективы : материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Нижневартовск, 01 декабря 2020 года. – Нижневартовск: Нижневартовский государственный университет, 2021. – С. 332-337.

4. Мищенко, Н. Ю. Оценка уровня сформированности информационно-коммуникативной (ИКТ) компетентности будущих специалистов сферы физической культуры и спорта в рамках профессиональной переподготовки работников образования / Н. Ю. Мищенко // Материалы XXXIV Всеуральской олимпийской научной сессии молодых ученых и студентов «олимпизм, олимпийское движение, Олимпийские игры (история и современность)» имени профессора Л. М. Куликова, приуроченной к десятилетию науки и технологий в Российской Федерации, Челябинск, 25 ноября 2022 года. – Челябинск: ООО «СМИК», 2023. – С. 58-64.

5. Мысин, О. И. Психолого-педагогические аспекты акмеологического развития учителя физической культуры в условиях социальной энтропии современного общества / О. И. Мысин, А. К. Миляева // Новое в психолого-педагогических исследованиях. – 2020. – № 2(58). – С. 133-140.

6. Новикова, Т. А. Теоретические предпосылки формирования коммуникативной компетентности в процессе профессиональной подготовки учителей физической культуры для региональной системы образования / Т. А. Новикова // Молодежь – Барнаулу : Материалы XXIV Городской научно-практической конференции молодых ученых, Барнаул, 01-30 ноября 2022 года. – Барнаул: Алтайский государственный университет, 2023. – С. 720-722.

## ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**Скворцов Н.Н.**

*учитель физической культуры*

*КГУ Саумалкольская СШ №1*

*Северо-Казахстанская область, с. Саумалколь, Казахстан*

**Актуальность исследования.** Не секрет, что преподаватели всех предметов сталкиваются с вопросом «*Как сформировать позитивную мотивацию у учащихся к изучению предмета?*». Каждый учитель понимает, насколько важно вдохновить и замотивировать учеников на получение новых знаний, сформировать и развить у них желание открывать что-то новое. Использование активных методов обучения в значительной степени способствует заинтересованности учеников.

Отсюда, я пришел к выводу, что ключевым средством формирования устойчивого интереса к учебе является применение таких вопросов и заданий, которые требуют активного поиска со стороны учащихся. Создание проблемных ситуаций и столкновение с трудностями, неразрешимыми стандартными знаниями, побуждает учеников искать новые знания или применять уже усвоенные [1].

Очень распространен вывод, что телефоны на уроках отвлекают учеников и мешают сконцентрироваться на учебе. Однако вместо того, чтобы считать их источником отвлечения, их можно использовать для вовлечения школьников в учебный процесс, что является современным и перспективным подходом.

**Цель исследования** – показать эффективность использования для развития учащихся QR-кода в образовательном процессе на уроках физической культуры.

**Результаты и их обсуждение.** QR-коды – отличный инструмент для обучения. Они могут содержать различную информацию, от текста до ссылок на интернет-ресурсы, что облегчает доступ к необходимым материалам. Их использование при изучении физической культуры позволяет создать интерактивные задания, объединить теорию и практику.

Использование QR-кодов в образовательном процессе способствует более эффективному и увлекательному обучению. Такой подход позволяет разнообразить занятия, повысить мотивацию учащихся и развить их спортивные навыки.

QR-код – квадратная картинка, в которой закодирована информация. Это может быть обычный текст, адрес в Интернете, телефон, координаты какого-либо места и т.д. Их специальный вид облегчает чтение заложенных данных с помощью современных мобильных телефонов, оснащенных камерами. Достаточно навести камеру телефона на код и тут же получить доступ к его содержанию.

Введение QR-кодов в обучение стимулирует интерес и активность учеников, делая процесс обучения более интересным и продуктивным. А также помогает учителям расширить возможности для преподавания физической культуры, делая занятия более доступными и увлекательными.

С помощью QR-кода для уроков физической культуры можно закодировать текст. Это может быть комплекс ОРУ; описание упражнения, которое учащиеся должны выполнить самостоятельно; информация о домашнем задании и тому подобное. QR-коды могут содержать ссылки на интернет ресурсы, прочтение кода направит учащегося на нужный сайт, избавляя от необходимости тщательно вводить множество знаков в адресной строке браузера [3].



Рисунок 1 – Жесты судьи



Рисунок 2 – Учебный фильм, жесты судьи



Рисунок 3 – Ребус

При изучении игры баскетбол дети получают QR-код, отсканировав который, переходят на интернет-ресурс, содержащий данную информацию (рис. 1). Для закрепления академических концепций, можно предложить учащимся дополнительное задание – а именно, просмотр познавательного учебного фильма о системе судейства в учебной игре, либо выполнение интерактивных упражнений и тестов (см. рис. 2). При этом стоит отметить, что учащиеся, подлежащие освобождению от физкультурных занятий, смогут получить задачи в формате QR-кода, предполагающие решение кроссворда или головоломки (рис. 3).

Задания для выполнения в микрогруппах на учебных местах – упражнения на координационной лестнице (рис. 4).

На уроке совершенствования навыков игры в баскетбол я использую метод групповой работы по учебным местам. Каждая группа учащихся на своем учебном месте сканирует QR-код с помощью специальной программы и получает задание, которое нужно изучить и выполнить. По звуковому сигналу учащиеся меняются местами, чтобы продолжить работу над новыми заданиями. Этот подход позволяет эффективно структурировать учебный процесс и обеспечить активное взаимодействие между учащимися (рис 5).



Рисунок 4



Рисунок 5 – Задания на учебных местах

Важно отметить, что QR-коды, действительно, не являются новинкой и давно используются в различных сферах. Они представляют собой простой и удобный способ передачи информации, их применение разнообразно и зависит от творчества педагога.

Что касается образования, то это очень эффективный метод для привлечения детей к учебно-познавательной деятельности, ведь XXI век – это век высоких информационных технологий и большинство людей имеют какие-либо средства, которые позволяют читать данный код в считанные секунды и получить подробную информацию о какой-то учебно-познавательной задаче [4].

При отсутствии учебников, методических пособий по физической культуре я составил сборник подвижных игр и эстафет, которые могут быть использованы в процессе обучения на уроках физической культуры. В отличие от книг, где игры и эстафеты представлены в виде описания, рисунков или фотографий, в своем сборнике я применил QR-код, как самый быстрый способ перейти к видеоконтенту рекомендованных игр.

Данный сборник будет полезным инструментом, как для преподавателей физической культуры, так и для школьников, желающих самостоятельно изучать материалы по данной дисциплине. Проведение подвижных игр на открытом воздухе и использование разнообразных методик способствует более эффективному усвоению материала и создает интерес к занятиям спортом и физкультурой. Ваш подход к разработке сборника станет очень творческим и позволит сделать уроки физической культуры более интересными и эффективными!

Изучение разнообразных игр и эстафет, а также использование различного спортивного оборудования способствует не только развитию двигательных навыков, но и улучшению физической подготовки участников. Важно помнить, что занятия физической культурой не только укрепляют здоровье, но и способствуют развитию координации, выносливости и общего самочувствия.



Игра на координацию с воздушным шариком



Игра «Крестики-нолики» 3.

По команде дети – «крестики» и «нолики» – сами становятся на игровое поле



Игра на льду Керлинг «True goal»

**Выводы.** Сборник подвижных игр и эстафет с QR-кодами предоставляет возможность учителям физической культуры и тренерам разнообразить свои занятия, проводя их на новом интерактивном уровне. Данный инструмент позволяет организовывать не только классические эстафеты и игры, но и интегрировать технологии с целью повысить мотивацию участников, развить их соревновательный дух, а также способствовать развитию здорового образа жизни у детей и подростков. Представленные игры и эстафеты станут отличным дополнением к вашему уроку физкультуры, помогая всем участникам весело и эффективно провести время, приобрести новые знания, развить физические и познавательные способности.

#### Список литературы

1. Сарпова Н. М. Формирование учебной мотивации у младших школьников // «Сибирский учитель» Март-апрель 2006 №2 (44)
2. Цехмейстер Ирина Николаевна. QR-код как одно из интерактивных средств обучения / Методическая разработка. – 2018.
3. Википедия. QR-код. – Режим доступа: <http://ru.wikipedia.org/wiki/QR-код>.
4. QR-код на уроках музыки. Режим доступа: <http://textovod.com/unique/link?url=https%3A%2F%2Fwww.1urok.ru%2Fcategories%2F7%2Farticles%2F40783&key=6e8466ab461062d780f66e736160c266>
5. Лопатина О.А. Использование физкультминуток (микропауз) в режиме учебного труда / О А. Лопатина // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2019. – №1 (12). – С. 98-112

## ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Скрынник В.В.*

*студент гр. 22281м*

*Научный руководитель – д.пед.н., профессор Т.М. Трегубова.*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Актуальность.** Формирование профессионального самоопределения обучающихся старших классов на уроках физической культуры в системе непрерывного образования является важным аспектом их развития и выбора будущей профессии. Уроки физической культуры предоставляют широкие возможности для осознанного выбора направления развития в сфере физической активности и здорового образа жизни.

**Цель исследования** – определить факторы успешного профессионального самоопределения обучающихся старших классов на уроках физической культуры.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Анализ специальной литературы и собственные исследования позволили определить факторы успешного профессионального самоопределения обучающихся старших классов на уроках физической культуры. Наиболее важные из них следующие:

1. Разнообразие содержания уроков. Необходимо предоставить обучающимся возможность познакомиться с различными видами физической активности, такими как спорт, фитнес, туризм, танцы и другими. Это поможет им определиться с предпочтениями и узнать, какие виды деятельности им ближе и интереснее.

2. Индивидуальный подход. Преподаватели физической культуры должны внимательно относиться к потребностям и интересам каждого обучающегося. Предоставлять возможность самоопределения и выбора видов физической активности, соответствующих их индивидуальным запросам, способностям и потенциалу.

3. Практическая ориентация. Необходимо стимулировать обучающихся к активному участию в разнообразных практических занятиях и мероприятиях, связанных с физической культурой. Это позволит им более полно осознать свои интересы и способности, а также взаимодействовать с представителями различных профессий в данной сфере.

4. Информационная поддержка. Обучающимся нужно предоставлять информацию о профессиональных возможностях и перспективах, связанных с выбором профессии в области физической культуры. Это может быть осуществлено путем организации встреч с профессионалами данной сферы, экскурсий на спортивные объекты, ознакомления с литературой и интернет-ресурсами по профессиональной ориентации.

5. Консультационная поддержка. Для обучающихся старших классов важно иметь возможность обратиться за консультацией и помощью специалистов по профессиональной ориентации. Это поможет им более осознанно принять решение о своем будущем образовании и выборе профессии в сфере физической культуры.

В целом, формирование профессионального самоопределения обучающихся старших классов на уроках физической культуры в системе непрерывного образования требует комплексного подхода и внедрения разнообразных методов и поддержки. Однако, при наличии адекватной организации и ресурсов, это может стать эффективным инструментом в формировании профессионального самоопределения и выборе будущей профессии обучающихся [2].

Исходя из вышеперечисленных факторов, профессиональное самоопределение обучающихся на уроках физической культуры может быть эффективно осуществлено.

Обучение в сфере физической активности и здорового образа жизни не только способствует физическому развитию, но и предоставляет обширные возможности для

выбора профессионального пути. Об этом свидетельствует проведенный анализ отечественной и зарубежной литературы [5].

Кроме того, индивидуальный подход к каждому обучающемуся является ключевым элементом процесса формирования профессионального самоопределения. Преподаватели физической культуры должны уделять особое внимание потребностям и запросам каждого ученика. Это позволяет обучающимся осознавать свои сильные стороны и развивать в них интерес. Например, если ученик проявляет навыки лидерства и организации, ему может быть предложено попробовать себя в тренерской или руководящей роли. Если студент испытывает удовольствие от занятий йогой или пилатесом, он может быть заинтересован в карьере инструктора фитнеса или тренера по йоге [4].

Организация практических занятий и мероприятий также содействует профессиональному самоопределению. Учащиеся должны иметь возможность активно участвовать в различных практических занятиях, соревнованиях, спортивных секциях и мероприятиях. В результате этого они приобретают опыт и понимание, каким образом можно применять свои навыки и знания в практической деятельности [4].

Информационная и консультационная поддержка также играют важную роль в формировании профессионального самоопределения на уроках физической культуры. Обучающимся необходимо предоставить информацию о профессиональных возможностях в сфере физической активности, а также сопутствующих требованиях и перспективах. Организация встреч с профессионалами, консультации и предоставление доступа к информационным ресурсам позволяет учащимся более глубоко ознакомиться с различными профессиями и выбрать подходящий путь развития [5, 6].

**Выводы.** Таким образом, формирование профессионального самоопределения на уроках физической культуры является важным этапом развития обучающихся старших классов. Путем предоставления различных видов физической активности, индивидуального подхода, практической ориентации, информационной и консультационной поддержки, образовательные учреждения могут содействовать успешному профессиональному выбору и самоопределению учащихся.

### Список литературы

1. Валитова Е. Ю. Проблемы профессионального самоопределения старших школьников // Вестник государственного педагогического университета. – 2014. – №4 (145). – С. 157-162.
2. Вишнякова С. М. Профессиональное образование Словарь. Ключевые понятия, термины, актуальная лексика. – М. НМЦ СПО, 1999. – 538 с.
3. Климов Е. А. Психология профессионального самоопределения. – М.: «Академия», 2004. – 304 с.
4. Ретунская Т. Н. Личностное и профессиональное самоопределение школьников в процессе обучения // Высшее образование в России. – 2009. – №7. – С. 74-78.
5. Трегубова, Т. М. Зарубежный опыт развития профессиональных учебных заведений и его использование в отечественной теории и практике профессионального образования / Т. М. Трегубова // Казанский педагогический журнал. – 2005. – № 4 (41). – С. 57-64. – EDN IUOQH.
6. Юсупов Р.А., Бурганов Р.Т., Акишин Б.А., Закирова Г.А. Современная парадигма физкультурного образования в вузах – компетенции или физическое развитие // В сборнике: Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов. Материалы VI Международной научно-практической конференции. Под редакцией Р.А. Юсупова, Б.А. Акишина. – Казань, 2020. – С. 24-27.

## ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В РАМКАХ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ СЕМЬИ И ШКОЛЫ

*Спиридонов М.Э.*

*студент гр. 20281*

*Научный руководитель – к.п.н., доцент Иванова А.В.*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Актуальность.** В современном обществе, на фоне растущей цифровизации и цифровой трансформации общества [2, 4], изменений в образе жизни, вопрос физического воспитания детей приобретает особую значимость. Инновационные подходы к физическому воспитанию, реализуемые в тесном взаимодействии между семьей и школой, становятся неотъемлемой частью формирования здорового и гармоничного развития подрастающего поколения.

Приобщение к активному образу жизни играет ключевую роль в сохранении физического и психологического здоровья детей. Инновационные методики физического воспитания способствуют активному образу жизни детей, что особенно важно в такое время, когда увлечение современными технологиями может привести к сидячему образу жизни. Активное взаимодействие семьи и школы в этом контексте позволяет создавать единые подходы к стимулированию физической активности.

Психологический аспект физического воспитания играет важную роль в формировании не только физического, но и эмоционального и социального развития детей. Инновационные формы физического воспитания, включающие элементы психологической поддержки и мотивации, могут способствовать не только физическому, но и эмоциональному и социальному развитию детей. Семья и школа, работая в партнерстве, могут создавать условия для формирования устойчивого интереса к здоровому образу жизни.

Таким образом, взаимодействие семьи и школы в вопросах инновационного физического воспитания обретает все большую актуальность в контексте сохранения и укрепления здоровья нового поколения. Совместные усилия обеспечивают более комплексный и эффективный подход, способствуя созданию основы для долгосрочного здорового образа жизни.

**Цель исследования:** проанализировать теоретические основы формирования инновационных форм физического воспитания в рамках взаимодействия семьи и школы.

Инновационные технологии – это система инструментов, средств и методов, посредством которой реализуют нововведения в сфере физического образования. Важным фактором является свобода выбора вида спорта или других занятий, что помогает ученику раскрыть свой потенциал, проявить свою самостоятельность. От этого выполнение задачи в двигательной активности в рамках физических упражнений сопровождается положительными эмоциями, собственными чувствами и эмоциями ученика. В отличие от традиционного подхода, инновационные технологии ориентированы на достижение конечного результата, а не на сам процесс обучения. Основной упор в этих методиках делается на достижение четко определенного и, что особенно важно, инновационного результата, который нов и отличается от традиционных подходов. Важность этих технологий заключается в том, что они подчеркивают не только сам процесс обучения, но и его конечные, инновационные результаты [3].

Главной целью внедрения инновационных технологий в образование не является просто запоминание фактов и знаний учеником, а, наоборот, развитие его навыков и умения эффективно применять усвоенные знания в реальной практической деятельности. Иными словами, не просто усвоение ЗУН становится целью, а важным аспектом становится умение студента активно применять эти знания в собственной практике и решать реальные задачи [1].

Отличительной чертой инновационных технологий в образовании является акцент на деятельностном подходе к получению знаний. Вместо традиционного заучивания теории и

правил дети активно участвуют на занятиях, практическая деятельность создает интерес и большую вовлеченность учеников, что положительно влияет на достижение интересной для них цели на уроке. Знания усваиваются постепенно и осознанно в процессе практической деятельности под руководством учителя. Инновационные технологии создают благоприятные условия для активной работы детей в процессе усвоения знаний. Однако стоит отметить, что приобретение знаний является второстепенной целью уроков с использованием этих технологий, главным является сам процесс получения знаний, взаимодействие учеников между собой и с учителем. В центре внимания находится организация образовательного пространства урока, которое выступает важной образовательной средой для формирования знаний, умений и навыков учащихся [2].

Можно выделить следующие признаки инновационных технологий:

- направлены на итоговый результат;
- главная цель урока – концентрироваться на сам процесс и получать знания в процессе занятия;
- индивидуализация процесса обучения – способствует социализации детей в процессе обучения и после окончания школы;
- требует особой подготовки к учебному занятию и углубленных знаний учителя;
- формирует совершенно новые, профессиональные взаимоотношения между учителем и учеником на уроке;
- продвигает всестороннее развитие личности ребенка. [3]

Основная роль образовательной организации сегодня заключается в реализации образовательных программ и предоставлении родителям для выбора программ, которые смогли бы помочь им в решении вопросов социализации ребенка, в выборе основных и дополнительных образовательных программ, решении вопросов психолого-педагогической поддержки ребенка. Родители обучающихся могут принимать участие:

- в разработке направлений и форм реализации программы внеурочной деятельности через совместную деятельность с педагогами;
- в разработке программы культурного, духовно-нравственного развития, патриотического воспитания обучающихся;
- в реализации образовательных программ в процессе совместной деятельности с педагогами и обучающимися по разработке и проведению различных воспитательных и развивающих мероприятий, а также оказания помощи в укреплении материально-технической базы школы;
- в оценке результатов выполнения программы.

**Выводы.** Таким образом, использование технологий, применяемых в обучении физической культуры, является неотъемлемой частью современного образовательного процесса. Интеграция инновационных технологий, таких как виртуальная реальность или мобильные приложения для физического воспитания, может сделать занятия более увлекательными и привлекательными для детей. Взаимодействие семьи и школы в разработке и использовании таких технологий может способствовать их успешной реализации.

Обучение ответственности и ценностям важно для формирования осознанного подхода к здоровью. Инновационные методики в физическом воспитании позволяют внедрять принципы ответственности и формировать ценностные ориентации в сфере здоровья. Семейное и школьное воспитание, дополняя друг друга, могут быть ключевыми факторами в формировании осознанного подхода к физической активности и заботе о собственном здоровье.

### Список литературы

1. Бабич, И. Н. Совершенствование учебно-воспитательного процесса школы в условиях функционирования образовательной среды, реализованной на базе информационных и коммуникационных технологий: автореф. дис. ... канд. пед. наук. : 13.00.02 / И.Н. Бабич. – М. : Институт информатизации образования РАО, 2006. – 18 с. Текст: непосредственный.

2. Бурганов Р.Т., Ельшин Л.А., Гафаров М.Р. Влияние научно-технологического развития на инклюзивный экономический рост региона (на примере Приволжского федерального округа)//Развитие территорий. 2022. № 4 (30). С. 24-33.

3. Волокитина, Ю.Н. Инновационные формы взаимодействия учителей начальных классов и родителей / Ю. Н. Волокитина // Концепт : науч.-метод. электрон. журн. – 2017. – Т. 34. – С. 37-41. ISBN 978-5-534-09493-0. Текст: непосредственный.

4. Ельшин Л.А., Бурганов Р.Т., Абдукаева А.А. Формализованная оценка чувствительности секторов экономики к использованию блокчейн-технологий (на примере Российской Федерации) // Креативная экономика. 2021. Т. 15. № 4. С. 1155-1172.

5. Иванченко В. Н. Инновации в образовании: общее и дополнительное образование детей: учебно-методическое пособие / В. Н. Иванченко. – Ростов н/Д: Феникс, 2011. – 341 с. ISBN 978-222-18066-2. Текст: непосредственный.

## ПРОЦЕСС ФОРМИРОВАНИЯ И РАЗВИТИЯ КОЛЛЕКТИВИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФУТБОЛУ

*Султанов М.У.*

*студент гр. 23281М*

*Научный руководитель – доцент, к.психол.н. Кузнецова Ю.Н*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Актуальность.** На сегодняшний день футбол до сих пор остается самым популярным игровым видом спорта, который привлекает к себе большое количество внимания. Если для занимающихся данным видом спорта важно, что в процессе занятий человек укрепляет свое здоровье, повышает физические показатели и совершенствует технические навыки, то с точки зрения обычного фаната футбол не теряет популярности благодаря своей динамичности, широкому спектру приемов ведения борьбы за мяч и эмоциональности, что в совокупности обуславливается высоким уровнем сплоченности между членами спортивной команды, который, в свою очередь, достигается путем проб и ошибок на бесчисленных количествах тренировок, которые не видят зрители [1, 5].

Именно фактор сплоченности играет ключевую роль в успешности выступлений команды на соревнованиях, доверительных отношениях между членами коллектива не только на поле, но и за его пределами, поскольку межличностные отношения самым непосредственным образом влияют на то, хотят ли спортсмены продолжать быть частью данной команды или же желают покинуть ее. При этом, стоит упомянуть, что ключевую роль в формировании коллективизма команды играет ее тренер. Он должен не только развивать в игроках физическую составляющую, но и также уделять много внимания психологической стороне вопроса, что означает постоянный контроль за состоянием участников команды. Для этого необходимо, чтобы тренер имел авторитет, и между ним и командой складывались доверительные отношения.

Также стоит подчеркнуть, что уровень сплоченности в команде прекрасно отражается в процессе игры. От психологической совместимости игроков будет зависеть их взаимодействие на поле, скорость овладения новыми техническими навыками, стабильности их осуществления непосредственно по ходу процесса, что в целом, как говорилось ранее, прямо влияет на результативность команды.

**Цель исследования.** Проанализировать научные источники по теме и описать процесс формирования коллективизма на занятиях по футболу.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Прежде чем перейти к описанию процесса формирования сплоченности команды, необходимо понять, что она из себя представляет.

Под коллективизмом понимается психологическое единство участников какой-либо социальной группы, которое содействует развитию интереса к совместной деятельности, а следовательно и возникающей потребности во взаимодействии.

Также коллективизм можно интерпретировать как некий принцип подчинения людей, а точнее, их личных интересов общественным, проявляющимся в сотрудничестве и взаимопомощи.

Что касается спортивного коллектива, то он представляет собой форму социального круга людей, объединенных общей целью, а именно – занятием подготовкой и участием в различного уровня соревнованиях. Постоянное взаимодействие членов команды между собой обязательно оказывает влияние на личностные психологические качества каждого из них, а также влияет на общий моральный климат в команде.

Формирование сплоченности в командных видах спорта основывается прежде всего на следовании психологическим закономерностям общения, на основе анализа препятствий, которые возникают в процессе сплочения. И преодоление подобных трудностей способствует

более легкому проектированию управления настроениями спортсменов. Чувство коллективизма футболистов является прямым отражением их взаимоотношений между собой. Исходя из этого, можно заключить, что только благодаря тесному взаимодействию и комфортной атмосфере в команде, ее члены могут профессионально расти.

Как упоминалось выше, тренер играет важную роль в построении здоровых отношений между игроками клуба. В связи с этим, он должен постоянно контролировать состояние каждого из них по отдельности и в то же время в единстве. Для этого существует ряд показателей:

1. Уровень самооценки каждого спортсмена. Если один член коллектива ставит себя выше других, то, скорее всего, ему будет трудно налаживать отношения с коллегами. В противном случае, он будет стремиться к смене своего статуса. Потому, тренеру важно перед началом работы узнать каждого члена коллектива получше.

2. Внутренний мир футболиста. Необходимо узнать ценностные ориентиры каждого человека, выяснить к чему он хочет прийти. Такой принцип позволит выработать индивидуальный подход к каждому и в то же время выбрать общий вектор работы.

3. Социально-психологический климат команды. Данный показатель свидетельствует о продуктивности коллектива в вопросах решения поставляемых перед ними задач и потенциальном уровне развития.

4. Динамика развития. Это ключевой фактор, от которого необходимо отталкиваться в процессе работы по другим направлениям, потому как статистика отражает успехи каждой личности и коллектива в целом. Благодаря этому тренеру также будет куда проще оценить физическое и психологическое состояние команды и выбрать правильный подход.

После выявления исходного уровня необходимых качественных и количественных данных, необходимо переходить к их формированию и совершенствованию. Стоит сказать, что процесс сплочения коллектива, как и любой другой, будет осуществлен более быстрее и успешнее в том случае, если и у тренера и у команды имеется четкое понимание значимости всего процесса, а также поставлена конкретная задача.

Становление коллектива не происходит само собой, как и любое другое явление, оно носит поэтапный характер. В ходе движения от одного этапа к другому руководитель команды оценивает множество показателей, подбирает методы работы в соответствии с действительной обстановкой, которые позже реализовывает.

1. Первоначальный этап. Здесь, как правило, осуществляются необходимые исследования по выявлению уровня значимых для сплочения показателей. К примеру, это может быть выявление формального и неформального лидеров, самооценка каждого игрока и их социальное положение в коллективе. Исходя из результатов тестирований тренер, либо психолог команды подбирают соответствующие методы работы.

2. Основной этап. Во втором этапе упор идет непосредственно на сплочение, то есть осуществляется основная часть всей работы. Это подразумевает под собой применение различных психологических упражнений, тестирований, которые должны подтолкнуть спортсменов к активной работе по поиску общих интересов, налаживанию межличностных контактов и оптимистичного настроения.

3. Завершающий этап. Последняя фаза работы, в которой происходит закрепление полученных знаний на занятиях. По итогу всей проделанной работы происходит оценка тренером достигнутых результатов членами команды, выявляются ошибки и недочеты, а также составляется план дальнейшей работы.

Стоит также подчеркнуть, что для более успешного и легкого процесса работы, необходимо использовать игровые упражнения на каждом из этапов. Это не обязательно должны быть какие-либо подвижные игры, для снятия напряжения могут применяться и интеллектуальные командные задания. Таким образом, даже во взрослом коллективе игры могут помочь повысить уровень заинтересованности спортсменов в достижении их общей цели, что позитивно скажется на установлении контакта между и, как следствие, взаимодействию по ходу игры на поле.

**Выводы.** Исходя из всего вышесказанного, можно сделать вывод о том, что футбол развивает не только физические качества занимающихся, но и формирует чувство взаимоуважения, поддержки, взаимопомощи. Помимо этого, данный вид спорта развивает в спортсменах чувство коллективной ответственности, уважение к своим товарищам и соперникам, прививает дисциплину. Также, одно из преимуществ состоит в взаимовыгодном влиянии участников команды друг на друга, каждый из них может проявлять свои личные качества, влияя таким образом на своих товарищей.

Вдобавок, формирование сплоченности происходит за счет слияния личных целей каждого игрока в единую общую, осуществить которую можно лишь совместными усилиями.

### Список литературы

1. Бурганов Р.Т. Некоторые итоги XXVII Всемирной летней универсиады 2013 года в г. Казани // Теория и практика физической культуры. 2014. № 1. С. 5-6.
2. Трегуובה Т.М. Студент вуза как объект и субъект социально-педагогической работы в условиях международной образовательной интеграции // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. 2010. Т. 16. № 2. С. 193-197.
3. Грецов А.Г. «Лучшие упражнения для сплочения команды» / Издат.: СПбНИИ физической культуры; 2006 / 44 с.; ISBN 978-3-386912-04-3
4. Кузнецова, Ю. Н. Ценностные детерминанты содержания принимаемых личностью решений : специальность 19.00.05 «Социальная психология» : диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Кузнецова Юлия Николаевна. – Казань, 2007. – 156 с. – EDN NOLNRV.
5. Юсупов Р.А., Бурганов Р.Т., Акишин Б.А., Закирова Г.А. Современная парадигма физкультурного образования в вузах – компетенции или физическое развитие // В сборнике: Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов. Материалы VI Международной научно-практической конференции. Под редакцией Р.А. Юсупова, Б.А. Акишина. Казань, 2020. С. 24-27.

## ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК СРЕДСТВО КОРРЕКЦИИ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ

*Умарова А.М.*

*студент гр. 20281*

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

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Актуальность.** В современном мире, где стресс и агрессия стали неотъемлемой частью повседневной жизни, особенно для подрастающего поколения, физическая культура и спорт приобретают все большее, ценное значение и способствуют поддержанию физического здоровья, также положительно влияют на психическое состояние. В этом свете одним из позитивных средств профилактики и борьбы с тревожностью и стрессом школьников являются оздоровительные технологии, которые могут быть реализованы за счет разных средств и форм.

**Цель исследования.** Изучить особенности реализации оздоровительных технологий как средства коррекции школьной тревожности и стресса.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В настоящее время, вне зависимости от возраста, большинство школьников сталкиваются с высокой загруженностью, что связано с усложнением учебных программ, дополнительной нагрузкой на внеурочных занятиях, введением новых предметов, ориентированных на развитие гибких навыков, социальной активностью и адаптации к различным требованиям социума и процессам ресоциализации. Все перечисленные факторы могут спровоцировать повышение уровня тревожности у школьников.

Тревожность является сложным личностным состоянием с различными проявлениями и уровнями, поэтому важно проводить диагностику и рациональную коррекцию тревожности каждого школьника в период ее проявления.

В ходе анализа литературы по данной проблеме выяснилось, что в настоящее время вопрос раскрывается в работах многих авторов [3,5], где определяются причины и разнообразные методы снижения уровня школьной тревожности. Выявление причин высокого уровня тревожности дает возможность найти пути ее преодоления [1], которых достаточно много, но не все они будут результативны при работе со школьниками.

Сегодня во всем мире все большее внимание уделяется методам медитации и релаксации как способам снижения уровня тревожности. Этот метод эффективен для детей более старшего возраста. Для всех же возрастов наиболее эффективным будет регулярная физическая активность. Это ключевой фактор в профилактике и снижении личностной тревожности вне зависимости от возраста и уровня подготовки. В частности, использование этой технологии при использовании ритмичных физических упражнений, таких как ходьба, бег, гребля или плавание, способствуют увеличению альфа-волновой активности в мозге. Электрическую активность мозга можно отследить с помощью электроэнцефалограммы. Это позволяет нам наблюдать изменения в работе мозга во время физических упражнений и понимать, как они влияют на наше психическое состояние. Увеличение альфа-волновой активности часто ассоциируется с состоянием расслабления и спокойствия, что может помочь справиться с беспокойством и снизить уровень личностной тревожности. Альфа-волны ассоциируются с умиротворенным эмоциональным состоянием, подобным тому, что испытывается во время медитации. Ритмичное дыхание во время выполнения определенных упражнений также способствует увеличению активности альфа-волн. Некоторые исследования подтверждают, что регулярные физические упражнения средней интенсивности способствуют снижению уровня тревожности. Доказано, что люди, ведущие активный образ жизни, более устойчивы к стрессовым ситуациям, чем те, кто ведет малоподвижный образ жизни. При использовании физических упражнений для снижения школьной тревожности необходимо учитывать факторы, которые могут способствовать ее возникновению [2].

Еще одной технологией является аутогенная тренировка по методике И.Шульца, которая содействует коррекции повышенного уровня тревожности. Этот метод основан на самогипнозе и позволяет достичь глубокого расслабления и умиротворения. Главное в данной методике – это погружение в аутогенный трансовый фон, который достигается через повторение специальных формул самовнушений. Использование аутогенной тренировки может помочь улучшить самочувствие, снизить уровень тревожности и повысить самооценку. Этот метод требует практики и регулярности, но может принести значительные психологические выгоды.

Самым легкорезализуемым и доступным для всех возрастов способами борьбы с тревожностью являются соблюдение режима сна и правильное питание. Соблюдение режима сна и правильного рациона оказывает положительное влияние на организм и содействуют коррекции уровня тревожности.

Использование экспозиционной терапии, ведения дневника эмоций один из эффективных способов снижения тревожности. Кроме того, действенными способами являются использование методов управления стрессом и релаксации: техники визуализации, медитация, йога [4].

В определении понятия «здоровье», представленного в Уставе ВОЗ, подчеркивается важность не только физического благополучия индивида, но и гармонию в его ментальном состоянии. Это указывает на связь, комплексность этих проявлений для позитивного самочувствия обучающихся. Знание эффективных методик борьбы со стрессом должно быть в жизни каждого человека [5, 6].

В рамках данного исследования представлены способы профилактики и борьбы со стрессом:

1. Занятие интересным хобби. Погружение в любимое занятие способствует умиротворению и расслаблению.

2. Выражение эмоций. Важно не подавлять негативные эмоции, а находить способы их выхода. Например, можно использовать физическую активность, такую как бокс или удары по подушке, чтобы освободиться от стресса.

3. Правильный отдых. Необходимо не только хорошо работать, но и уметь правильно отдыхать для поддержания психологического равновесия.

4. Здоровое питание. Правильное питание играет важную роль в управлении эмоциями и стрессом, поэтому важно обеспечивать организм необходимыми питательными веществами.

5. Общение с домашним питомцем. Взаимодействие с домашними животными может быть прекрасным способом справиться со стрессом и улучшить настроение.

6. Полноценный сон. Для восстановления организма и психического здоровья важно получать достаточное количество качественного сна.

7. Позитивное мышление. Мысли могут влиять на наше самочувствие, поэтому стоит уделить внимание позитивным мыслям и избегать дурных мыслей для уменьшения стресса.

Правильная дозировка физической активности играет важную роль в борьбе со стрессом. Умеренные тренировки могут помочь снять напряжение и улучшить общее самочувствие, тогда как излишняя нагрузка может привести к переутомлению и ухудшению состояния здоровья. Важно слушать свое тело и выбирать виды физической активности, которые приносят радость и удовольствие.

Занятия спортом действительно могут помочь преодолеть комплексы и повысить самооценку. Успехи в тренировках могут укрепить уверенность в себе и помочь справиться с негативными эмоциями. Поэтому регулярные занятия спортом не только положительно влияют на физическое здоровье, но и на психическое благополучие.

Благодаря выделению эндорфинов во время физических упражнений настроение улучшается, стресс снижается, а ощущение счастья и удовлетворения возрастает. Это еще одна причина включать физическую активность в свою повседневную жизнь.

Итак, занятия спортом имеют многочисленные психологические и физиологические преимущества, которые помогают бороться со стрессом и поддерживать общее благополучие.

### Список литературы

1. Гогонов, Е.Н., Мартыанов, Б.М. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. заведений / Е.Н. Гогонов, Б.М. Мартыанов. М.: «Академия». 2000. 375 с.
2. Аввакумова, А. А., Трефилова А. А. Способы борьбы с тревожностью // Концепции, теория и методика фундаментальных и прикладных научных исследований: Сборник статей Международной научно-практической конференции. – 2022. – С. 96-100.
3. Барыгина, Д. С. Исследование эффективности методов борьбы с повышенным уровнем тревожности и низкой самооценкой, как способов предотвращения развития тревожных расстройств // Высокие технологии, наука и образование: актуальные вопросы, достижения и инновации: сборник статей X Всероссийской научно-практической конференции. –2021. – С. 199-205.
4. Лещева А. В., Давыдова О. С. Спорт как средство борьбы с тревожностью и стрессом студентов // Актуальные проблемы профессионально-прикладной физической культуры и спорта: Межвузовский сборник научно-методических работ. – 2020. – С. 118-123.
5. Хазиахметова, Э. Р. Физическая культура как средство снижения личностного одиночества у молодежи / Э. Р. Хазиахметова, Л. Р. Мунавирова // Физическая культура и спорт как одно из основных направлений молодежной политики в Российской Федерации : Материалы I Всероссийской конференции, Москва, 24 июня 2022 года. – Москва: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)», 2022. – С. 921-92.
6. Юсупов Р.А., Бурганов Р.Т., Акишин Б.А., Закирова Г.А. Современная парадигма физкультурного образования в вузах – компетенции или физическое развитие // В сборнике: Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов. Материалы VI Международной научно-практической конференции. Под редакцией Р.А. Юсупова, Б.А. Акишина. Казань, 2020. С. 24-27.

## АКТУАЛИЗАЦИЯ ФОРМИРОВАНИЯ СОЦИАЛЬНО-ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Фаварисов Э.А.*

*преподаватель общеуниверситетской  
кафедры ФК и спорта*

*Казанский (Приволжский) федеральный университет*

*Научный руководитель – к.пед.н., доцент В.Л. Калманович*

*Казанский государственный*

*архитектурно-строительный университет*

*Казань, Россия*

**Актуальность исследования.** В современных условиях критериями успеха в педагогической профессии для будущих педагогов физической культуры являются осознанный подход к выбору профессии, принятие своей роли в профессиональной среде, а также сформированная готовность к осуществлению профессиональной деятельности и способность справляться с трудностями на рабочем месте. Эти критерии являются определяющими для формирования социально-профессиональной идентичности, т.е. сопоставления своих профессиональных возможностей и конкурентных преимуществ с характеристиками профессии «учителей физической культуры».

**Цель исследования** заключается в определении факторов успешности формирования социально-профессиональной идентичности студентов – будущих педагогов физической культуры.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В ряде толковых словарей русского языка «идентичность» означает «отождествление и/или узнавание». Это дает возможность личности определить свою принадлежность к определенной группе лиц, т.е. быть интегральной частью целого.

Наибольшую популярность термин «идентичность» приобретает благодаря работам Э. Эриксона. Он предложил рассматривать идентичность «как процесс, сосредоточенный в сущности человека и культуры, к которой данный индивид принадлежит» [6, с.340]. Э. Эриксон также ввел в научный оборот понятие «кризис идентичности», который характеризуется частичной или полной утратой жизненных ориентиров и профессиональных стремлений. Негативными последствиями незавершенности процесса формирования социально-профессиональной идентичности являются психологические «несовпадения» с профессией; профессиональная деструкция, профессиональная стагнация и отсутствие перспектив профессионального роста, которые могут стать серьезными затруднениями (барьерами) в процессе профессионализации.

Э.Ф. Зеер, М.В. Кормильцова анализировали факторы, влияющие на успешность формирования профессиональной идентичности у студентов. Они отмечали, что «от степени позитивности коллективной, учебно-профессиональной деятельности зависит успешность профессиональной идентификации» [2; с. 82]. В процессе взаимодействия закладываются фасилитаторские умения будущего педагога физической культуры, а также формируются позитивные установки для взаимодействия.

Таким образом, актуальность исследования проблемы формирования социально-профессиональной идентичности обусловлена следующими факторами:

1. Студент, обладающий сформированной социально-профессиональной идентичностью, имеет четкие профессиональные намерения.
2. Студент может положительно оценить сформированность своих профессионально-значимых качеств как будущего профессионала.
3. Наличие социально-профессиональной идентичности у студента определяет степень успешной адаптации к выбранной профессии.

В связи со спецификой деятельности педагога физической культуры, выделим также принцип здоровьесотворения через образование (педагогическая валеология). Он заключается в том, что задача педагога физической культуры – укреплять здоровье студентов средствами популяризации здорового образа жизни.

В течение 2021-2022 г. было проведено интервьюирование студентов 4-5 курсов Поволжского государственного университета физической культуры, спорта и туризма (136 респондентов). Отмечено, что 4-5 курс – это сензитивный период для формирования устойчивой социально-профессиональной идентичности студентов. В ходе полуструктурированного интервьюирования студентам был задан ряд вопросов, среди которых:

1. За счет каких профессионально-значимых качеств студенты, будущие педагоги физической культуры быстро адаптируются к меняющимся условиям труда?
2. Какие черты характера отличают учителя физической культуры как спортсмена?
3. Какие факторы наиболее значимо влияют на успешность «вхождения» в профессию «педагог физической культуры»?

При ответе на первый вопрос, студенты выделили три ключевых умения: планировать свою деятельность, сочетать обучение с занятиями спортом, жить в условиях многозадачности. В ходе ответа на второй вопрос, студенты предложили следующие варианты: состязательность, самосовершенствование (непрерывное саморазвитие), психологическая стрессоустойчивость и выносливость по отношению к экстремальным нагрузкам. При ответе на третий (заключительный) вопрос, студенты отметили следующие факторы: принятие норм и ценностей, характерных для педагогического сообщества; положительное отношение к выполнению профессиональных обязанностей; удовлетворенность своей деятельностью.

Таким образом, можно сделать вывод, что социально-профессиональная идентичность – осознанное состояние личности, которая способна самостоятельно осуществлять взаимодействие с окружающим миром и получить удовлетворение через смысложизненные ценности от выполнения профессиональной деятельности.

Отечественные авторы [1-5] рассматривают проблему формирования социально-профессиональной идентичности будущих педагогов физической культуры с позиции профессиогенеза (т.е. их профессионального развития). Следует подчеркнуть, что социально-профессиональная идентичность формируется в течение всей жизни человека, она может варьироваться (изменяться) в связи со сменой профессии и принадлежности к определенной социальной группе. Авторы отмечают также, что для педагогов физической культуры особенно важно, чтобы профессиональные интересы совпадали с жизненными приоритетами, т.е. спорт является для педагогов физической культуры смысложизненным ориентиром.

Зарубежные авторы выделяют факторы, которые влияют на успешность формирования спортивно-педагогической идентичности, интегральной части социально-профессиональной идентичности. С одной стороны, определяющим фактором является карьерная «зрелость» и принятие самостоятельного решения о начале профессиональной деятельности в качестве педагога физической культуры / тренера. С другой стороны, формирование профессионально-значимых качеств (профессиональная направленность и убежденность, профессиональный долг, интерес к профессии, профессиональное призвание и гражданская ответственность) могут в значительной степени повлиять на развитие спортивно-педагогической компетентности.

**Выводы.** Таким образом, подчеркну, что процесс формирования социально-профессиональной идентичности студентов является сложным, но благодаря высокой степени гибкости и адаптивности к новым условиям труда, будущие педагоги физической культуры его успешно преодолевают.

Будущим педагогам физической культуры, в первую очередь, необходимо культивировать познавательную (когнитивную) активность, чтобы непрерывно, динамично развиваться в профессии и избежать профессиональной стагнации.

### Список литературы

1. Бурганов Р.Т., Ельшин Л.А., Гафаров М.Р. Влияние научно-технологического развития на инклюзивный экономический рост региона (на примере Приволжского федерального округа)//Развитие территорий. 2022. № 4 (30). С. 24-33.
2. Зеер Э.Ф., Кормильцева, М.В. Профессиональное самоопределение студентов в условиях социально обусловленных конфликтующих реальностей / Э.Ф. Зеер, М.В. Кормильцева // Образование и наука. – 2012. – № 10. – С. 79-87.
3. Трегубова Т.М. Теория и практика социальной работы с учащейся молодежью в профессиональных учебных заведениях США /Диссертация на соискание ученой степени доктора педагогических наук. – Казань, 2001. – 417 с.
4. Фаварисов Э.А. Формирование социально-профессиональной идентичности будущих преподавателей сферы ФКиС: от теории к практике. Учебно-методическое пособие. – Казань, Изд-во «Печать-Сервис-XXI век», 2023. – 62 с.
5. Ainoutdinova I.N., Khuziakhmetov A.N., Tregubova T.M. Advantages and disadvantages of distance education for university students in Russia //Modern Journal of Language Teaching Methods. 2017. № 7 (9/2). С. 431.
6. Ericson H.E. Childhood and Society. – 2nd ed. / H.E. Ericson. New York: W.W. Norton &Company, 1963. (translated by publishing Center “Piter”), 2021. – 557p.

## «ВЫРУЧАЙ-КОМНАТА» – КАБИНЕТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ СТУДЕНТАМ-СПОРТСМЕНАМ

*Хазиахметова Э.Р.*

*студент гр. 23221М*

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

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Актуальность.** На сегодняшний день в Республике Татарстан 3184 спортсмена высокой квалификации от 18 до 35 лет, большую часть из которых составляют студенты ссузов и вузов[3]. Эмоциональное выгорание, это проблема, о которой часто говорят спортивные тренеры. Согласно выводам, по итогам дискуссии, прошедшей в ассоциации по содействию и развитию физической культуры и спорта «Федерация спортивной медицины», в которой приняли участие более 200 тренеров и специалистов, работающих в сфере спорта, серьезную проблему представляет проблема эмоционального выгорания молодых спортсменов, но и их перетренированность [1].

Республиканским научно-практическим центром спорта было проведено исследование, в котором было установлено, что спортсмены, в том числе и высокого уровня спортивной квалификации, регулярно испытывают тревожно-фобические состояния, демонстрируют клинические проявления невротических расстройств различного типа, испытывают расстройства адаптации, остро реагируют на стресс. Многочисленные исследования установили, что «выгорание» испытывали 47% спортсменов, а 81% отметили, что это состояние было наихудшей реакцией на тренировочные нагрузки [2]. Напомним, что на сегодняшний день на территории Республики Татарстан не развиты и не существуют психологические клубы для действующих спортсменов. Развитие клубного психологического движения, разработка просветительских и практических проектов психической саморегуляции спортсменов представляет собой актуальную проблему в современном спорте.

**Цель исследования:** обосновать и представить проект создания кабинета психологической помощи для студентов-спортсменов.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Спортсмены, находящиеся в постоянных условиях повышенных стрессовых нагрузок, могут реагировать на них снижением работоспособности, психологической лабильностью, расстройством сна, нарушением внимания, психосоматическими нарушениями, к которым относятся кардиалгии, нарушения сердечного ритма и моторики желудочно-кишечного тракта, гипервентиляционный синдромом. Важно учитывать и высокий уровень травматизации в спорте, возникающий в результате недостаточной психологической подготовки спортсмена. Согласно модели «дефицита внимания» травма возникает в ходе значительного снижения периферического внимания, обусловленного психоэмоциональным перенапряжением. Перенесенные физические спортивные травмы, имеют и негативные психологические последствия для спортсменов, влияя на их уверенность в себе, самооценку, мотивацию, и готовность к продолжению спортивной карьеры. Длительный период реабилитации после травмы может выступить барьером при возвращении к активной спортивной деятельности [3].

Особенное значение обучение приемам психологической самопомощи имеет для студентов – спортсменов, одновременно развивающих две карьеры – профессионально-спортивную и академическую учебную. Необходимость поддерживать успешность двойной карьеры представляет собой двойной груз стрессового напряжения данной категории действующих спортсменов. Проведенное пилотное анкетирование в Поволжском государственном университете физической культуры, спорта и туризма, на выборке 150 студентов – действующих спортсменов, показало, то большинство из них заинтересованы в разнообразных мерах: психологического развития и поддержки. Так, 83,7% респондентов положительно оценили необходимость регулярной консультативной помощи спортивного

психолога, 69% высказались за важность овладения специальными психорегулирующими методиками, 47,3% считают необходимостью наличие психологического мониторинга состояний спортсмена и возможность посещение специально оборудованного кабинета психологической релаксации.

Стоит отметить, что при отмеченной востребованности психологического сопровождения спортивной деятельности, финансовая доступность такого сопровождения для студентов – спортсменов весьма ограничена. Таким образом, наше предложение разработать, апробировать и внедрить программу обучающего курса психологической самопомощи «Выручай-комната», может быть весьма актуальна.

Проект «Выручай-комната» будет включать в себя обучающий курс, рассчитанный на три месяца. Курс будет доступен как для действующих студентов – спортсменов, так и для тренеров, желающих освоить психологических техники и методы саморегуляции психических состояний и психологической помощи в тренировочный и соревновательные периоды. Согласно опросу, в обучающем курсе «Выручай-комната» заинтересованы более 150 молодых спортсменов, готовых выступить участниками – волонтерами обучающего курса. Программу курса возможно реализовать на базе ПГУФКСиТ с привлечением профессорско-преподавательского состава вуза, а также психологов, имеющих квалификацию и профессиональное образование в сфере спортивной психологии. К реализации программы могут быть привлечены и другие специалисты, соответствующего профиля – фитнес-инструкторы, специалисты по адаптивной физической культуре, арт-терапевты. Благодаря данному курсу спортсмены могут научиться регулировать психоэмоциональное состояние в предсоревновательный период, в тренировочном процессе и после соревнований. Спортсмены, перенесшие травму, смогут психологически комфортнее и безопаснее восстановиться, чтобы с новыми силами вернуться к тренировочному процессу. Студентам-спортсменам овладение методами саморегуляции позволит успешнее преодолевать трудности развития двойной карьеры – профессиональной и учебной. Для организации стартового тестирования участников проекта, на базе ПГУФКСиТ имеется психологическая лаборатория, оснащенная программами компьютерной диагностики психофизиологических и психологических характеристик. Опорными элементами обучающей программы «Выручай-комната» будут выступать:

Теоретические занятия (вебинары) и мастер – классы специалистов, спортивных психологов, посвященные проблематике психологической самопомощи у спортсменов.

1. Практическое обучение методикам снятия стрессового напряжения (прогрессивной мышечной релаксации, аутогенной тренировки, методикам психической саморегуляции (методика «Якорь», методика «Ключ» и др.).

2. Занятия по йоге (занятия йогой помогают улучшить физическую подготовку, укрепить мышцы, улучшить гибкость, способствуют правильному выравниванию тела, что помогает предотвратить травмы. Практика йоги включает в себя медитацию и осознанность, которые помогают снять стресс, улучшить концентрацию и уравновесить эмоции. Регулярные занятия помогут улучшить сон, снять тревогу и повысить уровень самосознания).

3. Обсуждение психологических проблем, возникающих в процессе спортивной деятельности в группах самопомощи.

4. Обучение пользованию релаксационным инструментарием (массажный ролл). (Массажный ролл отлично помогает снять напряжение с мышц, расслабить тело, почувствовать мышцы. Благодаря концентрации на выполнении упражнений у спортсмена снизится уровень тревоги, стресса, так как внимание в основном будет на выполнении данных упражнений. На занятиях спортсмены могут освоить различные техники применения массажного ролла для дальнейшего самостоятельного применения релаксационных техник).

**Выводы.** Создание кабинета психологической помощи, и реализация соответствующей психологической программы позволит улучшить психоэмоциональное состояние спортсменов, а также позволит овладеть методами саморегуляции, чтобы в дальнейшем успешнее преодолевать различные трудности спортивной карьеры и свободнее

адаптироваться к состоянию, возникающим в предсоревновательный, соревновательный и постсоревновательный период. Данный проект имеет потенциал развития, имеющий выход за пределы вуза, города, и республики Татарстан.

### Список литературы

1. Ассоциация по содействию развитию физической культуры и спорта «Федерация спортивной медицины». – Чувашская Республика. – 2024. – URL: <https://sport-gimnast.rchuv.ru/news/2024/02/17/associaciya-po-sodejstviyu-razvitiyu-fizicheskoj-k> (дата обращения: 9.03.2024). – Текст : электронный.
2. Юсупов Р.А., Бурганов Р.Т., Акишин Б.А., Закирова Г.А. Современная парадигма физкультурного образования в вузах – компетенции или физическое развитие // В сборнике: Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов. Материалы VI Международной научно-практической конференции. Под редакцией Р.А. Юсупова, Б.А. Акишина. Казань, 2020. С. 24-27.
3. Крупенникова, К. К. Эмоциональное выгорание в спортивной деятельности: детерминирующие факторы, последствия и профилактические меры / К. К. Крупенникова, С. И. Горелкин // Актуальные вопросы благополучия личности: психологический, социальный и профессиональный контексты : Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции, Ханты-Мансийск, 17 ноября 2023 года. – Ханты-Мансийск: Югорский государственный университет, 2023. – С. 543-549 (дата обращения: 9.03.2024).
4. Статистика и аналитика спорта в России. – Москва. – 2024. – URL: [https://msrfinfo.ru/people?region\\_id=16&sport\\_id=&rank\\_id=&deprivation=0&year=&username=](https://msrfinfo.ru/people?region_id=16&sport_id=&rank_id=&deprivation=0&year=&username=) (дата обращения: 9.03.2024). – Текст : электронный.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ ЮНЫХ БОКСЕРОВ

*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.** Проблема тревожности является одной из наиболее актуальных проблем в современном мире. Среди негативных переживаний спортсмена боксера тревожность занимает особое место, так как часто приводит к эмоциональной лабильности, к снижению уровня работоспособности, самооценки, уверенности в себе. Подготовка боксера к соревнованиям – важный и длительный процесс, основная цель которого – формирование физически, тактически и психологически готового к соревновательной деятельности спортсмена. Психологическая подготовка, прежде всего, направлена на формирование у спортсмена состояния, определяющего его успешность и стабильность выступления на соревнованиях. Частой причиной неудачного боя является недостаточная психологическая подготовка боксера. Также из-за специфических особенностей данного вида спорта (контактность в спорте, высокая травматизация, наличие частых болевых ощущений) спортсмены испытывают психоэмоциональное напряжение. Именно поэтому, важно своевременно определять психическое состояние спортсмена-боксера, чтобы понять, как себя чувствует спортсмен, при необходимости, принять меры на предстартовой подготовке, направленных на коррекцию уровня тревожности [5].

Диагностика и коррекция уровня тревожности боксера важна, так как это состояние обуславливает поведение спортсмена в соревновательной деятельности и в целом его дальнейшее ментальное и физическое здоровье.

**Цель исследования** – обосновать необходимость психологической коррекции предсоревновательной тревожности юных боксеров и проанализировать оптимальность разнообразных методов психокоррекции с учетом специфики вида спорта.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Таким образом, с возникшим чувством тревожности спортсмену справиться тяжело, ему нужна помощь и поддержка со стороны. Тревожность – индивидуальная психическая особенность человека, которая проявляется из-за малозначительных поводов. Среди симптомов тревожности, можно выделить следующие: нервозность, повышенное чувство беспокойности, напряжение, чувство неопределенности.

Такой вид спорта как бокс, предъявляет высокие требования не только к физической подготовке спортсмена, но также и к устойчивости его психики. Причем, психическая готовность спортсмена боксера к соревнованию достигается значительно тяжелее, чем физическая. Даже обладая высокой техникой – тактической подготовкой, не каждый боксер является «бойцом», в силу недостаточной устойчивости психических качеств, тем более это касается юных боксеров. С возникшим чувством тревожности спортсмену справиться тяжело, ему нужна помощь и поддержка со стороны.

Организм спортсмена – боксера довольно сильно подвержен стрессу – изнуряющие тренировки по два, иногда по три раза в день, длительные сборы, частое напряжение и сосредоточенность во время спаррингов, соперничество, частые переживания успеха или неудачи выступления на соревнованиях – все это составляет такие понятия как «стресс» или «тревога».

Симптомы состояния тревоги следующие: нарушения дыхания, сердечно-сосудистого кровообращения, замедление двигательных реакций, появление сомнений или потеря веры в собственные силы, все это приводит к ухудшению психофизиологического состояния, ведет к снижению защитных сил организма.

В основе тревожности лежит понятие страха. Страх – естественная реакция организма на возникшие трудности. Спортивный страх – это эмоциональное состояние спортсмена, которое сопровождается ожиданием какой-либо угрозы или опасности возможной в спортивной деятельности. На сегодняшний день в психологической практике используется ряд мер, направленных на снижение уровня тревожности и формирования благоприятного эмоционального состояния спортсмена (аутотренинг, психомышечная релаксация, асаны и дыхательные практики из йоги).

Предсоревновательные состояния тревожности у спортсмена, как утверждает А.Р. Аксенов, часто возникают задолго до самих соревнований и могут ослабить или истощить нервную систему спортсмена боксера [1]. В связи с этим важно провести комплекс мероприятий, направленных на коррекцию тревожности. Спортсмен данного вида спорта редко скажет тренеру, что он волнуется, боится или не уверен в себе, следовательно, важно также грамотно вести педагогическое наблюдение в период тренировочного и предсоревновательного периода спортсмена.

Тревожность как отмечает В.Э. Бутулов, обычно проявляется в поведении, которое можно назвать чувствительным и вызывающим раздражение [3]. Когда боксер входит в новый зал, ринг и начинает жаловаться на что – то (недостаточное или некачественное освещение, плохое покрытие ринга и т.д.) таким образом, спортсмен неосознанно проявляет признаки тревожности. Задача тренера или спортивного психолога акцентировать внимание над словами и действиями спортсмена в незнакомой для него ситуации или месте, чтобы далее грамотно подобрать средства коррекции данного психического состояния.

Для этих целей спортивные практики (А.В. Алексеев, Л.Д. Гиссен) предлагают «тренировки психологического управления», на сегодняшний день они называются «психомышечные тренировки» [2]. По мнению А.В. Алексеева в основе психомышечных упражнений лежит четыре комплекса: «мастерство расслабления мышц», «способность без психологического усилия точно представить содержание формулы самовнушения», «мастерство удержания внимания на выбранном объекте» и «мастерство оказания влияния на самого себя необходимыми словами» [2]. В данных формах тренировки проводят способом гетеротренинга.

Основная суть упражнений – это поочередное расслабление и напряжения отдельных групп мышц, последовательность которая начинается с верхних конечностей и постепенно переходит к нижним. После того как спортсмены смогут освоить психомышечные упражнения, они переходят на обучения способами самовнушения, направленных на коррекцию тревожности и страха как в соревновательной, так и предсоревновательной деятельности.

При подготовке спортсмена боксера к будущим соревнованиям, для коррекции тревожности широко используется образное представление, которое А.В. Алексеев разделяет на три группы: представление «боевого состояния», «отличного исполнения движения» и представление о «очень успешном участии». Образное представление способно повысить внутренние силы спортсмена, а также создать положительные настрой на соревновательную деятельность.

Выводы множества проведенных исследований показывают, что влияние аутогенных и психомышечных тренировок улучшают не только скоростные показатели, но также снижают уровень тревожности, стресса, повышают волевые и мотивационные аспекты. Многие исследователи подчеркивают значение коррекции и способности спортсмена боксера расслабить мышцы, которая играет важную роль при преодолении страха и тревожности перед соревнованием [5].

Юному боксеру необходимо понять, как данные методы воздействуют на его психическую саморегуляцию в предсоревновательной деятельности. Также он должен научиться анализировать свою спортивную деятельность, научиться понимать, что от него требуется в тренировочном и соревновательном процессе, понимать свои слабые и сильные стороны, уметь перенаправить свои слабые стороны в сильные и также разбираться в

ситуативных факторах, вызывающих состояние тревожности, которые воздействуют на его физических и психические функции.

**Выводы.** На сегодняшний день для полноценной физической подготовки спортсменов боксеров, способности к психофизической мобилизации и коррекции тревожности перед соревнованиями, возможно применение методов аутогенной и психомышечной тренировок, и дыхательных упражнений из практики йога.

### Список литературы

1. Аксенов, А. Р. Психологический аспект подготовки спортсменов-боксеров к соревнованиям / А. Р. Аксенов, Н. Д. Терешкин // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики: Сборник статей Всероссийской научно-практической конференции, Ростов-на-Дону, 28 марта 2019 года / Ответственные редакторы В.М. Баршай, А.А. Тациян. – Ростов-на-Дону: Ростовский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2019. – С. 149-154 (дата обращения 9.03.2024). – Текст: электронный.

2. Алексеев А.В. Психомышечная тренировка. – М.: 1979. – С 17-18. – Текст непосредственный.

3. Булутов, В. Э. Психологические особенности совладающего поведения спортсменов-боксеров / В. Э. Булутов // Вестник Бурятского государственного университета. – 2012. – № 5. – С. 103-107 (дата обращения 9.03.2024). – Текст : электронный.

4. Кутубеков, Д. К. Аутогенная тренировка для боксеров / Д. К. Кутубеков, А. Ф. Сыроватская // Научная дискуссия современной молодежи: актуальные вопросы, достижения и инновации : сборник статей IV Международной научно-практической конференции, Пенза, 17 марта 2018 года. – Пенза: МЦНС «Наука и Просвещение», 2018. – С. 160-162. (дата обращения 9.03.2024). – Текст : электронный.

5. Хазиахметова, Э.Р. Психолого – педагогическая адаптация юных боксеров к стрессовым ситуациям / Э.Р. Хазиахметова, И.Г. Валиахметов // Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам: Материалы Всероссийской научно – практической конференции с международным участием, посвященной памяти доктора биологических наук, профессора А.С. Чинкина, Казань, 18 ноября 2022 года. – Казань: Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2022. – С. 406-409 (дата обращения 9.03.2024). – Текст: электронный.

## АКТУАЛИЗАЦИЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КОМПЕТЕНТНОСТНОГО ПОДХОДА В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ

*Хусаинова К.Р.*

*студент гр. 23281М*

*Научный руководитель – к.ю.н., доцент Илиджеев А.А.*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Актуальность.** В нынешнее время образование играет крайне важную роль в формировании будущего общества. Стремительные технологические перемены и трансформация образования требует хороших навыков у обучающихся школ и вузов для успешной адаптации к переменам и достижению наилучших результатов. В современных условиях компетентностный подход в образовании становится крайне актуальным. Компетентностный подход основан не только на развитие полученных знаний, но и на умение успешно применять полученную информацию.

Компетентностный подход в образовании предполагает, что ученик не просто усваивает изолированные знания и навыки, а осваивает их в комплексе. В свете этих изменений вносятся соответствующие коррективы в систему образовательных методов и подходов, которые претерпевают существенные преобразования. Однако, важно отметить, что основополагающую роль в этих изменениях играет структура компетенций, а также реализуемые ими функции в контексте образовательного процесса. Именно они являются краеугольным камнем при отборе и формировании учебных методов [2].

Сегодня в России внедрение компетентностный подхода в школьное образование является новым введением. Дело в том, что долгое время в нашей стране упор делался на усвоение знаний, умений и навыков. Однако система образования подверглась значительным изменениям и школы стали все больше ориентироваться на компетентностный подход. Применение компетентностного подхода в образование имеет значительные преимущества перед традиционными подходами. Одним из самых важных аспектов компетентностного подхода является его направленность на практическое применение знаний.

Внедрение понятия «компетенция» в практику обучения является эффективным решением для типичной проблемы, связанной с освоением учащимися теоретических знаний и их применением на практике. Главным различием образовательной компетенции является не только получение отдельных знаний и навыков, но и освоение полноценной процедуры, включающей в себя различные компоненты обучения, соответствующие каждой сфере деятельности. Образовательная компетенция предполагает комплексный подход к обучению, который включает освоение не только теоретических знаний, но и практических навыков, а также развитие критического мышления, самостоятельности и творческого мышления. Это означает, что ученик, овладевая образовательной компетенцией, может не только запомнить информацию, но и применить ее на практике, адаптироваться к новым условиям, самостоятельно решать поставленные задачи и находить новые пути развития. Образовательная компетенция является основой для успешного участия в современном обществе, поскольку помогает формированию личности, способной к постоянному саморазвитию и профессиональному росту. Одна из особенностей развития компетенций в образовательном процессе состоит в том, что педагогические цели формируются с учетом результатов деятельности обучающегося. То есть, оценивается его прогресс и развитие в процессе усвоения определенного социального опыта, а не только действия преподавателя.

Внедрение компетентностного подхода в образовательную практику поможет учащимся применять приобретенные знания и умения для решения различных задач и проблемных ситуаций. Однако для достижения этой цели необходимо создать благоприятные условия для формирования компетентности, включающие использование разнообразных образовательных методов и технологий, позволяющих активизировать

познавательную деятельность обучающихся. Такой подход способствует развитию самостоятельности и творческого мышления, что является ключевыми компонентами формирования компетенций у учащихся.

В итоге, переход к компетентностному подходу в образовании способствует эффективному использованию теоретических знаний на практике и помогает учащимся развивать не только конкретные навыки, но и общие компетенции, необходимые для успешной адаптации в современном обществе [4].

О.Е. Лебедева считает, что совокупность общих принципов определения целей образования, отбора содержания образования, организации образовательного процесса и оценки образовательных результатов. К числу таких принципов относятся следующие положения:

- смысл образования заключается в развитии у обучаемых способности самостоятельно решать проблемы в различных сферах и видах деятельности на основе использования социального опыта, элементом которого является и собственный опыт учащихся.

- содержание образования представляет собой дидактически адаптированный социальный опыт решения познавательных, мировоззренческих, нравственных, политических и иных проблем.

- смысл организации образовательного процесса заключается в создании условий для формирования у обучаемых опыта самостоятельного решения познавательных, коммуникативных, организационных, нравственных и иных проблем, составляющих содержание образования.

- оценка образовательных результатов основывается на анализе уровней образованности, достигнутых учащимися на определенном этапе обучения [3].

А.Л. Андреев считает, что главная идея компетентностного подхода, состоит в том, что «нужно не столько располагать знаниями как таковыми, сколько обладать определенными личностными характеристиками и уметь в любой момент найти и отобрать нужные знания в созданных человечеством хранилищах информации». Иными словами, компетентностная парадигма образования [1].

Основными принципами компетентностного подхода являются, учет потребностей обучающихся, индивидуальный подход к каждому, гибкость в усвоение, также компетентностный подход уделяет большое внимание формированию самостоятельности школьников и раскрытие творческого потенциала и критического мышления. Учитель выступает в роли наставника и организатора образовательного процесса. Компетентностный подход помогает обучающимся оценивать, анализировать и решать возникшие трудности. К тому же, компетентностный подход способствует повышению мотивации обучающихся к обучению.

Согласно высказыванию А.Л. Андреева, концепция самостоятельности индивида включает в себя его способность выбирать и успешно использовать уже приобретенные знания в различных обстоятельствах и сферах жизни. Эта способность предполагает осознание необходимости постоянного самообразования и применение собственных знаний для адаптации к меняющимся требованиям окружающей среды. Таким образом, самостоятельность не только подразумевает наличие базовых знаний, но и умение активно применять их в реальных ситуациях, достигая поставленных целей и решая возникающие проблемы [1].

Таким образом, мы можем сказать, что компетентностный подход прежде всего ориентирован на личность обучающегося, основная цель в том, чтобы помочь каждому ученику развить свои способности, которые помогут успешно функционировать в современном мире. Компетентностный подход помогает учащимся распознать свои сильные стороны. Компетентностный подход является важным элементом современной школы. Для успешной реализации данного подхода в общеобразовательных школах необходимо эффективное обновление учебного процесса, что требует от педагогов разработки новых учебных программ, технологий и методик.

**Выводы.** Проанализировав научно-методическую литературу по данной теме, мы обозначали основные причины внедрения в образование компетентностного подхода. Компетентностный подход дает возможность обучающимся развивать и уметь применять все необходимые в современном информационном обществе компетенции. Данный подход помогает адаптироваться к постоянно трансформирующемуся обществу.

Компетентностный подход в школах России является важным шагом в развитие системы образования, что позволит учащимся развиваться как личность и быть готовым трансформациям современного мира.

#### Список литературы

1. Андреев А. Л. Компетентностная парадигма в образовании: опыт философско-методологического анализа / А. Л. Андреев // Педагогика. – 2005. – № 4. – С. 19-26.
2. Бакурадзе А.Б. Управление развитие образовательного учреждения (по материалам проектов «Концепция комплексного сопровождения развития ребенка в образовательном процессе», «Система многоуровневой оценки учебной деятельности учащихся» и «Технология системно- деятельностной формы организации диагностики и качества обучения»). – М.: АПКИПРО. – 2014. – 34 с.
3. Лебедев О.Е. Компетентностный подход в образовании // Школьные технологии. – 2004. – №5. – с. 3-12.
4. Хуторской А. Ключевые компетенции. Технология конструирования // Народное образование. – 2003. – №5. – С.55-61.

## КОНТЕКСТ РАЗВИТИЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ КАЧЕСТВ ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ЗВЕНА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННОГО ПОДХОДА

*Черепенина Е.В.*

*студент гр. 23281м*

*Бояринцева А.А.*

*студент гр. 23281м*

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

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Актуальность.** Цифровой образовательный ресурс «ЯКласс» и образовательная онлайн-платформа «Учи.ру» провели опрос [1], благодаря которому эксперты установили, что неотъемлемым компонентом образовательного процесса является мотивация. Согласно данным опроса, 44% обучающихся стимулирует к походу в школу факт позитивной коммуникации с одноклассниками. 33% посещают школу потому, что «так нужно», а 15% обучающихся заставили родители. Нужно принимать к сведению тот факт, что мотивационная составляющая является одной из важнейших частей развития личностных качеств обучающегося. Ссылаясь на нормативно-правовые документы, нужно уделить внимание тому, что ФГОС ООО [5] первичным ориентиром определяет личностное развитие обучающихся, а также условия создания благодаря среды, в которой происходит социальная самоидентификация [6].

**Цель исследования.** Рассмотреть влияние реализации личностно-ориентированного подхода на уроках физической культуры при развитии индивидуальных качеств обучающихся среднего звена.

**Результаты исследования и их обсуждение.** При изучении психологии индивидуальных различий, Е.П. Ильин в своих трудах пишет о том, что личностные качества индивида отражаются и в природных, и уже в приобретенных в развитии свойствах. Темпераментом называется система, которая объединяет в себе врожденные свойства, а комбинация полученных социальных свойств связывают с личностью. В некотором роде, они различны у людей, но с другой стороны – подобны у множества. Благодаря этому выделяются типы темперамента и типы личности [3].

Согласно концепции личности Берреса Фредерика Скиннера, причины человеческого поведения кроются не в любом заметном событии, совпадающим с поведением человека, не со «скрытыми силами» сознание, которые экспериментально никак нельзя проверить и доказать, а с его окружением, по средствам наблюдения которого можно дать ответы, искомые человеком [2].

Видология индивидуальных качеств личности ребенка делится на физические, личностные и интеллектуальные. Все личностные качества взаимосвязаны между собой и при формировании определенного качества развиваются и другие, при этом человек формируется как личность. И для большего раскрытия темы формирования и развития личности, нами была разработана таблица, в которой содержатся качества, проявляющиеся у обучающихся среднего звена (таблица).

Возрастные особенности личности обучающегося среднего школьного звена, описанные нами в таблице, должны учитываться педагогом при построении уроков физической культуры. Учитывая проявляющиеся психологические качества обучающихся учителю следует принимать во внимание различные возможности проведения уроков, что означает умение не только обучать, но и воспитывать, устанавливать коммуникацию и взаимодействие всех учеников в учебном процессе. Такие обстоятельства достигаются за

счет личностно-ориентированного подхода, который предполагает, что каждый обучающийся – полноценный субъект учебной деятельности, имеющий свои особенности и набор качеств, умений и навыков.

Таблица – Качества, проявляющиеся у обучающихся среднего школьного звена

Качество	Описание
Инициативность и самостоятельность	Стремление высказаться и быть услышанным. Развивается путем постановки вопроса, создание проблемной ситуации
Упорство и воля	Достигается при выполнении физических упражнений по средствам преодоления трудностей
Гуманность	Усвоение моральных норм общества и системы моральных ценностей. При взаимодействии с ровесниками развиваются навыки рефлексии
Взаимопонимание	
Обучаемость и умственное развитие	Учебная мотивация уходит на второй план. Фокус внимания переходит от обучения (но при этом остается важным для обучающегося) к общению
Коммуникабельность	
Коллективизм и товарищества	Понимание и уважение интересов коллектива
Доброта и отзывчивость	Готовность помочь тем, кто нуждается в помощи
Внимательность	Способность удерживать внимание более длительное время. Возможность подмечать собственные ошибки
Эмоциональная неустойчивость	На уроках физической культуры обучающимся более интересен процесс, а не цели. Следует использовать игры и упражнения, требующие проявления смелости и ловкости

Большое значение личностно-ориентированный подход имеет в вопросах мотивации к учебной деятельности на уроках физической культуры. При составлении плана занятий с такой направленностью педагог понимает, какими физическими и психологическими данными обладает определенный ученик, знает его сильные и слабые стороны и грамотно создает ситуации успеха, включает в свой урок разнообразные формы и методы, что говорит о возможности внедрения нестандартных уроков физической культуры в образовательный процесс. Вместе с тем подобные звенья заметно привносят динамики в урок, дают стимул мыслительной деятельности обучающихся, создают условия для становления комплексного восприятия обучающихся о картине мира и формируют интеллектуальные способности [4].

За счет вышеперечисленных аспектов, мотивационный компонент познавательной деятельности и физической активности обучающихся возрастает, следовательно, это положительно повлияет на процессы самопознания и самореализации личности ребенка, а также на развитие его неповторимой индивидуальности.

Согласно опросу обучающихся [1], в общеобразовательной школе заинтересованность физической культурой занимает лидирующую позицию и уступает лишь математике. Таким образом, можно с уверенностью сказать о том, что благодаря мотивационной составляющей уроков физической культуры можно активно воспитывать и формировать личность обучающегося.

**Выводы.** В процессе самоидентификации реализация личностно-ориентированного подхода в рамках уроков физической культуры эффективно повлияет на становление личности, а значит, будет способствовать развитию гармоничной личности обучающегося.

### Список литературы

1. «Опрос российских школьников: чего хотят и что мотивирует». – Forbes Education: [сайт]. – Текст (визуальный) : электронный. – URL : <https://education.forbes.ru/tpost/36mtdunho1-opros-rossiiskih-shkolnikov-chego-hotyat> (дата обращения: 10.03.2024).

2. Skinner, B. F. (Burrhus Frederic), 1904 – Science and human behavior / by B. F. Skinner. New York : Free Press, 1965, с1953.

3. Ильин, Е. П. Психология индивидуальных различий. – СПб.: Питер, 2004. – 701 с.: ил. – (серия «Мастера психологии»). – ISBN 5-94723-805-5. – Текст (визуальный) : электронный. – URL : <https://djvu.online/file/0A75ANA8xVVrs> (дата обращения 10.03.2024).

4. Мунавирова, Л. Р. Интегративный подход как фактор повышения мотивации школьников к занятиям физической культурой / Л. Р. Мунавирова, В. А. Сивков, Э. Р. Хазиахметова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2022. – № 10. – С. 87-99.

5. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования : утв. приказом Минобрнауки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897, в ред. приказов от 29 декабря 2014 г. № 1644. – Текст (визуальный) : электронный. – URL: <https://fgos.ru/fgos/fgos-ooo> (дата обращения 11.03.2024).

6. Юсупов Р.А., Бурганов Р.Т., Акишин Б.А., Закирова Г.А. Современная парадигма физкультурного образования в вузах – компетенции или физическое развитие // В сборнике: Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов. Материалы VI Международной научно-практической конференции. Под редакцией Р.А. Юсупова, Б.А. Акишина. Казань, 2020. С. 24-27.

## ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОФИЛАКТИКИ ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ

*Шалагина А.К.*

*преподаватель*

*Научный руководитель – к.п.н., доцент Зизикова С.И.*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Актуальность.** Проблема девиантного поведения подростков в современном обществе имеет тенденцию к прогрессирующему развитию, которому способствуют различные факторы: социально-экономическое расслоение социума, непонимание в семье, отсутствие авторитета у сверстников и т.д. В таких условиях подросток сталкивается с неразрешимыми проблемами, усиливающимися тревожными состояниями, агрессией и озлобленностью. В некоторых случаях, невозможность соответствия высокому жизненному уровню, создает условия для вовлечения молодежи в антиобщественные, противоправные неформальные группы, являющиеся основой отклоняющимся формам поведения.

На воспитание подростка большое значение оказывает семья, происходит первичная социализация, которая продолжается в учебных заведениях, спортивных секциях, творческих группах, микрогруппах. На ранних стадиях социализации подростку прививаются представления об окружающем мире, людях, запретах и дозволениях, формируются взгляды и привычки, нравственные и культурные ориентиры, интересы, потребности, вырабатываются навыки их достижения и удовлетворения [1].

Данная проблема требует комплексного решения, подготовки специалистов способных ориентироваться в воспитании и образовании детей и подростков с девиантными формами поведения, формирования навыков работы педагогического состава специализированного образовательного учреждения [2].

**Цель исследования.** Определение средств и методов психолого-педагогического воздействия в отношении детей и подростков, характеризующихся девиантным поведением.

### **Результаты исследования и их обсуждение.**

Основой исследования стали труды известных ученых: Я.И. Гилинский, Е.В. Змановская, В.А. Кабачков, Ю.А. Клейберг, Г.И. Колесникова, Л.Б. Шнейдер и др.

Личность человека индивидуальна и неповторима, ее формирование напрямую зависит от следующих условий: воспитания и образования, семейного благополучия, поведение ближайшего окружения (семья, друзья), темперамента, характера, деятельности головного мозга и центральной нервной системы [3].

По мере развития личности усиливается интеграция и взаимосвязь различных субъективных свойств, происходит углубление и расширение межличностных связей. Девиантное поведение заключается в несогласованности социальных отношений личности (группы), которые существенно отличаются от общепринятых норм (традиций) и закономерно приводят к возникновению конфликтов.

К формам нарушения процесса социализации личности можно отнести:

а) социальную дезадаптацию (нежелание принимать нормы, обычаи, традиции общества и действовать в соответствии с ними);

б) деиндивидуализацию (утрату индивидуальных качеств личности);

в) дезинтеграцию (нарушение согласованности внутренних процессов развития личности и функциональной взаимосвязи структурных компонентов);

г) десоциализацию (блокирование, изоляцию, тотальное нарушение процесса социализации) [4].

К негативным факторам, влияющим на формирование девиантного поведения несовершеннолетних, относятся:

- семейное неблагополучие, частые ссоры и разлады в семье, злоупотребление алкоголем родителями;
- вовлечение несовершеннолетних в противоправную и антиобщественную деятельность, отрицательное влияние ближайшего окружения;
- искаженное представление об исторических, культурных и нравственных ценностях общества;
- распространение криминальной субкультуры и протестных настроений;
- упущения в педагогической, воспитательной, морально-психологической, просветительской деятельности;
- личностные акцентуации, эмоциональная неуравновешенность, подвижность нервных процессов, резкая смена настроения, повышенная возбудимость, агрессивность, враждебность.

Психолого-педагогическая профилактика девиантного поведения подростков должна основываться на нравственном воспитании личности, формировании мировоззрения, взглядов, убеждений, не противоречащих законам государства.

Для выявления отклоняющегося поведения детей и подростков применяются следующие методы психологической диагностики: а) патохарактерологический диагностический опросник А.Е. Личко; б) опросники Плутчика-Келлермана-Конте, Т. Лири; в) тест Г. Шмишека г) карты суицидальных рисков; д) карта наблюдения Стотта; е) методика К. Леонгарда и др.

К мерам общесоциального профилактического воздействия в отношении детей и подростков, характеризующихся девиантными формами поведения, можно отнести:

- поддержание активной гражданской позиции, создание благоприятных условий для всестороннего развития и самореализации личности;
- формирование устойчивой и позитивной самооценки личности, повышение стрессоустойчивости, приспособляемости к постоянно меняющимся жизненным условиям [5];
- государственная поддержка спортивной активности, занятия физической культурой, туризмом, творческой и волонтерской деятельностью;
- осуществление мероприятий, направленных на социальную адаптацию и ресоциализацию лиц, находящихся в трудной жизненной ситуации;
- взаимодействие органов образования, здравоохранения, социальной защиты, полиции, прокуратуры, при выявлении, предупреждении и пресечении нарушений несовершеннолетних;
- предупреждение социально-негативных явлений (пьянства, токсикомании, наркомании, безнадзорности, тунеядства, проституции, суицидов).

К мерам индивидуального предупреждения отклоняющегося поведения подростков относят:

- диагностику и психокоррекционные мероприятия в отношении несовершеннолетних;
- проведение профилактических бесед и постановку лиц на профилактический учет;
- превентивный контроль и надзор над их поведением;
- взаимодействие с педагогами, воспитателями, психологами, тренерами, трудовыми коллективами;
- вынесение предостережения родителям, опекунам, законным представителям несовершеннолетнего в случаях неисполнения или ненадлежащего исполнения ими обязанностей по воспитанию и содержанию детей [6];
- вовлечение подростков в социально полезную деятельность.

**Выводы.** Эффективность профилактики девиантного поведения подростков зависит от компетентности педагогов, воспитателей, психологов, тренеров. От их знаний, умений и навыков в сфере предупредительной и коррекционной работы с такими детьми и их родителями. Важно своевременно оказывать консультационную, юридическую, психологическую, социальную помощь данной категории населения. Особое внимание

необходимо обращать на реабилитационные, морально-психологические, патриотические, культурно-просветительские мероприятия, направленные на поддержание и укрепление семейного благополучия, взаимоотношений несовершеннолетнего с окружающими.

### Список литературы

1. Шалагин, А. Е. Причины и условия противоправного поведения в подростково-молодежной среде / А. Е. Шалагин, А. К. Шалагина // Стратегии устойчивого развития: социальные, экономические и юридические аспекты: Материалы Всероссийской научно-практической конференции, Чебоксары, 26 января 2023 года. – Чебоксары: Общество с ограниченной ответственностью «Издательский дом «Среда», 2023. – С. 340-343.
2. Миннегалиев, М. М. Педагогический потенциал физической культуры и спорта в обеспечении профилактики девиантного поведения подростков / М. М. Миннегалиев // Мир науки, культуры, образования. – 2012. – № 1(32). – С. 200-202.
3. Немов, Р.С. Психологический словарь / Р.С. Немов. – М.: ВЛАДОС, 2007. – 560 с.
4. Змановская, Е.В. Девиантное поведение личности и группы: учебное пособие / Е.В. Змановская, В.Ю. Рыбников. – СПб.: Питер, 2019. – 352 с.
5. Чухрова, М.Г. Интернет-зависимость как вариант аддиктивного поведения / Чухрова М.Г., Ермолаева А.В. // Мир науки, культуры, образования. 2012. № 2 (33). С. 233.
6. Шалагин, А.Е. Предупреждение преступлений в подростково-молодежной среде: монография / А.Е. Шалагин; под ред. Ф.Р. Сундурова. – М.: Юрлитинформ, 2022. – 160 с.

## ГРАЖДАНСКО-ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В СПОРТИВНОЙ СРЕДЕ ВУЗА

**Шарифуллин Р.Р.**

*Научный руководитель – к.п.н., доцент А.В. Иванова  
Поволжский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма  
Казань, Россия*

**Актуальность** исследования методов оптимизации спортивно-патриотического воспитания студенческой молодежи в высшем учебном заведении обоснована растущей социальной потребностью в формировании физически и духовно развитой личности, морально устойчивой и способной реализовать свой творческий потенциал, а также обладающей высоким уровнем гражданственности, патриотизма и готовностью выполнять свои конституционные обязанности [1].

**Цель исследования** – проанализировать эффективность процессов гражданско-патриотического воспитания в спортивной среде вуза.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Гражданско-патриотическое воспитание является основным фактором в современном мультикультурном обществе, поскольку оно не только способствует развитию патриотического сознания и гражданской позиции личности, но и имеет важное значение для поддержания и развития единства страны. Значимость гражданско-патриотического воспитания отражена в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации 2025 года, в которой сформулирован комплекс мер, направленных на формирование гражданственности, патриотизма и российской идентичности у студентов [2].

Для достижения цели исследования мы выбрали ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ» как базу исследования. Гражданско-патриотическое направление в системе патриотического воспитания студентов представлено включает организацию занятий студентов военно-прикладными видами спорта, встречи с ветеранами и обсуждения актуальных вопросов патриотического воспитания (рисунок 1).



Рисунок 1 – Компоненты цифровой трансформации сферы физической культуры

Проведенный анализ воспитательной деятельности в ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ» показал, что разработанная и реализуемая система гражданско-патриотического воспитания студентов направлена на стимулирование формирования у студентов чувства принадлежности к университетскому сообществу, их готовности исполнять гражданский долг и конституционные обязанности по защите интересов страны.

Для оценки отношения студентов к гражданско-патриотическому воспитанию в ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ» мы провели анонимное анкетирование, в котором приняли участие 100 студентов различных курсов, направлений и специальностей для объективного анализа данного процесса (таблица).

Таблица – Результаты отношения студентов к гражданско-патриотическому воспитанию в ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ» (%)

Вопрос	Результаты ответов			
1. Насколько Вы согласны с тем, что гражданско-патриотическое воспитание является важной составляющей студенческой жизни?	Полностью согласен (76)	Скорее согласен (14)	Скорее не согласен (6)	Совсем не согласен (4)
2. Как часто Вы участвуете в мероприятиях, связанных с гражданско-патриотическим воспитанием в спортивной среде вуза?	Регулярно (62)	Иногда (19)	Редко (11)	Никогда не участвую (8)
3. Считаете ли Вы, что спортивные мероприятия могут способствовать развитию гражданственности и патриотизма у студентов?	Абсолютно уверен (62)	Скорее да, чем нет (18)	Скорее нет, чем да (14)	Совсем не считаю (6)
4. Какую роль играют спортивные соревнования в формировании у Вас чувства принадлежности к стране?	Очень важную (35)	Скорее важную, чем неважную (42)	Скорее неважную, чем важную (10)	Совсем неважную (13)
5. По вашему мнению, влияют ли спортивные тренировки на формирование гражданской позиции у студентов?	Очень сильно влияют (28)	Скорее влияют, чем не влияют (31)	Скорее не влияют, чем влияют (17)	Совсем не влияют (24)
6. Чувствуете ли Вы потребность в дополнительных спортивных мероприятиях, направленных на развитие патриотизма и гражданственности?	Абсолютно да (22)	Скорее да, чем нет (23)	Скорее нет, чем да (27)	Совсем нет (28)
7. Какими считаете ценности, которые можно формировать через спортивную среду?	Гражданственность и патриотизм (18)	Честность и справедливость (22)	Командный дух и сотрудничество (15)	Все перечисленное (45)
8. Насколько Вы ощущаете поддержку со стороны администрации вуза в развитии гражданско-патриотического воспитания через спортивную среду?	Полностью ощущаю поддержку (72)	В основном ощущаю поддержку (23)	В основном не ощущаю поддержку (3)	Совсем не ощущаю поддержку (2)

Данные результаты свидетельствуют о том, что студенты ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ» проявляют положительное отношение к гражданско-патриотическому воспитанию в спортивной среде и считают его важным для своей студенческой жизни. Спортивные мероприятия и тренировки влияют на формирование гражданской позиции и чувства принадлежности к стране у студентов. Однако некоторым студентам требуется

больше дополнительных спортивных мероприятий, направленных на развитие патриотизма и гражданственности. Поддержка со стороны администрации вуза в развитии гражданско-патриотического воспитания также оказывается в основном положительной.

**Выводы.** Таким образом, в ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСит» гражданско-патриотическое направление в системе патриотического воспитания студентов реализуется через организацию занятий студентов военно-прикладными видами спорта, проведение встреч с ветеранами и проведение обсуждений актуальных вопросов патриотического воспитания. Результаты отношения студентов к гражданско-патриотическому воспитанию в ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСит» свидетельствуют о положительном отношении студентов к гражданско-патриотическому воспитанию в спортивной среде вуза. Эти результаты подтверждают важность развития и поддержки гражданско-патриотического воспитания через спорт для формирования гражданской позиции и патриотических ценностей у студентов.

### Список литературы

1. Бурганов Р.Т. Некоторые итоги XXVII Всемирной летней универсиады 2013 года в г. Казани // Теория и практика физической культуры. 2014. № 1. С. 5-6.
2. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. – URL: <https://rg.ru/2015/06/08/vospitanie-dok.html>. (дата обращения 20.03.2024). – Текст: электронный.
3. Питулин А.В. Включенность преподавателей в процесс гражданско-патриотического воспитания студентов в спортивной среде вуза / А. В. Питулин. – Текст: непосредственный // Стратегия формирования здорового образа жизни населения средствами физической культуры и спорта: актуальные вызовы и ответы : Материалы Международной научно-практической конференции, посвященной памяти профессора В.Н. Зюева, Тюмень, 29-30 октября 2020 года. – Тюмень: Издательство «ВекторБук», 2020. – С. 223-227.
4. Манжелей, И. В. Гражданско-патриотическое и физическое воспитание студентов в спортивной среде вуза / И. В. Манжелей, Е. В. Черепенин, А. В. Питулин – Текст: непосредственный // Актуальные проблемы спортивной науки в аспекте социально-гуманитарного знания : Научный симпозиум, посвященный памяти В.К. Бальсевича, Москва, 31 мая 2019 года. – Москва: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)», 2019. – С. 297-301.

## ОСОБЕННОСТИ ВОВЛЕЧЕНИЯ В ЗАНЯТИЕ СПОРТОМ ПОСРЕДСТВОМ «ИГР БУДУЩЕГО»

*Юлдашева А.Д.*

*студент гр.22281М*

*Научный руководитель – д.пед.н., профессор Трегубова Т.М.*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Актуальность статьи:** в последние годы мы наблюдаем бурное развитие технологий, которые существенно влияют на все аспекты нашей жизни. Среди таких инновационных технологий следует упомянуть блокчейн-технологии [1], краудсорсинг как цифровую технологию в сфере управления [2], последняя также активно используется в сфере спорта и для развития физической активности.

Игры будущего, сочетающие в себе последние достижения виртуальной и дополненной реальности, искусственного интеллекта, а также интерактивных платформ, открывают новые горизонты для вовлечения людей в занятия спортом. В основу фиджитал-спорта легли технологии дополненной реальности (AR) и VR. При взаимодействии с VR создается имитируемая, сгенерированная компьютером среда, полностью отделенная от реального мира. AR отличается тем, что специальное программное обеспечение накладывает виртуальные элементы на реальный мир, смешивая цифровой контент с физическим окружением пользователя [3, 4]. В этой статье мы рассмотрим ключевые особенности, которые делают Игры Будущего эффективным инструментом для повышения спортивной активности среди различных групп населения.

**Цель исследования** – обзор преимуществ современных тенденций в спорте и физической активности, особенно в контексте использования новых технологий и концепций, таких как геймификация, виртуальная и дополненная реальность.

**Результаты и их обсуждение.** Одним из главных преимуществ «Игр Будущего» является возможность адаптации тренировочного процесса под индивидуальные потребности каждого участника. Используя данные о физическом состоянии, предпочтениях и целях, искусственный интеллект может создавать персонализированные тренировочные программы, что повышает мотивацию и эффективность занятий.

«Игры Будущего» используют принципы геймификации для превращения рутинных упражнений в увлекательный процесс. Элементы соревнования, награды за достижения, виртуальные миры для исследования – все это способствует увеличению интереса к регулярным занятиям спортом и помогает поддерживать высокий уровень мотивации.

«Игры Будущего» делают спорт доступным для широкого круга людей, независимо от их местоположения и социального положения. Виртуальные тренировки могут проходить в любое время и в любом месте, что особенно важно для занятых людей, которые испытывают трудности с посещением спортзалов. «Существует некий конфликт интересов между той молодежью, которая занимается традиционным спортом и киберспортом. Игры Будущего помогут найти золотую середину. Я абсолютно уверен, что фиджитал даст импульс увеличению развития спорта в России, да и за границей тоже. Соревнования показывают, что спорт должен быть свободен от дискриминации», – подчеркнул министр спорта России Олег Матыцин [3].

Социальный аспект также играет важную роль в вовлечении людей в спорт. «Игры Будущего» предоставляют возможности для онлайн-соревнований и общения с единомышленниками, создавая виртуальные спортивные сообщества и поддерживая интерес к занятиям через социальную поддержку и одобрение. Продвинутое оборудование и устройства отслеживания активности позволяют пользователям мониторить свой прогресс в реальном времени. Это не только способствует самоконтролю и самомотивации, но и позволяет адаптировать тренировочный процесс для достижения лучших результатов.

Немало важную роль играют безопасность и адаптация. «Игры Будущего» могут включать механизмы для предотвращения травм и перенапряжений, используя данные о физическом состоянии пользователя и предупреждая его о необходимости отдыха или изменения интенсивности тренировок.

**Выводы.** «Игры Будущего» представляют собой мощный инструмент для вовлечения людей в занятия спортом благодаря своей способности адаптироваться к индивидуальным потребностям, предоставлять увлекательный интерактивный опыт, обеспечивать доступность и удобство, способствовать социальному взаимодействию, отслеживать прогресс и обеспечивать безопасность. С учетом всех этих особенностей, можно с уверенностью сказать, что Игры Будущего будут играть ключевую роль в продвижении здорового образа жизни и популяризации спорта среди населения в ближайшие годы.

### Список литературы

1. Бурганов Р.Т. Некоторые итоги XXVII Всемирной летней универсиады 2013 года в г. Казани // Теория и практика физической культуры. 2014. № 1. С. 5-6.
2. Сафиуллин М.Р., Бурганов Р.Т., Бурганова А.Р. Краудсорсинг как цифровая технология в сфере управления / В сборнике: Международный форум Kazan Digital Week – 2021. Сборник материалов. Казань, 2021. С. 244-248.2.
3. UbiComp '16: Proceedings of the 2016 ACM International Joint Conference on Pervasive and Ubiquitous Computing: Adjunct. – New York : Association for Computing Machinery, 2016. – P. 885-888.
4. Сетевое издание rt.com Phygital Игры будущего: <https://russian.rt.com/phygital/story> (дата обращения 10.03.2024)

## Секция 5.1

---

ЛИНГВОКУЛЬТУРОЛОГИЧЕСКИЕ  
АСПЕКТЫ В СФЕРЕ  
ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,  
СПОРТА И ТУРИЗМА  
(на иностранных языках)

## THE INFLUENCE OF MASS MEDIA ON SALES IN COMPANY

**Abdulmeneva K.O.**

*student 21331 gr.*

*Scientific adviser – Candidate of Pedagogical Sciences,*

*Associate Professor Pavitskaya Z.I.*

*Volga Region State University*

*of Physical Culture, Sport and Tourism*

*Kazan, Russia*

**Relevance.** All companies, from small businesses to large brands, strive to make themselves known in the social environment, find new ways to interact with audiences and actively increase budgets for Mass Media campaigns [2]. And if earlier brands were still wondering whether it was necessary to be present on social networks, then this year the majority have firmly decided for themselves that this is necessary. Social media will become an integral part of any online strategy.

**Purpose.** We study and analyze the role of social media on sales in company.

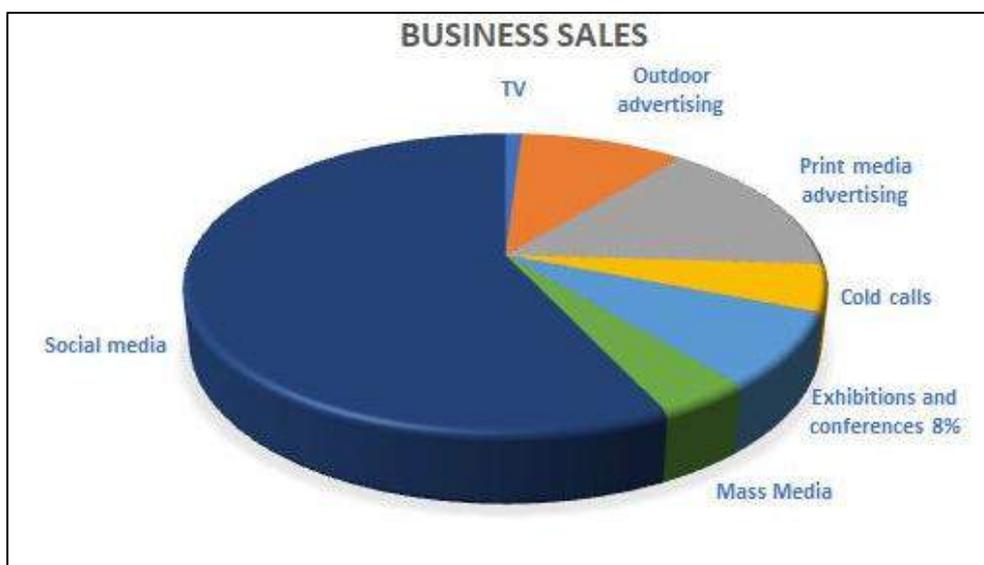
**Research results and discussion.**

Social networks are communication using electronic technologies, namely Internet technologies, which are an intermediary between communicators [1].

The most popular goals of Mass Media campaigns are:

- increasing brand awareness;
- increasing traffic to the site;
- improving reputation.

Less commonly, goals such as “increasing leads” and “increasing sales” are set. In the most cases SMM is not a direct sales tool, but an auxiliary one that allows you to have a deeper influence on the user’s choice through interaction with him on a particular social platform.



Picture 1 – The Diagram Business Sales Influences

From the diagram we see that on Business sales influences: 1% is TV, 4% is Mass Media, 5% is cold calls, 8% is exhibitions and conferences, 10% is outdoor advertising, 15% is print media advertising and more than half – 57% is Social media.



Picture 2 – Special Sales Funnels

Through social networks, managers create special sales Funnels, which include: awareness, interest, desire and action [3].

*Awareness.* This stage includes the largest number of customer prospects. They have determined a problem, begun searching for a solution and become aware of an organization via Content marketing, an email campaign, social media marketing or other avenue.

*Interaction.* At this stage, the number of customer prospects begins to decrease, but the possibility of a sales conversion increases. This is generally when the customer will engage with the organization and request more information. The prospect will also conduct competitive research to determine if the organization's product can best meet their needs.

*Interest.* The prospect demonstrates increased interest in the organization by reaching out for answers to their questions. This stage of the process may include sales offers and further research into the different options the organization presents as well as pricing. If the customer declines to buy something, they cease to progress through the funnel.

*Action.* All of the previous stages of the sales funnel culminate in the final step – action. At this point, the customer has decided whether or not to purchase the product. If the prospect declines to make a purchase, the organization can use other marketing tactics to ensure their product stays top of mind.

Other methods to increase sales through social networks:

- holding various promotions, sweepstakes, competitions;
- launching targeted advertising to attract the attention of an interested audience;
- communicate with potential clients, answer questions, talk about your products, thank them for their reviews.

These and other actions will help to establish a relationship with the audience and provide interest, supported by the desire to buy something.

**Conclusions.** In the 21st century, every organization should pay attention to social media because it has a special impact on sales through various methods, such as a sales funnel. For a successful result, you need a set of measures that involve all possible channels of reaching the consumer. Mass Media in this case is just one of the areas of marketing, but it should not be meaningless, but planned to the smallest detail.

### References

1. Утемуратова А.Н. Роль SMM и SMM-продвижение в развитии бизнеса / А.Н. Утемуратова // Моя профессиональная карьера. – 2022. – 351 с.
2. SMM влияет на продажи?! // Ingate blog. – Текст электронный. – URL: <https://blog.ingate.ru/detail/vlijaet-li-smm-na-prodazhi/> (дата обращения: 15.03)
3. Sales funnel // TechTarget. – Текст электронный – URL: <https://www.techtarget.com/searchcustomerexperience/definition/sales-funnel> (дата обращения: 17.03.2024).

## ENGLISH TEA: HISTORY AND TRADITION

*Amurskaya A.A.*

*student 22106 gr.*

*Scientific adviser – Candidate of Pedagogical Sciences,*

*Associate Professor Garipova A.N.*

*Volga Region State University*

*of Physical Culture, Sport and Tourism*

*Kazan, Russia*

**Relevance.** English tea (“Earl Grey”) is one of the most common types of flavored tea. In its classic version, it is black tea with the addition of oil obtained from bergamot fruit peel.

The history of English tea is highly relevant because tea has played and continues to play a major role in the culture and customs of Great Britain. Tea became a well-known drink in England in the 17th century after it was brought from China. Tea ceremonies and teatimes have become an integral part of British tradition and social interaction.

Studying the history of English tea allows us to understand how this beverage became a symbol of British culture, what customs and traditions are associated with its consumption, and how tea influenced the development of trade, economy, and social life in Great Britain.

Furthermore, today tea remains one of the most popular beverages in the world, and its consumption has a significant impact on people's health and well-being. Therefore, studying the history of English tea can be useful for understanding the broad context of its consumption and its influence on society.

**Purpose.** The study of the history of English tea, through which one can understand how this beverage became a symbol of British culture and what customs and traditions are associated with its consumption.

**Research results and discussion.** It is believed that this type of tea is named after Earl Charles Grey (1764-1845), who served as the Prime Minister of Great Britain from 1830 to 1834. According to this version, a Chinese official sent Grey samples of this tea as a token of gratitude for saving his son, a British sailor, after a shipwreck. The history of English tea dates back to the 17th century when it was first imported to England from China. The first shipment of tea arrived in 1660, and shortly after that, tea became a popular beverage among the English [4].

Today, tea remains one of the most popular drinks in England, playing an important role in English culture. There are several reasons why English tea remains popular to this day. Firstly, tea is part of the rich cultural tradition of Britain. It has its own traditions and ceremonies, such as the five o'clock tea, which are still highly valued in British society. Secondly, tea is a popular beverage due to its pleasant taste and the variety of types and flavors to choose from. The tea-drinking ritual has become an integral part of the English way of life, with widely accepted traditions such as “afternoon tea” and “high tea” [1, 5]. Tea shops and tea ceremonies continue to attract many people in England and beyond.

Tea also remains popular because of its associations with comfort, relaxation, and the opportunity to spend time in the company of others. Tea-drinking has become a social ritual that helps people connect and find comfort in the busyness of everyday life. Additionally, there is a common belief in the health benefits of tea due to its antioxidant properties, further contributing to its popularity among health-conscious individuals [2, 3].

**Conclusions.** 1. Tea was first imported to England in the 17th century from China and quickly became a popular drink among the English.

2. An important role in popularizing tea in England was played by Charles II, who, with his connections to the East, contributed to the development of the tea trade.

3. In the 18th century, tea became affordable to the masses due to price reductions and the development of the tea trade.

4. The Victorian era became the golden age of English tea, when tea-drinking became a mandatory dining ritual.

5. Tea gardens and tea rooms became popular places for socializing and entertainment.

6. With the advent of mass production, tea became accessible to everyone, regardless of their social status.

7. Currently, tea remains one of the most popular beverages in Great Britain and holds rich cultural and historical significance for the country.

### References

1. Гарипова, А.Н. Лингвистические и этнокультурные особенности фразеологизмов с ономастическим компонентом (на материале английского языка) / А.Н. Гарипова // Многоуровневая языковая подготовка в условиях поликультурного общества: Материалы VII международной научно-практической конференции. Составитель Е.Е. Новгородова, науч. редакторы А.В. Фахрутдинова [и др.], 2020. – С. 281-286.

2. History of English tea drinking / [Electronic resource] // Ural Ecofactory: [site] – URL: <https://uraltea.ru/blog/istoriya-anglijskogo-chaepitiya> (Accessed: 15 March 2024).

3. Where does English tea come from if it is not grown in Great Britain / [Electronic resource] // Articles on Zen: [site] – URL: <https://dzen.ru/a/ZFqPgoS2sh515Eyx> (Accessed: 15 March 2024).

4. Traditions and customs: why the English love tea so much / [Electronic resource] // SkyEng: [site] – URL: <https://skyeng.ru/articles/english-tea/> (Accessed: 16 March 2024).

5. Tea / [Electronic resource] // Wikipedia: [site] – URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Чай> (Accessed: 16 March 2024).

## L'ÉVOLUTION DU FRANÇAIS DANS LE MONDE MODERNE

*Afanasyeva V.V.*

*étudiante du groupe 21341*

*Directrice de recherche – candidat ès lettres, Shamsutdinova A.R.*

*Université d'État de la culture physique,*

*des sports et du tourisme de la région de Volga*

*Kazan, la Russie*

Le rôle de la langue française dans le monde est très important. Depuis plusieurs siècles, elle joue un rôle clé dans la communication et l'interaction internationales. Dans de nombreux pays, elle est la deuxième langue officielle. Bien qu'elle soit la douzième langue la plus parlée au monde, elle reste importante, juste derrière l'anglais, l'espagnol, le chinois et d'autres langues. Le français est également une langue officielle dans 29 pays et territoires francophones, ce qui en fait l'une des langues les plus parlées de la planète. Le français reste important au niveau mondial en raison de son statut de langue officielle d'organisations internationales telles que les Nations unies, l'OTAN et l'Union européenne. Sa popularité en tant qu'outil clé de la communication internationale et de la diplomatie est également soutenue par sa riche histoire culturelle et littéraire, qui attire de nombreux apprenants. L'évolution du français dans le monde moderne reste donc un sujet extrêmement pertinent et intéressant.

**Objectif de l'étude** est d'examiner le rôle et la position actuelle du français dans le monde et son statut de langue officielle et de langue étrangère.

**Les résultats de l'étude et leur discussion.** Le français est parlé par 80 à 100 millions de personnes, ce qui inclut les locuteurs natifs et les personnes capables de l'utiliser dans la communication. Cette différence permet de distinguer les personnes dont le français est la langue maternelle (locuteurs à titre maternel) de celles dont c'est la langue seconde (locuteurs à titre secondaire). L'indice de diffusion de la langue montre le rapport entre ces deux groupes et indique l'importance sociale et le prestige international du français. La langue se classe au premier rang mondial, avec un total d'au moins 500 millions d'utilisateurs. Parmi eux, on distingue les vrais francophones et les francophones occasionnels. Les francophones sont des personnes qui connaissent la langue mais l'utilisent par intermittence; les personnes qui apprennent le français en dehors du monde francophone [2, p. 17]. Un facteur important est l'aspect fonctionnel de la langue, qui stimule son apprentissage et contribue à maintenir son importance et sa pertinence.

Le français continue de jouer un rôle important dans la diplomatie mondiale et la communication internationale et inter-nationale, étant l'une des six langues officielles des Nations Unies et l'une des deux langues de travail de son Secrétariat, avec l'anglais. Tous les documents officiels, comptes rendus de réunions et communications reçus au siège des Nations unies sont traduits de et vers le français. L'interprétation simultanée en français est assurée pour la plupart des activités de l'ONU. Le français est largement utilisé dans les agences spécialisées des Nations Unies, d'autant plus que nombre d'entre elles ont leur siège dans des pays francophones.

Le français est également la langue de travail de certaines organisations intergouvernementales mondiales et régionales en dehors du système des Nations unies, notamment: 1) l'Organisation de coopération et de développement économiques (dont le siège est à Paris); 2) la Banque européenne pour la reconstruction et le développement; 3) la Banque africaine de développement (dont le siège est à Abidjan, Côte d'Ivoire); 4) l'Organisation hydrographique internationale (dont le siège est à Monaco); 5) le Centre européen pour la recherche nucléaire (CERN) (dont le siège est à Genève) et d'autres encore. Le français est l'une des deux langues de travail (avec l'anglais) du Comité international de la Croix-Rouge (dont le siège est à Genève) [1, P. 245].

Le français joue un rôle important dans les activités du Comité international olympique (CIO) (dont le siège est à Lausanne, en Suisse) et dans les fédérations sportives internationales où le français est souvent utilisé comme l'une des langues officielles. Les règles du CIO stipulent qu'en cas de désaccord entre les textes français et anglais de la Charte olympique et d'autres documents, le texte français prévaut.

Le rôle du français sur la scène internationale est renforcé par les activités d'organisations intergouvernementales et publiques telles que la Francophonie, une association regroupant cinquante pays francophones. Cette association a été fondée hors de France et ses principes ont été élaborés par des dirigeants de pays étrangers dans les années 1960. Ils ont vu dans la Francophonie un moyen de protéger leurs propres cultures et de renforcer les relations entre les États.

Susciter l'intérêt des nouvelles générations pour le français reste un défi majeur. Pour y parvenir, près de 100 000 professeurs français et des centaines de milliers de spécialistes étrangers dispensent un enseignement du français sans équivalent dans les établissements d'enseignement supérieur du monde entier. Le français est enseigné dans 33 pays.

Les principales organisations éducatives qui soutiennent l'étude et la diffusion du français dans le monde sont: 1) l'Agence universitaire de la francophonie (AUF), dont le siège est à Montréal et qui regroupe plus de 800 établissements d'enseignement supérieur et de recherche dans 98 pays; 2) l'Alliance française, organisation française à but non lucratif qui coordonne, avec le soutien des ambassades de la République française, l'action des centres culturels et linguistiques dans 137 pays; 3) l'Institut français, entreprise publique française qui entretient un réseau d'établissements d'enseignement dans 161 pays.

Il convient également de considérer le rôle significatif des médias audiovisuels dans l'apprentissage du français à l'étranger. Des journaux et magazines francophones sont publiés dans plus de 60 pays, des salons du livre sont organisés, des typographes et des spécialistes des droits d'auteur sont formés. La Fondation Hachette, créée en 1989, promeut la littérature française et les arts audiovisuels. Sa stratégie s'articule autour de trois axes: le soutien aux jeunes talents par le biais de bourses, l'aide médicale aux enfants hospitalisés et la promotion de la francophonie. Depuis 1990, 4000 livres ont été envoyés aux bibliothèques situées dans 16 centres hospitaliers.

Malgré la prédominance des médias, les livres et les revues culturelles restent la principale forme d'influence française à l'étranger, car ils ont un impact plus profond et plus durable. Les livres sont au premier rang des exportations culturelles. Bien que les livres américains, allemands et britanniques surpassent les livres français dans certains domaines, les éditeurs français réussissent néanmoins dans deux segments distincts : ils produisent des livres abordables, tels que la série "Que sais-je ?" et la collection "Poche" dans le domaine des sciences humaines, et ils publient également des albums d'art de luxe et des titres de haute qualité.

**La conclusion.** Le français continue de jouer un rôle important au niveau international, bien qu'il ait perdu sa position de langue principale. Son rôle dans la diplomatie et la communication mondiales confirme sa pertinence sociale et son prestige international. L'indice de prévalence linguistique et son aspect fonctionnel sont des facteurs clés qui contribuent au maintien de l'importance et de la pertinence du français. La présence du français parmi les langues officielles des Nations unies et son utilisation active dans les agences spécialisées soulignent son importance dans la sphère internationale. La volonté de préserver et de promouvoir le français dans le monde se traduit par un vaste réseau d'établissements d'enseignement, de centres culturels et linguistiques et d'initiatives littéraires. Les livres, les magazines, le cinéma et les autres formes de culture de masse en français restent des outils importants pour la diffusion de la culture et de la langue françaises à l'étranger. Le soutien aux jeunes talents, les programmes éducatifs et l'assistance médicale par le biais de fondations et d'organisations contribuent à renforcer la position du français en tant que langue clé de la communication internationale.

### Liste des références

1. Smirnova O. A. La langue française dans le monde moderne // Vestnik Nizhny Novgorod. A. La langue française dans le monde moderne // Vestnik Nizhny Novgorod. De l'université nommé d'après N.I. Lobachevsky. Relations internationales. Sciences politiques. Études régionales. 2004. № 1. C. 242-249.

2. Shchetinkin V. E. Histoire de la langue française : manuel pour les facultés de langues étrangères des universités pédagogiques. // M. : Vysshaya Shkola, 1984. – 187 c.

## MOVIES IN ENGLISH AS AN EFFECTIVE WAY TO LEARN ENGLISH

*Belasheva P.*

*student 23101 gr.*

*Scientific adviser – Candidate of Pedagogical Sciences,*

*Assistant Professor Garipova A.N.*

*Volga Region State University*

*of Physical Culture, Sport and Tourism*

*Kazan, Russia*

**Relevance.** Who among us likes to watch movies? Perhaps a lot of people. And what if you combine business with pleasure and learn English through movies? It's cool, after all, to eventually watch American films in the original and understand everything. Nowadays, English is spoken almost all over the world. English is the most important international language, the language of politics and economics, study and entertainment, travel and business, music and art. The English language surrounds us everywhere, it has penetrated tightly into our daily lives. Almost all brands, various names, and street signs are written in English. No educated person will argue with the fact that knowledge of English is now simply necessary. But ignorance can lead to a dead end or a difficult situation. For many people, knowledge of English is a necessity. It is studied in schools, colleges and universities. In addition, in the modern world it is difficult to find a job where at least minimal knowledge of this language will not be required.

**Purpose.** To study whether it is really possible to master and improve the English language through films, identify the advantages of this method of learning and select a list of films.

**Research results and discussion.** Learning a language (in our case, English) may not always be boring and uninteresting. Of course, at the beginning of learning, it is important to master basic knowledge of grammar, sentence construction, and temporarily to bring language knowledge to a new level, it is much more interesting and effective to do this by watching movies. And here are the most basic, but such important advantages that we will get in the course of this method of learning English.

**1. The symbiosis of entertainment with learning.** Watching movies and TV series in the original will be a good motivator, because you can watch them in between monotonous grammar exercises and cramming. The plot of the film can be very addictive, and in order to find out the denouement or the end of the story, you will have to look even deeper and more carefully so as not to miss important small details. This will increase the interest even more [2].

**2. Developing the skill of listening to English.** Watching a movie in English is one of the best ways to improve your listening comprehension of English. If at first it is difficult to catch what the characters are saying, you can use subtitles. Paying close attention to at least 15-20 minutes every day, then after a couple of months you will begin to understand the phrases of the characters and without subtitles. So, learning English from TV series and movies helps to «accustom» the ears to different accents and intonations of speech.

**3. Vocabulary increase.** While watching a series or movie, you can significantly expand your vocabulary. You will guess the meaning of many words from the context, remembering in which cases to use new vocabulary. In doing so, you use the best way to learn words and expressions – In context. You see in what situation the characters in the video use certain phrases and words, so later you will know when and how to use the knowledge gained. For example: Long time no see! – Давно не виделись!; Till next time! – До следующего раза!; I'm looking forward to it – Жду этого с нетерпением; Quite so – Вполне верно и т.д [3].

**4. Learning spoken forms of words, phrasal verbs and slang.** The characters in the video speak the way ordinary native speakers speak. They use colloquial abbreviated forms of words, phrasal verbs and slang words in their speech. For example, get after – преследовать; be out – отсутствовать; call back – перезванивать; check in – зарегистрироваться; come in – входить; grogs – респект; dig – ловить кайф, тащиться; smashing – великолепный, замечательный; chin

wag – приятная долгая беседа и т.д. Therefore, if you want to understand the English in a normal communication environment, we recommend that you definitely watch movies and TV series [1].

Tips on how to watch movies in English:

- Watch those movies and TV series that are interesting to you and suit your level.
- Initially, turn on English subtitles.
- Select small scenes and episodes and review them several times. For example, first with subtitles to work out unfamiliar vocabulary, and then after a while without them.
- At an advanced level, try to watch movies without accompanying text. Rewind if necessary and try to catch the actors' speech without subtitles – this way listening skills are better trained.
- Write down phrases that you like and use them in English conversation.

Table 1 – List of films and TV series for learning English at different levels [4,5]

Elementary	Pre-Intermediate	Advanced
The Vampire Diaries; Aladdin; Casper; The Jungle Book; Forrest Gump	Brave heart; Finding Nemo; Toy Story; Rapunzel: A Tangled Story; Shrek; The Lion King; St. John's Wort; Exchange Vacation; My Big Greek Wedding; Charlie and the Chocolate Factory; Home Alone; Harry Potter	Catch a Wave; Pirates of the Caribbean; The King Speaks; Flying Over the Cuckoo's Nest; Marley and Me; Green Book; Dr. House, etc.
The whole vocabulary is simple and understandable in pronunciation, so you can watch it with the whole family.	If you can understand and express what you want, but still feel that you need a leap in order to become advanced, then this selection is suitable	You are fluent in the language and want to watch a movie for fun

**Conclusions.** The process of adapting to natural English takes time. At the first stages of mastering the method, you should watch videos with subtitles. The effectiveness of teaching is based on the use of subtitles in the language being studied, and not in the native language. If the student's skills do not require accompanying text, subtitles should be excluded. When watching the movie for the first time, you need to pay attention to all unfamiliar words, find their meaning in the dictionary and write out the whole sentence containing the word under study. After a certain number of days, you should watch the movie without using a dictionary and subtitles. This method helps to improve the quality and memorization of words in context, which subsequently allows you to develop the ability to correctly use vocabulary in speech and writing, as well as the development of phonemic hearing.

Learning English is a very interesting activity, the knowledge and skills of which will be useful throughout your life. The main thing to remember is that the result depends on the desire and the amount of time spent to achieve the goal.

### References

1. Ахметшина, Л.В. История исследований заимствованной лексики как результата межкультурного взаимодействия языков Русский язык и литература в тюркоязычном мире: современные концепции и технологии / Л.В. Ахметшина // Материалы Международной конференции. В 2-х томах. Под редакцией Р.Р. Замалетдинова, Т.Г. Бочинной, Ю.В. Агеевой, 2018. – С. 46-49.
2. Каримова, С.Г., Лингвокультурологические особенности перевода на материале английского и русского языков / С.Г. Каримова, А.Н. Гарипова // Казанская наука. – 2022. – № 5. – С. 148-150.

3. Мухортов, Д.С. Практика перевода. Английский – русский: учебное пособие по теории и практике перевода / Д.С. Мухортов. – Издательство «Либроком», 2014. Мюллер. В.К. Новый англо-русский словарь / Издательство «Русский язык», В.К. Мюллер, В.Л. Дашевская, В.А. Каплан и др. – 7-е изд., стереотип. – М.: Рус. яз., 2000. – 880 с.

4. Мюллер. В.К. Новый англо-русский словарь / Издательство «Русский язык», В.К. Мюллер, В.Л. Дашевская, В.А. Каплан и др. – 7-е изд., стереотип. – М.: Рус. яз., 2000. – 880 с. Русско-английский словарь // Онлайн словарь и система контекстуального поиска по переводам "Linguee" [Электронный ресурс]. – 2014. – Режим доступа: – <http://www.linguee.ru> – Дата доступа: 12.03.2024.

## FRENCH BORROWINGS IN ENGLISH

**Gainanov M.R.**

*student of group 1414*

*Supervisor – Candidate of Pedagogical Sciences,*

*Associate Professor Musina E.V.*

*Kazan National Research Technical University*

*named after A.N. Tupolev*

*Kazan, Russia*

In modern linguistics the issues of language borrowing are both traditional and topical, as the penetration of lexis from one language into another, especially in recent times in the conditions of globalisation, is quite intensive [3, p. 208].

According to the “Linguistic Encyclopaedic Dictionary”, borrowing is an element of a foreign language transferred from one language to another as a result of linguistic contacts, as well as the very process of transition of elements of one language into another [2, p.158]. The study of borrowings becomes relevant due to the active exchange of information in the conditions of expanding intercultural contacts. In most cases, borrowed words enter the language as a means to denote new things and express previously unknown concepts. Borrowed words can also be secondary names of already known objects and phenomena. This happens if foreign words are forcibly introduced into the language.

**The relevance** of this study is undoubted, since the vocabulary of any language is constantly changing, therefore, there is a need to analyse the ways of its replenishment [4]. It should be taken into account that the process of borrowing is characterised by multistage and complexity, variability and impermanence.

The geographical location of two countries, which are neighbouring states, explains the transition of words from France to England and vice versa. In addition, certain historical events have a great influence on the appearance of borrowed vocabulary in the language. For example, the conquest of the territory of England by the Normans in the eleventh century enriched the English language with French words and expressions. The French language in relation to the English language took a dominant position as the language of the royal court, government institutions, schools, as well as the main language of writing. During this period of time, French became the official language of government, which led to bilingualism as the common vernacular English was also retained. The period of the Norman Conquest was long and had the most significant impact on the vocabulary of English, as well as paving the way for further borrowings from French. The next stage was the Renaissance, thanks to which concepts related to art, commerce, and politics appeared. The replenishment of the English language with French borrowings in the XVII-XVIII centuries is explained by the flourishing culture of the French aristocracy. Thus, such words as toilet, hotel, machine, elegant, delicate, unique, coquette, miniature, grotesque, naive appear.

**The purpose** of the work is to analyse the reasons for borrowing from French into English, as well as to study the types of such borrowings.

Initially French language spread in England in the form of Norman dialect mixed with elements of North-Eastern French colloquialisms. In the thirteenth century, French began to lose its character of a spoken language in England and gradually turned into a traditional official language.

**Research results and discussion.** Borrowed French words can be classified according to certain spheres of use.

Notions related to the administration of the state: *government, royal, condemn, judge, court, justice, prince, village, nation, authority.*

Concepts related to science, art: *art, painting, college, doctor, experiment, medicine, science.*

Concepts related to trade: *money, benefit, merchant, profit, purchase, value, luxe, prestige.*

Concepts related to religion: *religion, saint, pray, sermon, chapel.*

Notions related to military themes: *army, regiment, siege, banner, victory.*

It should be noted that borrowed French words appeared not only to denote new concepts for English people, but also replaced some words that existed in English: *place, air, garden, message, river, change, large, blue, receive, painter, dance, table, blanket, niece, cousin*.

Borrowings from the French language were subjected to phonetic, morphological and semantic transformation, which is explained by the need to comply with the linguistic norms and requirements of the English language system. For example, in French the accent always falls on the last syllable of a word, however, in borrowed French words it is noted that they obey the rules of English word accent.

The differences between English and French synonyms consist in semantic shades. For example, English *hold* is usually used with nouns expressing material objects, whereas French *contain* can be used with nouns denoting both material and abstract concepts: The coach holds only four persons. This book contains much useful information.

The difference between English and French synonyms is often stylistic: *to begin – to commence, to go on – to continue, to speak – to converse, to understand – to comprehend, to answer – to respond*.

Borrowings appear in the language due to linguistic and cultural contacts. Similarly, the following words have entered English: *age, calm, cage, car, case, cause, chance, change, clear, court, crime, marriage, beef, pork, adventure, letter, mirror, courage, avenue, restaurant*. Integration, i.e. a certain universalisation is reflected in all spheres of life: in economic, political, ideological and cultural spheres [1, p.9].

Thanks to the borrowed French words with complex word-formation structure, new suffixes and prefixes used to form new words appear in English. For example, suffixes *-ance, -ence* serve to form nouns from verbs and adjectives: *ignorance, entrance, innocence*. French suffixes *-able, -ible* entered English with the words *admirable, tolerable, flexible*.

**Conclusions.** As a result of interaction of nations in economic, political, cultural and scientific spheres of life, the borrowing of vocabulary appears. The greatest influence on the English language French had in the period of the Norman Conquest, as well as immediately after it. Many borrowings have lost their French appearance and are no longer perceived as foreign words. Based on the research conducted, different types of borrowings have been identified depending on the particular field of activity.

### Список литературы

1. Ахметшина Л.В. Интеграция разноструктурных языков путем освоения заимствований / Л.В. Ахметшина // Актуальные мировые тренды развития социально-гуманитарного знания. Агентство научных перспективных исследований (АПНИ). – Белгород, 30 июня 2017 г. Ч.1. С.9-12.
2. Лингвистический энциклопедический словарь / гл. ред. В.Н. Ярцева. Изд-е 2-е доп. М.: Большая Российская энциклопедия, 2002. 709 с.
3. Шамсутдинова А.Р. Заимствования из английского языка во французский в области туризма / А.Р. Шамсутдинова // Филологические науки. Вопросы теории и практики. – Тамбов: Грамота, 2014. № 9-1(39). С. 208-210.
4. Garipova A.N. English is the basis of Olympic sports terminologie // Актуальные вопросы роли спорта в построении гражданского общества и народной дипломатии. Материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 100-летию образования государственного органа управления в сфере физической культуры и спорта. – Казань, 2023. С.85-87.

## L'APPRENTISSAGE DU FRANÇAIS COMME LANGUE ÉTRANGÈRE PAR LA BANDE DESSINÉE

**Galieva K.I.**

*étudiante de gr. 21341*

*Directrice de recherche – candidat ès lettres Shamsutdinova A.R.*

*Université d'État de la culture physique,  
des sports et du tourisme de la région de Volga  
Kazan, la Russie*

La société moderne a clairement tendance à découvrir d'autres cultures, à s'enrichir mutuellement et, en général, à intensifier les relations dans de nombreux domaines de la vie et de l'activité humaines. Ces processus ont permis de prendre conscience du rôle et de l'importance de la maîtrise des langues étrangères en tant qu'élément clé du développement de l'interaction interculturelle.

Ces dernières années, l'utilisation de diverses ressources multimédias dans l'enseignement des langues a gagné en popularité. Parmi ces ressources, les bandes dessinées sont devenues un outil précieux pour les apprenants de langues.

**L'actualité.** La définition du genre de la bande dessinée (BD) donne son sens premier et principal à partir du mot anglais *comic* (drôle), à savoir des histoires en images. En même temps, la bande dessinée combine des caractéristiques des beaux-arts et des bases littéraires. En utilisant des bandes dessinées, les professeurs de langues peuvent impliquer les apprenants de manière amusante et interactive, favorisant ainsi une expérience d'apprentissage positive [1, p. 117].

**L'objectif de l'étude** est d'examiner l'impact de l'utilisation de bandes dessinées françaises sur l'enseignement du français langue étrangère. Plus précisément, l'étude vise à analyser comment les bandes dessinées peuvent améliorer l'acquisition de la langue, augmenter la rétention du vocabulaire et faciliter la compréhension de la langue chez les apprenants.

**Les résultats de l'étude et leur discussion.** Le problème de l'utilisation de la bande dessinée comme moyen d'enseignement a été et reste dans la sphère d'intérêt de nombreux scientifiques. Par exemple, les bandes dessinées sont considérées comme un moyen d'exprimer les stéréotypes ethnoculturels, certains chercheurs ont étudié la pertinence de l'utilisation des bandes dessinées dans l'enseignement. ont étudié les caractéristiques cognitives de la bande dessinée en tant que texte créolisé.

La bande dessinée en tant que phénomène artistique, ce que l'on appelle le «nouvel art», est apparue au début du vingtième siècle, alors qu'elle n'était pas encore publiée sous forme de livres individuels, mais dans des journaux et des magazines en tant que forme de lecture de masse. Il est à noter que ce sont les spécialistes belges de l'enseignement du français langue maternelle ou étrangère qui ont été parmi les premiers à utiliser efficacement les bandes dessinées dans le processus éducatif.

La bande dessinée jouit actuellement d'une popularité bien méritée au sein de la communauté enseignante [2, P.291]. Les BD désignent l'ensemble du matériel textuel accompagné d'illustrations appropriées. Elles se caractérisent par l'utilisation fréquente du discours direct, d'appels, de mots d'introduction, d'interjections, de répétitions et de constructions grammaticales simples.

Pour répondre à la question évidente «Pourquoi apprendre le français par la bande dessinée?», plusieurs réponses sont possibles:

- grâce aux images, nous comprenons mieux le contexte, parfois plus facilement que dans une œuvre plus longue (récit, roman, poème);
- La BD est la langue originale. Les bandes dessinées sont créées par et pour des locuteurs natifs. Ainsi, les mots et les expressions sont plus naturels et faciles à utiliser de manière répétitive pour l'apprentissage;
- différents genres linguistiques – registres de langue (l'humour, les dialogues, la description...) sont impliqués dans l'espace textuel;

- Les bandes dessinées traitent de sujets très variés (de la vie quotidienne à la politique, en passant par le domaine de l'empathie, des sentiments, etc.);

- le temps alloué au travail sur le contenu de la BD permet d'élargir la portée de l'approche linguoculturelle dans le processus d'apprentissage de la langue. Bien entendu, l'inclusion de bandes dessinées dans la classe répond au principe de nouveauté et représente, avant tout, quelque chose d'inhabituel qui peut être utilisé dans le but principal d'atteindre la productivité dans le processus d'apprentissage.

L'étude a porté sur un groupe d'apprenants de français de niveau intermédiaire qui ont été divisés en deux groupes: un groupe a reçu un enseignement traditionnel de la langue tandis que l'autre groupe a utilisé des bandes dessinées en français comme ressource supplémentaire. Les deux groupes ont été évalués à l'aide de pré-tests et de post-tests mesurant la rétention du vocabulaire, la compréhension de la grammaire et la maîtrise globale de la langue.

Les résultats de l'étude ont montré que le groupe qui a utilisé des bandes dessinées en français a montré une amélioration significative de la rétention du vocabulaire et de la compréhension de la grammaire par rapport au groupe qui a reçu un enseignement traditionnel. L'utilisation de bandes dessinées a aidé les étudiants à associer des mots à des images visuelles, ce qui leur a permis de retenir et de comprendre plus facilement le nouveau vocabulaire. En outre, les bandes dessinées ont fourni un contexte pour l'utilisation de la langue, aidant les apprenants à saisir les nuances des expressions et des idiomes français.

**La conclusion.** La bande dessinée est un élément important dans l'enseignement d'une langue étrangère parce qu'elle est un moyen de transmettre et de percevoir des informations, qu'elle correspond au principe pédagogique de la visibilité, qu'elle contribue à la formation de compétences linguistiques et communicatives, qu'elle révèle les capacités créatives des élèves et qu'elle motive les élèves à apprendre une langue étrangère. La bande dessinée, comme le texte de fiction, offre la possibilité de créer une gamme de tâches diverses.

#### Liste des références

1. Ахметшина Л.В., Шамсутдинова А.Р., Теганюк В.В. Применение мультимедийных учебных материалов по иностранному языку в неязыковых вузах Франции // Наука и спорт: современные тенденции, 2018. Т. 21. №4 (21). С. 116-121.

2. Туманова А.Ю. Формирование коммуникативной компетенции обучающихся посредством комиксов // Студенческая наука и XXI век. Марийский государственный университет, 2020. Т. 17. 2-2 (20). С. 291-293.

## PARTICULARITÉS DE L'UTILISATION DU VOCABULAIRE FAMILIER DANS LES PAROLES DE CHANSONS FRANÇAISES

**Glushko S.M.**

*étudiante du groupe 21341*

*Directrice de recherche – candidat ès lettres Shamsutdinova A.R*

*Université d'État de la culture physique,*

*des sports et du tourisme de la région de Volga*

*Kazan, la Russie*

Dans la culture moderne, la chanson française fait partie intégrante de la vie quotidienne de nombreuses personnes à travers le monde. Les paroles des chansons ne transmettent pas seulement des émotions et des sentiments, mais deviennent également un miroir des caractéristiques linguistiques et du contexte culturel de la société française [1, P. 434]. L'étude de l'utilisation du vocabulaire familier dans les paroles de chansons françaises est particulièrement intéressante, car il ne s'agit pas d'un objet de recherche facilement analysable qui nécessite une étude approfondie. Le vocabulaire familier joue un rôle important dans l'étude de la langue française, car il constitue une part importante de son vocabulaire [2, P. 134]. La connaissance du vocabulaire familier est nécessaire non seulement pour la communication formelle en français, mais aussi pour comprendre le discours quotidien, le sous-texte et les nuances sémantiques d'un énoncé. La langue française est riche et variée, et c'est le vocabulaire familier qui reflète les caractéristiques uniques de cette langue.

**L'actualité.** La recherche linguistique moderne est étroitement liée aux aspects des échanges et de la communication interculturels. Le vocabulaire familier est un élément important dans la recherche académique ainsi que dans le contexte de l'apprentissage de la langue française. Malgré cela, le nombre de travaux scientifiques consacrés à l'étude des particularités de l'utilisation du vocabulaire familier français est actuellement insuffisant. Ce phénomène s'explique tout d'abord par la difficulté de traduire ce type de vocabulaire et les préjugés sur sa signification dans le cadre de la recherche scientifique. Le vocabulaire familier est souvent perçu comme un élément mineur qui ne nécessite pas une analyse et une description approfondies. Cependant, la compréhension des caractéristiques du vocabulaire familier dans les paroles de chansons est d'une grande importance pour des analyses plus approfondies des manifestations linguistiques et des caractéristiques culturelles. L'étude des caractéristiques du vocabulaire familier utilisé dans les paroles de chansons françaises est un sujet pertinent et significatif, important pour une compréhension approfondie de l'interaction entre les manifestations linguistiques et musicales dans le monde contemporain.

**L'objectif** de cette étude est d'analyser et de décrire le vocabulaire familier dans les paroles de chansons françaises afin d'identifier les particularités de son utilisation dans le travail des interprètes de chansons françaises.

Pour atteindre l'objectif, les tâches suivantes doivent être accomplies:

1. Étudier des chansons françaises de différents artistes pour identifier l'utilisation d'un vocabulaire familier.
2. Donner des exemples d'utilisation du vocabulaire familier français dans le travail des artistes-interprètes, afin d'en établir le sens.
3. Analyser le contexte de l'utilisation du vocabulaire familier dans les chansons françaises pour déterminer leur rôle dans l'expression artistique.

**Matériel et méthodes de recherche:** le matériel de l'étude était constitué de paroles de chansons d'artistes tels que Stromae, Zaz, Indila. Méthodes de recherche: observation, généralisation, analyse de la littérature scientifique et méthodologique, analyse des sources Internet.

**Les résultats de l'étude et leur discussion.** Les principales caractéristiques du langage familier français sont les suivantes: nature détendue et informelle de la communication; expressivité; absence de préméditation d'un énoncé; émotivité; généralisation; forme dialoguée de l'énoncé, moins souvent monologue; inclusion d'interjections, de particules, de mots d'introduction, d'appels; large utilisation du vocabulaire et de la phraséologie de tous les jours; utilisation de

moyens extra-lexicaux (accentuation, intonation, pauses, rythme de l'élocution, etc.); prédominance des phrases simples sur les phrases complexes; utilisation de constructions d'insertion et de jonction; répétitions lexicales; ordre des mots particulier. Le changement de l'ordre des mots en français est l'un des principaux traits distinctifs du langage familier [3, P. 50].

Le vocabulaire familier des chansons françaises joue un rôle clé dans la transmission des émotions, la création d'une atmosphère particulière et l'expression d'une variété d'états d'âme – de la légèreté et de l'enjouement au sérieux et à la profondeur. Voici quelques exemples de chansons françaises qui illustrent comment l'utilisation d'un vocabulaire familier peut animer les paroles, susciter une résonance émotionnelle chez les auditeurs et les rendre plus proches et plus compréhensibles pour le public.

Les chansons de Stromae et leur interprétation se caractérisent par leur expressivité et leur émotivité. Les paroles sont écrites principalement sous la forme d'un monologue. Stromae utilise souvent des interjections telles que «Bah! Hmm... Ben. Pff! Hein. Tiens! Eh... Oups!» Les textes utilisent les adresses suivantes: mesdames, bébé, mec. L'interprète utilise largement le vocabulaire familier de tous les jours. Par exemple, dans la chanson «Tous les mêmes», il utilise «matte» au lieu du neutre «regarde», «moche» au lieu de «laide», «gnangnan» au lieu de «mièvre». Dans la chanson «Formidable»: «mec» remplace «jeune homme», «t'emballe pas» remplace «ne te flatte pas», «larguer» remplace «quitter». Dans «Papaoutai»: «on a bouffé» – on a mangé, «beauf»- homme peu cultivé.

Le verlan est présent dans l'œuvre de Stromae. Le verlan est une langue «à l'envers», un type de langue conventionnelle dans laquelle les syllabes sont réarrangées de telle sorte que la première syllabe devient la dernière [4]. Le pseudonyme du chanteur est lui-même un verlan (Maestro – Stromae). Par exemple, dans la chanson «Bienvenue chez moi», on entend d'humeur vénère – énervé, dans «Papaoutai» veuch – cheveux, dans «Allez vous faire!» sséca – cassé.

Les abréviations caractéristiques du langage familier français sont également présentes dans les paroles des chansons de la chanteuse. Par exemple, dans la chanson «Moules frites»: mayo – mayonnaise. Les abréviations dans la structure des phrases sont caractéristiques de toutes les chansons de l'artiste. Ainsi, la particule négative «ne» disparaît dans la plupart des cas: je sais vraiment pas quoi faire, c'est jamais bon, etc. Dans les expressions il faut, il y a, il disparaît: y aura bien vu, ben y en a encore, faut, est-c'qu'y a que, etc. Souvent, les abréviations s'accompagnent d'un changement dans l'ordre des mots. Par exemple: papa, où t'es ? (où es-tu).

La chanson «Je veux» de Zaz contient également un langage familier. L'expression «je me casse» symbolise la liberté intérieure et le besoin d'être soi-même. Dans cette chanson, Zaz utilise un langage familier pour nous dire qu'elle est qui elle est et qu'elle dit ce qu'elle pense. Grâce à cela, «Je Veux» est devenue une chanson très populaire en France.

La chanson «**Dernière Danse**» de la chanteuse Indila contient le mot “paro”, un mot apparu sur les réseaux sociaux et dérivé de paranoïaque. Cet exemple de vocabulaire familier exprime l'humeur triste de la chanson et la nostalgie de la chanteuse. L'auditeur vit l'histoire avec la chanteuse et trouve la force d'aller de l'avant et d'espérer même dans les moments difficiles.

**La conclusion.** L'étude des particularités de l'utilisation du vocabulaire familier dans les textes des chansons françaises permet de mieux comprendre les spécificités de la langue et de la culture des pays francophones. Le vocabulaire familier dans les textes des chansons leur confère une vivacité, une émotivité et une proximité particulières avec le langage quotidien [4]. L'analyse des paroles de chansons françaises révèle l'utilisation de techniques linguistiques caractéristiques du langage familier. Ces éléments confèrent aux paroles des chansons leur originalité et leur caractère unique, les rendant plus proches et plus compréhensibles pour les auditeurs. Les particularités de l'utilisation du vocabulaire familier dans les textes des chansons françaises peuvent être associées au désir des auteurs d'exprimer leurs émotions, de transmettre une certaine ambiance ou simplement de créer une œuvre brillante et mémorable. Au cours de cette étude, l'objectif a été atteint – analyser et décrire le vocabulaire familier dans les textes de chansons françaises afin d'identifier les particularités de son utilisation dans la créativité des interprètes de chansons en français.

### Liste des références

1. Zinovieva, G.A., Lukyanova, T.A. Particularités linguoculturelles du français. song discourse // Jeunesse et science: problèmes de philologie et de méthodologie modernes l'enseignement des disciplines philologiques: Actes du VIIIe Forum international de la jeunesse. Une conférence scientifique et pratique. 2019. P. 433-437.
2. Lopatnikova, N. N. Lexicologie de la langue française moderne. – 5e éd. – M.: Vysshaya Shkola, 2006. – 335 p.
3. Bukhteeva, N. A. Caractéristiques de la langue française moderne et moyens de l'étudier / N. A. Bukhteeva. – // Jeunesse scientifique. – 2020. – № 14 (304). – P. 50-52.
4. Dictionnaire français gratuit – Dico en ligne Le Robert. – URL: <https://dictionnaire.lerobert.com/> (date de référence : 10.03.2024). – Texte électronique.

## PROSPECTS FOR THE DEVELOPMENT OF PHYGITAL SPORTS AS A DIRECTION COMBINING SPORTS, TECHNOLOGIES AND ART

*Dunyasheva K.I.*

*student 23211 gr.*

*Scientific adviser – Candidate of Philological Sciences Karimova S.G.*

*Volga Region State University*

*of Physical Culture, Sport and Tourism*

*Kazan, Russia*

**Relevance.** Digital technologies are an important part of human development and they have become an integral part of life for all people. There are a lot of jobs where IT-technologies are indispensable and people can't do many things without IT-technologies which make their life easier. This development brings people a lot of benefits, but people started spending more time in front of the computer screen and got addicted to it. Its harmful effect on the physical, psychological, psychic, mental and social development of people, especially young ones, has been revealed [3].

If urgent measures are not taken, we will face absolutely catastrophic consequences in future such as an increase in mortality and health care costs, a decrease in productivity and quality of life. An effective response to such a challenge is to strengthen the promotion of physical activity, the formation of early experience of physical activity in children, the development of infrastructure for fitness and sports, and the development of effective business models for sports industry entities. And the launch of the «Games of the Future» project and the creation of a new sport – digital sports is also aimed at the solution of the above-mentioned problem.

**Purpose.** The aim is to consider the concept of phygital sports and its development in Russia, as well as the analysis of the factors shaping its relevance and dynamics, and develop a model of phygital ballroom dances as a new kind of sport of “Games of the Future”. The article also examines the combination of dance sport and phygital sport. Ballroom dance sport in phygital games is not only about physical activity and health, it combines art with sports and IT-technologies, that is exactly what is of great interest to the younger generation.

**Research results and discussion.** Phygital sport is a new kind of sport where people can take part in competitions not only in real life, but also in computer games. For the first time phygital sport competitions were held in the 2022 year in Kazan and after that in 31 January 2023 phygital sport became an official sport in Russia. There are some kinds of phygital sport:

1. Competitions in ordinary sport and virtual life. This is a classic type of phygital games. Firstly, participants compete in computer simulations and after that they take part in real-life competitions.

2. Virtual race. Thanks to mobile applications, players walk the distance in real time and complete tasks along the way, including meeting virtual characters.

3. Unmanned aerial vehicle race. Drone operators must cover a distance within a certain amount of time. They control the drone using a virtual reality helmet and a special remote control for receiving images from the drone's onboard camera [2].

The first international multi-sport tournament “Games of the Future” was held in Kazan from February 21 to March 3, 2024. The competition program combined 21 innovative disciplines in the phygital concept, combining classical and digital sports. More than 2,000 participants came to Kazan and formed 294 teams from 107 countries. A lot of sports objects were involved, among them are Kazan Expo, Ak Bars Martial Arts Palace, Tennis Academy, Tatneft Arena, Uram Extreme Park, Innopolis, IT Park, Trudovye Reservey Stadium and the Kazan Circus.

“Games of the Future” include 5 types of Challenges:

The Sports Challenge includes tournaments in hockey, football, basketball, skateboarding, martial arts, racing, cycling and BMX. Participants will have to go through both virtual and stages taking place on real sites. For example, at a martial arts tournament, after battles on an athlete simulator, a real fight according to MMA rules awaits. And in the case of racing – Formula 4 cars. The only competition that will remain in virtual reality will be the cycling race.

**Strategy Challenge.** This category includes tournaments for MOBA games that combine elements of real-time strategy and computer role-playing games. These include: “World of Tanks”, Dota 2, Mobile Legends: Bang Bang. In the offline part, players will have a super final. Participants will decide for themselves which real sport they will compete in. For example, the finalists of the Dota 2 tournament will be able to choose between basketball, football or laser tag.

The Tactics Challenge consists of online shooter (shooting game) competitions. In 2024, tournaments for Standoff 2, CS2 and Warface will be held. The teams will first meet in virtual reality and then continue the game in the laser tag arena.

The “Speed” Challenge contains only one discipline – Speedrun. This is the passage of computer games at speed. In the super final, participants will be able to choose laser tag, football or compete in the dance simulator Just Dance.

**Technology Challenge.** This is a special direction – it is not associated with either real or e-sports. This category includes drone racing, robot battles, as well as sports programming and cyberathletics competitions [1].

The main goal of phygital games is to promote the development of a harmonious person by combining digital and physical sports. Kazan has a lot of opportunities for development of phygital games and our country provides a great support.

Not only classical kinds of sport like hockey, basketball or football can be involved in the phygital sport. Ballroom dancing is also a very popular kind of sport and involving it to the phygital games can allow a lot of dancers to compete not only in real life, but also in virtual reality.

Firstly, ballroom dancers can compete in virtual reality using some kinds of games like “Just dance”. 4 February in Blagoveshensk was the first phygital competition where dancers could take part in it [4]. Each participant held a special joystick in his hands, which read all movements as accurately as possible. The more accurately the movements were performed, the more points they received. After the dance, the computer calculated the points earned and then displayed the result on the screen. This tournament can be a great example, how we can use virtual reality for dancers and dance competitions.

After a virtual round all dancers compete on a real-life tournament, according to the rules of ballroom dancing and dance sport. The winner must get the higher result in summering of 2 rounds, virtual and real-life.

In this phygital ballroom dance competitions solo-dancers and couples, including dance teams and ensembles, Pro-Am dance couples and duets can take part. For each category there will be an individual round like in real-life ballroom dance tournaments.

Dance simulator is a great opportunity to hold competitions in different kinds of dance sport like hip-hop, ballroom dancing or an acrobatic rock-and-roll.

**Conclusions.** In the article the concept of phygital sports and its development in Russia, as well as the analysis of the factors shaping its relevance and dynamics has been considered, and a new model of phygital ballroom dances as a new kind of sport has been introduced.

Phygital sports is actively developing in Russia and has a positive impact on youth and society. This sport not only provides new opportunities for professional careers and entertainment, but also contributes to the development of skills and the formation of communities united by a common interest in games and technology. It is important to continue to explore and support the development of digital sports, given its importance in modern culture and society.

## References

1. Демчук Е. Е. Что такое фиджитал спорт и почему он развивается в России / Е. Е. Демчук., Д. А. Фадеев // Научные высказывания. 2023. – №17 (41). – С. 23-25. – URL: [https://nvjournal.ru/article/chto\\_takoe\\_fidzhital\\_sport\\_i\\_pochemu\\_on\\_razvivaetsja\\_v\\_rosscii](https://nvjournal.ru/article/chto_takoe_fidzhital_sport_i_pochemu_on_razvivaetsja_v_rosscii) (дата обращения: 10.03.2024).
2. Малыгин, А. Фиджитал-спорт: миф или реальность? / А. Малыгин. – Текст : электронный. – 2023. – URL: <https://vc.ru/u/1451078-andrey-malygin/696574-fidzhital-sport-mif-ili-realnost?ysclid=ltrf4aijzj755773843> (дата обращения: 07.02.2024).

3. Сагитдинова, Т. К. Иммерсивные технологии обучения профессионально-ориентированному иностранному языку студентов спортивного вуза / Т. К. Сагитдинова // Горизонты образования : Материалы IV Международной научно-практической конференции, Омск, 20-21 апреля 2023 года / Отв. редактор Н.В. Чекалева. – Омск: федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Омский государственный педагогический университет», 2023. – С. 379-382. – EDN VIXQGR.

4. Амурская правда. – Текст : электронный. – 2024. – URL: <https://ampravda.ru/2024/02/07/tancy-s-dzhojjstikom-v-rukakh-kak-v-priamure-proshel-pervyyj-turnir-po-fidzhital-sportu?ysclid=ltrgcr6h5p343062232> (дата обращения: 17.03.2024).

## LINGUISTIC AND CULTURAL ASPECTS IN THE FIELD OF TRAINING SPECIALISTS IN PHYSICAL CULTURE, SPORTS AND TOURISM (IN FOREIGN LANGUAGES)

*Evseeva M.S.*

*student 23118 gr.*

*Scientific adviser – Candidate of Philological Sciences,*

*Senior Lecturer Zakirova D.B.*

*Volga Region State University*

*of Physical Culture, Sport and Tourism*

*Kazan, Russia*

**Relevance.** Modern trends in higher education in the field of tourism determine the relevance of the problem under study, which is associated with the constant development and updating of multicultural education, meeting the changing demands of society. Special importance is attached to the formation of linguistic and cultural competence among modern students – future specialists in the field of tourism, since it is one of the foundations of professional formation.

The relevance Special importance is attached to the formation of linguistic and cultural competence among modern students – future specialists in the field of tourism, since it is one of the foundations of professional formation.

**Purpose.** The purpose of this article is to study linguistic and cultural aspects in order to use them in working with students.

In the field of training specialists in physical culture, sports and tourism in foreign languages, there are several linguistic and cultural aspects that affect the learning process and the interaction between students and teachers:

1. Language aspect: Proficiency in a foreign language is a basic requirement for participation in such programs. Students should not only speak a foreign language, but also understand it by ear, write in it and read texts. In addition, it is important to be able to use specific terminology related to physical education, sports and tourism.

2. Cultural aspect: Learning in foreign languages also involves knowledge of the cultural characteristics of the country whose language is being studied. Students need to understand and accept the peculiarities of the mentality, customs, traditions and values of this country. This helps to create a comfortable learning environment and promotes better mutual understanding.

3. Educational aspect: Study programs in foreign languages usually provide an opportunity for students to study academic subjects in the context of a foreign language culture. This helps students expand their knowledge not only in the field of physical education, sports and tourism, but also in social sciences, intercultural communications and other disciplines.

4. Intercultural aspect: In the process of learning in foreign languages, students develop their intercultural communication skills. They learn to interact and collaborate with people from other cultures, develop tolerance, openness and flexibility in communication.

**Research results and discussion.** In general, linguistic and cultural aspects in the field of training specialists in physical culture, sports and tourism in foreign languages play an important role in the formation of students' competence in the field of language, culture, education and intercultural communication. Incorporating linguistic and cultural aspects into the training of specialists in physical culture, sports, and tourism is essential for ensuring effective communication, building cultural awareness, and providing inclusive and culturally sensitive services in this field.

**Conclusions.** Thus, we can conclude that the inclusion of a foreign language in educational programs is very important, because it provides a great experience for future teachers, and the value of such versatile teachers will be higher.

### References

1. Артюнина, Г.П. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни / Г.П. Артюнина. – М.: Академический проект, 2009. – 766 с.
2. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. Москва: Юургу, 2019. 192 с.
3. Бишаева, А.А., Мальков А.А. Физическая культура. Учебник. Москва: КноРус, 2020. 312 с.
3. Борисов, А.Н. Комментарий к Федеральному закону «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (постатейный). Москва: Юстиция информ, 2009. 328 с.
4. Вайнер, Е.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (для бакалавров) / Е.Н. Вайнер. – М.: КноРус, 2017. – 480 с.

## HEALTHY LIFESTYLE, PHYSICAL RECREATION AND SPORTS

*Evseeva M.S.*

*student 23118 gr.*

*Scientific adviser – Candidate of Philological Sciences,*

*Senior Lecturer Zakirova D.B.*

*Volga Region State University*

*of Physical Culture, Sport and Tourism*

*Kazan, Russia*

**Relevance** of a healthy lifestyle is due to the growth and changes in the modern world due to the huge number of sedentary professions.

**Purpose** of the work is to identify the trend towards instilling a healthy lifestyle in adolescents and young people.

**Research results and discussion.** A healthy lifestyle, physical recreation, sports and wellness tourism are the key components of a modern society striving for harmony and well-being.

In the hustle and bustle of everyday life, more and more people realize the importance of taking care of their health and recreation, which is why these areas are actively developing and attracting more and more fans.

A healthy lifestyle has become an integral part of our existence. It includes a set of rules and habits that help keep our body in great shape. These are proper nutrition, regular physical activity, proper sleep, giving up bad habits and active interaction with the environment. An organized approach to a healthy lifestyle can significantly enhance our physical and emotional well-being.

Physical recreation is one way to bring activity into your life. It can be sports, fitness, yoga, swimming or just a long walk in the fresh air.

Physical activity improves overall fitness, increases endurance and strengthens muscles. In addition, they help improve the functioning of the cardiovascular and respiratory systems, as well as increase energy levels, improve mood and relieve stress.

Sports and wellness tourism is one of the most popular ways to combine outdoor activities and gain new experiences. In many countries, there are many specialized tourist routes offering outdoor activities.

These are cycling, hiking, kayaking, fitness retreats and much more. This type of tourism allows you not only to enjoy the beauty of nature, but also to actively spend time, improve your health and diversify your hobbies.

By choosing a healthy lifestyle, physical recreation and sports hiking routes, we are approaching harmony and quality of life. They allow us to independently control the state of our body, strengthen the physical and emotional spheres. Such activities are not only popular, but also an important component of a happy and successful life for each of us.

As for teenagers and young people, social networks are an important factor that motivate the modern generation to be athletic. A huge number of shorts (short videos), advertisements, in order to attract and integrate directly into the sports environment.

For example, sky parks, where teenagers can climb ropes and make beautiful videos that can later become popular on the Internet. This will attract even longer people.

**Conclusions.** Social networks make a great contribution to the development of healthy lifestyle of young people. By engaging a new generation through advertising, bloggers, and trends offering to experience the full range of wellness activities. Moreover, our lifestyle determines not only our physical health, but also our mental health. Therefore, the importance of its preservation should be a priority for every person.

### References

1. Артюнина, Г.П. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни / Г.П. Артюнина. – М.: Академический проект, 2009. – 766 с.
2. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. Москва: Юри, 2019. 192 с.
3. Бишаева, А.А., Мальков А.А. Физическая культура. Учебник. Москва: КноРус, 2020. 312 с.
4. Борисов, А.Н. Комментарий к Федеральному закону «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (постатейный). Москва: Юстиция информ, 2009. 328 с.
5. Вайнер, Е.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (для бакалавров) / Е.Н. Вайнер. Москва: Кнорус, 2017. – 480 с.

## ВЛИЯНИЕ ФОНОВОЙ МУЗЫКИ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ (НА ПРИМЕРЕ ЗАНЯТИЙ ПО ИНОСТРАННОМУ ЯЗЫКУ)

*Комарова С.Д.*

*студент гр.23125*

*Научный руководитель – старший преподаватель Сагитдинова Т.К.*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Актуальность.** Музыка влияет на наше настроение, помогает взбодриться или наоборот, успокоиться. Люди слушают музыку во время спортивных тренировок, когда читают книги или выполняют домашнее задание, поэтому актуальность исследования заключается в растущем интересе к методам оптимизации образовательного процесса. Данное исследование может внести вклад в понимание влияния фоновой музыки на когнитивные процессы изучения иностранного языка, что имеет практическое значение для преподавателей и студентов в современной образовательной среде.

**Цель исследования.** Определение влияния спокойной фоновой музыки на концентрацию внимания во время выполнения домашнего задания. Выявление оказываемого фоновой музыкой эффекта на сосредоточенность студентов при их подготовке к занятиям в университете.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Рассмотрим результаты исследований, проведенных на кафедре акустики МГУ, относительно воздействия музыки на человеческую деятельность. Оказалось, что после десятиминутного прослушивания рок-композиций семиклассники временно теряли способность запоминать таблицу умножения. Также установлено, что посетители концертных залов, пребывающие в зале во время исполнения музыки, испытывали трудности с ответами на базовые вопросы о себе и окружающем мире. Прослушивание громкой музыки с текстом вызывает у большинства людей затруднения с концентрацией и усвоением информации. Однако при прослушивании спокойной фоновой музыки, такой как на популярном канале Youtube – Lofi Girl, наблюдается улучшение концентрации и работоспособности. Данное явление подтверждается стабильным интересом к данному каналу, а также комментариями, отражающими положительное влияние спокойной музыки без слов на учебную деятельность.

Научный директор музыкального сервиса Brain FM, Кевин Вудс, создает музыку, которая помогает сосредоточиться, расслабиться, уснуть. Кевин заявляет, что самая большая проблема – вокал. Человеческий голос сильно отвлекает внимание. Помимо этого, существует выделяющийся бит – он хорошо подходит для бега и танцев, но вредит способности сосредоточиться [1]. Хорошая музыка для концентрации минимизирует эти факторы – например, фильтр низких частот позволяет подавить биты, а реверберация приглушает звук, пока он не становится просто фоном. Это и помогает меньше отвлекаться. Существует еще один фактор, который мешает сконцентрироваться – скорость, поэтому она не должна быть изменяющейся.

Существуют звуки с диапазоном частот от 12 до 30 Гц. Их еще называют бетаритмами. Волны нашего мозга находятся в этом диапазоне когда мы бодрствуем. Эти ритмы еще связывают со способностью решать задачи, принимать решения, концентрироваться. Следовательно происходит синхронизация, то есть волны мозга переключаются на ту же частоту, что и позволяет сфокусироваться на работе. Эти «секретные» ритмы могут быть включены в фоновую музыку и в разные ее элементы.»

В рабочем процессе музыка, а именно специальная фоновая, является средством, которое помогает меньше отвлекаться и более эффективно выполнять поставленные задачи [2].

В ходе работы над исследованием был проведен эксперимент среди студентов-первокурсников физического вуза.

Первый этап эксперимента состоял из опроса.

1) Результаты опроса показали, что 62% опрашиваемых слушают музыку, когда готовятся к занятиям, в том числе по иностранному языку, остальные 38% работают в тишине.

2) На вопрос: «Какую музыку предпочитаете слушать во время подготовки к занятиям и выполнения самостоятельных заданий?» 34% респондентов ответили, что включают инструментальные версии любимых песен и объясняют это тем, что это помогает им не отвлекаться на текст. 18% – включают радио с музыкой для учебы и отдыха или специальные плейлисты, состоящие из фоновой музыки Lo-Fi. 36% слушают спокойные песни на иностранном языке, остальные 12% слушают песни с русским текстом.

3) На следующий вопрос: «Считаете ли вы, что при прослушивании фоновой музыки вы работаете усерднее и меньше отвлекаетесь, чем в тишине?» 44% опрашиваемых студентов ответили, что их отвлекает шумная музыка с текстом, а спокойная, с ненавязчивым звучанием, наоборот, настраивает на работу. Остальные ответили, что сталкиваются с двумя проблемами: во-первых, они отвлекаются на свою же музыку с текстом, но не могут избавиться от привычки ее слушать, а во-вторых, не могут подобрать специальную музыку, рассчитанную для учебы.

Вторым этапом эксперимента является практическая часть. С помощью корректурной пробы Бурдона, которая используется для оценки концентрации и устойчивости внимания, было проанализировано влияние музыки на работу студентов во время занятия по иностранному языку. Количество участников – 20. Тест проводился при помощи трех бланков с большим количеством случайно расположенных букв. Каждая серия ограничена по времени, на одну серию дается 5 минут. Студентам было необходимо, просматривая бланк, ряд за рядом, вычеркнуть из него буквы, которые озвучивал исследователь перед каждой серией тестирования. Намеренно были изменены правила пробы, потому что настоящая проводится только в тишине. В первую серию тестирования студенты работали в тишине и вычеркивали букву «и», во вторую – под громкую музыку с русским текстом и вычеркивали букву «v», в последнюю – под специальную фоновую музыку (1 A.M Study Session – [lofi hip hop/chill beats]) и вычеркивали букву «о».

Во время эксперимента 10 участников из 20 успешно работали под фоновую музыку, то есть обладали 100% концентрацией внимания, вычеркивали все буквы без пропусков, не зачеркивали лишние буквы, а среднее время выполнения теста составило 2 минуты 40 секунд. Всего 6 участников из 20 хорошо отработали в тишине (имеют 100% концентрацию внимания, не ошибаются в тесте), но среднее время выполнения близко к 3 минутам 30 секундам.

Только 1 человек из всего коллектива выполнил задачу под громкую музыку с текстом лучше, чем в тишине и под фоновую музыку. Время выполнения составило 3 минуты 10 секунд.

2 участника из 20 одинаково работают во всех ситуациях и обладают 100% концентрацией и выполняют тест без ошибок. Среднее время выполнения стремится к 4 минутам.

Всего 3 человека из группы выполнили задачу одинаково хорошо и в тишине, и под специальную музыку. Среднее время в обоих случаях тоже сходится и равно 3 минутам.

Результаты практической части проекта позволяют сделать следующие выводы:

Среднее время, потраченное на выполнение задания в тишине (1 этап) и с прослушиванием громкой музыки (2 этап) почти не отличается, но меняется на 3 этапе. Это говорит о том, что фоновая музыка положительно влияет на концентрацию внимания. Кроме этого, музыкальная композиция с текстом, негативно влияет на концентрацию внимания, мешает сосредоточиться на задании, отвлекает от поставленной цели, в то время как Lo-Fi мелодия не отвлекает от работы. Если анализировать данные о количестве учеников, выполнивших задание без ошибок, то мы увидим, что оно уменьшается в этапе с громкой музыкой.

**Выводы.** В ходе работы над исследованием было изучено воздействие фоновой музыки на внимательность и концентрацию студентов во время работы над домашним заданием. Оказалось, что фоновая музыка все-таки оказывает положительный эффект на концентрацию внимания. Действительно, найденные научные исследования справедливы, а проведенный эксперимент внутри группы подтвердил предположение об эффективности определенной фоновой музыки.

#### Список литературы

1. Эльтемеров, А. А. Повышение эффективности занятий по физической культуре посредством использования музыки и цифровых технологий / А. А. Эльтемеров // Вестник Марийского государственного университета, 16 (1 (45)), 61-70.
2. Тамбиев, А. Э. Влияние аудиовизуальной стимуляции на эффективность обучения и умственную работоспособность / А. Э. Тамбиев // Валеология. – 2014. – № 4. – С. 48-55. – EDN TIGFOR.

## ANALYSE DU RÔLE DU CINÉMA DANS L'APPRENTISSAGE DU FRANÇAIS

**Kuzmina P.A.**

*étudiante du groupe 21342*

*Directrice de recherche – candidat ès lettres Shamsutdinova A.R.*

*Université d'État de la culture physique,*

*des sports et du tourisme de la région de Volga*

*Kazan, la Russie*

**La pertinence de cet article** se justifie par l'intérêt croissant des jeunes pour l'apprentissage du français par le biais du cinéma, qui constitue l'un des moyens d'assurer la diversité et la flexibilité du processus d'apprentissage. Des études cinématographiques ont été réalisées par des chercheurs tels que : Champox [2], qui a étudié les films en tant que dispositif supplémentaire dans le processus d'apprentissage, Krauker, qui a raisonné sur la capacité du cinéma à transmettre des émotions vives qui peuvent être appliquées au vocabulaire parlé, Katchen [3], Galskova [1], etc.

Objectif de l'étude. Examiner l'influence du cinéma sur l'apprentissage du français à travers l'analyse de films modernes.

**Objectif de l'étude.** Au cours du travail, l'hypothèse a été révélée: le cinéma peut-il devenir un moyen alternatif d'apprentissage du français?

**Résultats de l'étude.** Dans le monde moderne, outre les méthodes traditionnelles de développement du niveau linguistique d'une personne à l'aide de supports papier, il existe de nombreux moyens alternatifs pour commencer l'apprentissage d'une langue à partir du niveau A2 et l'élever jusqu'au niveau C1. Les cours magistraux restent le principal outil d'acquisition des connaissances de base, mais les méthodes utilisées pour les donner changent chaque jour. Les enseignants essaient de trouver des moyens non conventionnels d'utiliser des informations complexes et d'accroître l'intérêt des étudiants. L'un de ces moyens est la tendance de plus en plus répandue à regarder des vidéos éducatives en classe. Ces vidéos peuvent parfois remplacer un cours magistral ou devenir un matériel complémentaire. En ce qui concerne l'apprentissage des langues, il convient de noter que ce format est courant dans le système d'apprentissage européen.

Selon la pratique de l'enseignement des langues étrangères, l'utilisation fructueuse des films dans l'enseignement est particulièrement remarquable dans l'étude de disciplines telles que les sciences politiques, la linguistique, le français et l'anglais, etc. Le visionnage d'un film met en évidence non seulement les caractéristiques de la langue, mais aussi la culture, ce qui aide à surmonter la barrière de la langue.

Par exemple, dans le dessin animé pour enfants en français «Feliz Dia De Los Padres» (2012), la méthode de la «répétition» et de la «devinette» est utilisée dans chaque série, c'est-à-dire que le spectateur a la possibilité de répéter les mots prononcés par les personnages et de répondre à des questions simples. Cette série animée est parfaite pour les personnes de niveau A1 et A2.

La série humoristique «Extra» est parfaite pour l'apprentissage. Elle se compose de 13 épisodes et convient aux niveaux A2-B1. Quel est l'avantage de la série ? Il convient de noter qu'il s'agit d'une série télévisée spécialement conçue pour l'apprentissage des langues, dans laquelle les personnages prononcent clairement et parfois lentement des expressions et des phrases. Les amateurs de vieux classiques américains seront agréablement surpris par la ressemblance avec la célèbre série télévisée «Friends». Le programme télévisé a été créé de 2002 à 2004 par Channel 4 Learning (Royaume-Uni) et a été produit en quatre langues : anglais, français, espagnol et allemand.

L'histoire est donc celle de Sasha, Annie, Sam et Nico, qui se sont réunis pour vivre leur vie d'une manière amusante et pour surmonter diverses difficultés (de sorte que cette série puisse également servir de soutien moral dans les situations difficiles que les jeunes rencontrent dans la vie). Parmi les quatre amis, Sam a le plus mauvais niveau de français, ce qui donne lieu à des situations parfois cocasses.

Analysons quelques épisodes plus en détail. Le quatrième épisode de la série télévisée, intitulé «Sam trouve du travail», aborde le thème de la recherche d'un emploi. Les héros

réfléchissent aux professions qui les intéressent et qui peuvent leur rapporter suffisamment d'argent. Nous apprenons ici des mots tels que «serveur», «cascadeur», «cuisinier», «jardinier» et autres. Il est également clairement montré comment Sam remplit un CV et quelles sont les particularités de ce document en France. La série 7, intitulée «Jumelle», montre l'utilisation des différents temps en français: principalement Imparfait, Passé composé et Plus-que-parfait («Oh, mais Sasha ? je ne le savais pas...»). Cette série est facile à suivre et grâce aux encarts de répétition, vous pouvez répéter le vocabulaire et même mémoriser la grammaire.

Une autre série qui a conquis le cœur de nombreux jeunes est “Skam” (déconseillé aux moins de 18 ans). Le film est un remake français de la série norvégienne la plus populaire sur la vie des adolescents – “SKAM”. Contrairement à la série “Extra”, un niveau B1 et plus est requis en raison des structures de phrases complexes et des phrases conversationnelles. La série a été produite de 2018 à 2023, avec un total de 12 saisons et 122 épisodes (+1 spécial). La série peut être décrite par une phrase: “Ils parlent comme la peste”, s’exprimant de manière non littéraire.

Le thème de l'éducation, plus précisément de l'éducation dans un lycée, est clairement révélé, le vocabulaire est analysé pour connaître les noms des matières, des classes et de l'infrastructure du lycée. J'aimerais également souligner la variété des sujets abordés dans la série et la possibilité de choisir certains d'entre eux pour rédiger des articles ou des dissertations après le visionnage. Cela peut être appliqué au processus d'apprentissage ou à l'étude indépendante. Les sujets suivants m'ont semblé pertinents: “Le culte de la personnalité dans la société moderne”, “Mes projets pour l'avenir”, «Comment surmonter la peur de la société», etc. L'image est assez dynamique et intéressante à regarder.

**Conclusion.** L'apprentissage du français est possible grâce au cinéma moderne. Cette méthode peut être une ressource principale ou complémentaire pour l'apprentissage et peut être facilement appliquée même avec le niveau de compétence le plus bas. L'hypothèse émise au début est confirmée par une analyse picturale de la série animée «Feliz Dia De Los Padres», de la sitcom “Extra” et de la série télévisée “SKAM”.

### Liste des références

1. Galskova, N. D., Gez, N. I. Théorie de l'enseignement des langues étrangères. Linguodidactique et méthodologie / N. D. Galskova, N. I. Gez. – 4. – Moscou : Academia Publishing Centre, 20. – 336 c.
2. Champoux, J.E. Le film comme ressource pédagogique / Champoux, J.E. [Ressource électronique] // symptommedia.com : [site]. – URL : <https://symptommedia.com/wp-content/uploads/teaching-resource.pdf> (consulté le 10.03.2024).
3. Katchen, J.E. Teaching a Listening and Speaking Course with DVD Films : Can It Be Done / Katchen, J.E. [Ressource électronique]. – URL: <http://mx.nthu.edu.tw/~katchen/professional/festschrift.htm> (consulté le 10.03.2024).

## FEATURES OF INFLUENCE OF PHYSICAL RECREATION ON MAINTENANCE OF HUMAN PHYSICAL HEALTH

*Loikova S.M.*

*student 23119 gr.*

*Scientific adviser-Candidate of Philological Sciences,*

*Senior Lecturer Zakirova D.B.*

*Volga Region State University*

*of Physical Culture, Sport and Tourism*

*Kazan, Russia*

The article considers the issue of the use of physical recreation among students against the background of low motor activity, due to an increase in intellectual loads and unwillingness to engage in physical culture independently. Due to physical recreation, students' activity is manifested – physical, mental, social. Educational institutions, having a certain authority among students, have the opportunity to guide them in relation to a healthy lifestyle. Proceeding from this, one of the priority tasks of education should be measures aimed at preserving and strengthening the health of students.

In order to attract a modern student to increase of their physical activity it is necessary to implement innovative methods. Among these methods the recreational physical culture is becoming more and more popular. It promotes recovery and optimization of brain performance, mental and physical health, restoration of students' strength, spent in the educational process. Besides, physical recreation expands functional and adaptive possibilities of a human body, facilitates a switch from a mental activity to a physical one, ensures restoration of nerve centers that have lost their functionality.

Physical recreation means an activity directed to physical development and health reinforcement. The peculiarity of physical recreation is based on a person's choice (either a game or a physical exercise), that is made by themselves.

**Relevance.** Lies in the necessity to detect the importance and impact of physical recreation on a person's body.

**Purpose.** The purpose of the presented research is to detect the impact of physical recreation with elements of sports activity on the process of rehabilitation of human physical and mental well-being.

**Research results and their discussion.** Students' physical upbringing has some definite characteristic features. We consider it as a long-term continuous process. Its content, forms and methods depend on age and gender-related patterns of students as well as on social significance of formed physical culture in the personal structure of a student and their readiness for a future professional activity. Everything stated above gives us the grounds to build students' motivational valuable attitude to restoration, strengthening and preservation of their health and health of society. Human health depicts one of the most sensitive sides of a social life and is closely connected with a fundamental right for physical, spiritual and social well-being having ultimate active life expectancy. Health is a complex and at the same time holistic, versatile, dynamic state, developing during realization of genetic potentiality in the conditions of concrete social and ecological environment. This definite state allows a person to perform their biological and social functions to different degrees.

Recreation refers to the category, characterizing health as a process and a state (forming and recovery).

The variety of physical recreation's signs defines the diversity of its forms: recreational physical culture, recreative physical culture, recreation of sport, recreation of tourism, health-improving physical recreation, physical productive recreation etc.

All the types of physical activity, that satisfy our need in active rest, are realized in the process of physical recreation. Physical exercises, physical regimes, the native factors of nature, massage, as well as labour therapy can be referred to these types.

Regarding the physical mode we may consider all the modern types and the directions of health -improving gymnastics ( step aerobics, fit ball aerobics, dancing types of aerobics, body flex, pilates and others), power work out (workout equipment), sports and outdoor games, swimming, aqua fitness (its kinds), fitness aerobics.

**Conclusions.** From all the above we can conclude, that physical recreation is significant and necessary for every human being. Recreative physical culture indirectly influences quality of study, efficiency, effective development and human functionality, improves a psycho-emotional state and increases adaptive possibilities of students. In the nowadays conditions of limited physical activity and hard educational strain, it is necessary to attach students to physical activities with the help of recreative physical culture. The switch from a mental activity to a physical one gives students the opportunity to relax and restore powers that have been spent in their educational process.

### References

1. Калинин, Л.А., Матов, В.В. Физкультурно-рекреационная стратегия развития современного общества // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 1. – С. 8-11.
2. Казин, Э.М. Основы индивидуального здоровья человека: Введение в общую и прикладную валеологию: Учебн. Пособие для студ. высш. учебн. завдений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2022. – 192 с.
3. Смородинов, А.С. Физическая рекреация как средство сохранения и укрепления здоровья студентов / А.С. Смородинов, Смородинова, В.И. // Культура физическая и здоровье. – 2022. – № 1. – 32 с.

## THE IMPACT OF FOREIGN LANGUAGE SKILLS ON THE CAREER OF SWIMMERS

*Nureev T.R., Oorzhak A.A.*

*students 22109b gr.*

*Scientific Adviser – Sagdieva A.I.*

*Volga Region State University*

*of Physical Culture, Sport and Tourism*

*Kazan, Russia*

**Relevance.** The current stage of the Russian society's development is characterized by increased openness to the outside world, which leads to intensive contact between the Russian citizens and representatives of foreign countries. In the context of professional activity, especially in the field of sports, English is becoming an important tool for successful interaction with the international community. In this context, the influence of foreign language proficiency on Russian swimmers, their ability to communicate effectively and achieve success in international competitions is of particular interest.

**Purpose** of the study is to find out how the knowledge of foreign languages affects the Russian swimmers' career.

**Research results and discussion.** In politics, economics, culture and other spheres of activity, the Russians are involved in the communication process with the representatives of foreign countries, as well as due to their professional activities or in order to satisfy their intellectual needs. To ensure the necessary quality of language training in different spheres it is necessary to form an integrated system of multilevel language education for the students of non-linguistic faculties in all levels of higher professional education. In particular, it is necessary for the sports university students to get a good knowledge of foreign languages and develop their language skills in order to achieve high results in their sports career.

Recent studies have shown that the foreign language communicative skills are considered as a promising auxiliary component of the specialist's professional competence. Nowadays social interaction and communication skills are even included in the list of requirements for a contemporary professional.

The problem of development of foreign language competence in future specialists in non-linguistic universities has practically not been developed in pedagogy and is currently characterized as multidimensional, as well as insufficient development of systemic approaches of researches, which is one of the reasons for the inadequacy of training specialists for future foreign language professional communication in their field of activity [4]. Proficiency in a foreign language for professional communication is a prerequisite for competitiveness in the labor market [5]. The effectiveness of professionally oriented foreign language communication depends on the ability to take into account the cultural characteristics of the interlocutor's country, on the ability to change the tactics of communicative behavior in the changing conditions of the communication situation and use it to solve professional tasks [2]. Professional communication of specialists in the field is a complex and purposeful process of interaction between several people within the framework of their professional activities. This process takes place in certain areas of communication in the field [3]. The sphere of communication is an extra linguistic background, but it determines the nature of the communicants' activities, influencing the choice of language means. In the spheres of communication, there are various situations of professional communication in which communication takes place. The situation indicates specific stereotypical conditions of interaction between partners (place, time, relationship), as well as potential roles of communication partners. Typical situations of oral and written professional communication can be considered as a support for teaching foreign language communication in a non-linguistic university. It should be emphasized that in communication situations, any communication is thematically conditioned. How does sport help in learning a foreign language?

Physical activity provokes the release of endorphins, which increases mood – everyone knows about it. Investigating how sports are related to brain functions, scientists have come to a new conclusion: it is easier for those who regularly exercise to learn a foreign language. So, let's consider how the sports exercises can help to learn the foreign language:

- **The effect on concentration of attention.** The ability to concentrate can be attributed to the key skills necessary for successful learning of a foreign language. Concentration develops best when performing strength exercises on simulators or with your own body weight. At the same time, you need to control the technique of execution and count repetitions, which is an excellent workout for the brain.

- **Memory training.** During cardio exercises (running, cycling, warm-up on a treadmill), the heart rate increases and, accordingly, the volume of blood entering the brain. This increases the ability to memorize new information by 10-15%.

- **Cardio exercises improve your memory.** To increase cognitive abilities (attention and memory), it is advisable to exercise at least three times a week, and the duration of training should be at least 40-60 minutes. Cerebral circulation improves with almost all types of physical activity: these are aerobic exercises, strength exercises, yoga.

- **Stimulation of brain activity.** The human brain can develop the ability to process information, learn and remember. Regular cardio exercises, such as various sports such as swimming, contribute to the active formation of new neural connections that help the brain work.

- **Physical activity**, firstly, stimulates the synthesis of serotonin and dopamine (hormones that are responsible for feeling calm and joy). Secondly, sport teaches you to set goals for yourself, to achieve them, sometimes through overcoming yourself, which ultimately helps in the fight against stress. People who exercise regularly have lower levels of anxiety.

- **Sport teaches you to breathe properly.** The language barrier that prevents many people from communicating fluently in a foreign language is a consequence of intense fear. When a person feels fear, it becomes difficult for him to breathe. Accordingly, the brain receives less oxygen. Therefore, if you catch your breath from fear, it is difficult to remember something you learned earlier. Exercises in the exercise therapy system, bodyflex, oxysise, as well as yoga, qigong, taichi help control your breathing. A person practicing them can calm down faster, remove the feeling of tightness in the throat and chest [1].

So don't be afraid to learn new things. Practice new material immediately after English language exercises. After a while, you will realize that you assimilate the material much better.

The knowledge of the English language can be very useful for swimmers for a number of reasons:

Firstly, English is the international language of sports, and it can help swimmers communicate with coaches, competitors and officials at international competitions. An example is the Russian athletes at the Olympic Games in Tokyo 2020. Russian swimmers such as Kliment Kolessnik, Evgeny Rylov, Andrey Minakov and other athletes communicated with other swimmers from different countries in English. In addition, our athletes communicate in English with the representatives of various foreign delegations. Unfortunately, at the moment, Russian athletes have been suspended from participation in such events, but despite of this fact, international competitions such as the Friendship Games and the BRICS Games continue to be held in Russia. Our swimmers have the opportunity to practice English and communicate with other athletes from different countries during these events.

Secondly, knowledge of English can help swimmers interact with fans, sponsors and media representatives, which can be important for their career growth and promotion.

Thirdly, learning English can help Russian athletes to distract themselves from training processes and develop in other areas of life. In general, the ability to speak English can be an important tool for the successful career and development of swimmers in the world of sports.

**Conclusions.** Based on the analysis of the relationship between English proficiency and the success of Russian swimmers, it can be concluded that the knowledge of foreign language plays a significant role in the professional activities of athletes. Mastering a foreign language not only

contributes to effective communication and establishing partnerships with foreign colleagues, but also has a beneficial effect on cognitive abilities and memory, which improves the overall performance of athletes. Thus, the ability of swimmers to combine sports activities with the development of language skills can be the key to their successful career and high results in international competitions as well as in other fields of activity.

### References

1. Как спорт помогает в изучении иностранного языка?: [Электронный ресурс] // Лингвистический центр LEXXIS. URL: <https://lexxis.ru/articles/kak-sport-pomogaet-v-izuchenii-inostrannogo-yazyka> (Дата обращения 04.03.2024).
2. Каракулина, Э.А., Ярмолинец, Л.Г. Иностранный язык как часть профессиональной подготовки специалистов по физической культуре и спорту / Э.А. Каракулина, Л.Г. Ярмолинец // Физическая культура, спорт – наука и практика, 2018. – №3. – С. 45-47.
3. Латыпов, И.А. Спорт как средство межкультурной коммуникации: философский аспект / И.А. Латыпов. // Sport, Staat und Politik. Perspektiven aus der Russischen Föderation und Deutschland. Göttingen, 2018. – С. 107-116.
4. Ломов, Б.Ф. Общение как проблема общей психологии // Методические проблемы социальной психологии. – М.: Наука, 1975. – 127 с.
5. Озерова, М.В. Содержание профессионального направления обучения иностранному языку в неязыковом вузе // Вестник МГЛУ. – Выпуск 454. – М., 2000. – С.23.

## ENGLISH BORROWINGS IN THE FIELD OF RECREATION

*Rozmovnaja M.A.*

*student 23271 gr.*

*Scientific adviser – Candidate of Philological Sciences,*

*Associate Professor Akhmetshina L.V.*

*Volga Region State University*

*of Physical Culture, Sport and Tourism*

*Kazan, Russia*

**Relevance.** Tourism is a type of activity associated with visiting various places for recreation, travel, and getting to know the culture and sights of other countries or regions. Recreation is a type of active recreation aimed at restoring a person's physical and mental health.

**Purpose.** Determination of the English language influence on the communication in the field of recreation.

**Research results and discussion.** Tourism and recreation are closely related to the English language due to the international nature of these industries. In the modern world, English is the language of international communication, especially in the field of tourism and recreation. Here are a few ways they are related:

1) Communication: Travelers from different countries often use English to communicate with each other, with staff of hotels, restaurants, travel agencies and other related institutions

2) Information: Many travel brochures, information boards, guidebooks and websites provide information in English to attract international tourists.

3) Cultural exchange: Traveling and vacationing in other countries promote cultural exchange, and knowledge of English helps people better understand each other.

The English language is an officially recognized tool for recording, storing, and disseminating tourism terms [1;15].

According to A.A. Zavtur and M.V. Krat "... borrowing is one of the most productive ways of term formation in the Russian language, the presence of a large number of Anglicisms in Russian terminology indicates a tendency towards convergence of the terminology systems of the two languages". The terminology system is constantly in dynamic updating. The first is the borrowing of terms from other spheres of human activity, mainly from sociocultural practice: for example, acquisition, animation.hospitality industry, mixed-use destination. Second, formation of own terms: for example, affinity group, back-to-back charter, catering. It is impossible not to say that words such as diving, force majeure, shop tour, parking, duty-free, VIP, minibar, business class, franchise, transfer will most likely remain in the language and will be widely used.

However, there are terms that do not take root very easily. An example is the expression "all inclusive", which is still more often used in the Russian version: "all inclusive". A combination of sounds unusual for the Russian language leads to the fact that when pronounced the hesitation at the beginning of the syntagma becomes an obstacle to its "Russianization".

It is also interesting to trace the use of the English phrase reception desk, which passed into the national terminology system through transliteration – "reception". This word is not organic for Russian speech, especially its derivatives such as "receptionist", "at the reception", but the widespread use of this word continues [2, 208].

There are also a number of English words that are used everywhere and, probably, a Russian equivalent will not be found for them. These are words that are used in the tourism industry to describe a hotel room. For example: Hostel / Hostel – an inexpensive hotel with a small range of services; Bungalo / Bungalow – a separate building used to accommodate tourists; Kingsize Bed / Kingsize – a bed more than 180 cm wide.

Currently, there is a trend of transition of a significant layer of English-language terms of the international terminological system of tourism into the national terminological system from the English language through transliteration and preservation of such words in the form of internationalisms. For example, tour operating, inclusive tour, package tour, fam (iliarization) trip,

catering. A number of terms are preserved in English spelling (without transliteration), for example bed & breakfast (“a hotel with a “bed and breakfast” service scheme) or hubs & spokes (“an air transport system connecting all types of flights (local and long-distance) at major airports as transport hubs”). Even if there are analogues in contacting national languages, English-language terms in the vast majority of cases are used in national tourism industries and cultures in parallel with national ones, assimilating in language and speech, for example, hotel (hotel), incentive tourism (incentive tourism) and etc [3; 426].

It is worth saying that there is such a thing as the obsolescence of a concept or even the name itself. Thus, previously existing travel agencies or travel agencies have now become travel agencies; a tourist package has become a tourist voucher; group leader – into a tour leader, the tourist destination has become a destination; incentive tourism – incentive tourism; the tour group's accompanying person is now a transferman.

**Conclusions.** In conclusion, I would like to say that many of the borrowed words have firmly entered the fabric of the Russian language. Others are just trying to take root in the language, but there are words that most likely the language will not assimilate.

### References

1. Ахметшина, Л.В. Английские заимствования и их роль в развитии языка: Монография / Л.В. Ахметшина. – Казань: Отечество, 2017. – 176 стр. – ISBN: 978-5-222-1178-9.
2. Шамсутдинова, А.Р. Заимствования из английского языка во французский в области туризма / А.Р. Шамсутдинова // Филологические науки. Вопросы теории и практики. – 2014. – №9-1 (39). – С. 208-210
3. Garipova, A.N., Sabirzyanova, Z.K. The role of knowledge of the English language in tourism / A.N. Garipova, Z.K. Sabirzyanova // Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма: Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции. Под общей редакцией Г.Н. Голубевой. – Казань: Изд-во ПГУФКСИТ, 2018. – С. 426-428.

## THE ROLE OF ENGLISH LANGUAGE IN THE FIELD OF RECREATION

*Sagitova N. V.*

*student 23271 gr.*

*Scientific adviser – candidate of Philological Sciences,*

*Associate Professor Akhmetshina L. V.*

*Volga Region State University*

*of Physical Culture, Sport and Tourism*

*Kazan, Russia*

**Relevance.** Recreation is a recreational activity aimed at restoring a person's well-being. This term can also be used to describe rest, restoration of health and ability to work in free time from work. Recreation is an important element of human biology and psychology. It helps restore the vitality of a person who is tired of the monotonous pastime in his life. Tourism and recreation are closely related to each other, since both of these areas are related to recreation and entertainment. Tourism is the movement of people to places other than their usual place of residence for the purpose of recreation and entertainment.

**Purpose.** Tourism has become a global phenomenon, involving hundreds of millions of people from all walks of life and ages. In its development, tourism has undergone many different changes, ranging from its patterns to the motivation of people to travel. However, despite all these changes in the tourism industry, one thing will always remain the same. High communication skills are required for more effective travel. One of the global languages is English. A good knowledge of this language is very important in tourism and even recreation. The need to know English has become relevant not only in our time. People have used this language for communication and mutual understanding since ancient times. In addition, knowledge of English opens up new opportunities for tourists in the field of cultural experiences. A good understanding of this language allows you to participate in local cultural events, better understand the traditions and customs of local people, and communicate and exchange ideas with people from different countries. In addition, many non-English-speaking countries duplicate instructions, signage, and labels in English for ease of understanding. Knowledge of English also helps tourists in real-life situations related to tourism activities and in the classroom where they may encounter hypothetical situations. In the field of recreation, it is important to develop linguistic competencies among specialists so that they can effectively communicate in English and provide effective services. It is used as the official or primary language of communication in more than 50 countries, and knowing it allows you to communicate with people from different countries, access information and improve memory.

**Research results and discussion.** Recently, the English language has not stood aside in the process of formation of the Russian language. There are a sufficient number of words in the Russian language, the origin of which is directly related to the words of the English language. The intensive penetration of English words into the Russian language is due to several factors, including the rapid development of information technology and the Internet, where English is the dominant language. Loan words in English may be required to correctly understand and translate words that have been borrowed from other languages. Knowing the origin of the word and the features of borrowings from different languages, you can correctly understand and translate these words. [1; 45] This skill will be very useful in our field of tourism and recreation, as it also contributes to a greater and better understanding of the culture of a particular people. Knowledge of the English language plays an important role in studying the etymology of foreign words. Etymology, as the science of the origin of words, helps to understand and explain their meanings. The study of the etymology of borrowings in modern English allows us to analyze words, their origin and development. As a result, the use of etymological skills for tourism activities promotes a deeper understanding of language and its structure.

It is important to note that, having all the above skills, a person working in such an area will be more effective in providing services. Such a person can serve foreign people well to meet all their needs. Consequently, its demand will increase. Knowledge of English in the field of recreation

is important for effective communication with international tourists and immigrants. English is also necessary to understand documents and information that may only be in English. [3; 608] In addition, it is an international language that allows you to communicate with people from different countries and cultures. Knowledge of English also contributes to the development of thinking, imagination and memory and can certainly be an advantage for a person associated with the tourism industry. To enrich the language in the field of recreation, it is important to master specialized vocabulary and terminology, as well as discuss tourism topics. [2; 124] These efforts are aimed at developing the tourism and recreation sector, where knowledge of English plays a significant role. A high level of English among service workers is important for attracting foreign tourists and creating favorable conditions for travel. Thus, the development of language skills contributes to the sustainable development of recreation and tourism.

**Conclusions.** Summarizing the previous discussions, it can be noted that the importance of the English language in the field of recreation is of great importance. Knowledge and ability to analyze neologisms in the tourism field allows us to identify changes in the values and priorities of modern tourists, as well as reflect changes in the development of the language system. Moreover, learning new English vocabulary develops tourism and recreation values and expands areas of research. English has become an integral part of tourism. It greatly simplifies communication between tourists and local residents, as well as facilitating travel and opening up new opportunities for enriching cultural experiences. It continues to be the language of international communication and an important tool for global tourism. From all this it follows that ignoring the important role of the English language can lead to loss of resources, inhibition and limitation of tourism activities due to lack of communication and exchange of knowledge and information. Therefore, for the organization and management of tourism, English can be presented as a necessary means of communication.

### References

1. Ахметшина, Л.В. Английские заимствования и их роль в развитии языка: монография / Л.В. Ахметшина. – Казань: Отечество, 2017. – 176 стр. – ISBN: 978-5-9222-1178-9.
2. Гарипова, А.Н., Ибраева, А.Ф., Шафикова, А.В. Английский язык в системе межкультурной коммуникации в области физической культуры и спорта / А.Н. Гарипова, А.Ф. Ибраева, А.В. Шафикова // Казанская наука. – 2019. – № 5. – С. 124-127.
3. Шамсутдинова, А.Р. Особенности обучения иностранным языкам в неязыковом вузе / А.Р. Шамсутдинова // Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам: Материалы II Международной научно-практической конференции, посвященной 40-летию Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма. – Казань: Изд-во ПГУФКСиТ, 2014. – С. 608-609.

## THE IMPACT OF GOLF ON FITNESS AND HEALTH

*Sadykova V.R.*

*student 23121 gr.*

*Scientific adviser – Candidate of Philological Sciences,*

*Senior Lecturer Zakirova D.B.*

*Volga Region State University*

*of Physical Culture, Sport and Tourism*

*Kazan, Russia*

This paper analyzes and studies the influence of the game of golf on the physical fitness and health of people. In modern conditions, the preservation of the quality of health is mainly ensured by progress in medical care, and not due to the physical activity of the population. Ways to solve this problem are in the development of new forms of increasing people's motor activity. Golf occupies a special place in this series.

**Relevance.** Recently, golf has been gaining more and more popularity in society. As practice shows, this sport has a positive impact on strengthening and preserving people's health, on the development of their motor qualities, skills and abilities, the moral and psychological sphere of personality, which is especially important. The inclusion of golf in the Olympic Games program as an independent discipline is a strong proof of its high prestige.

**Purpose.** To inform people about the impact of golf classes on people's health and physical fitness.

**Research results and discussion.** Most people don't know that golf is one of the ten most popular sports in the world. Golf is not just a sport, it is a symbol of correct behavior and integrity of nature, where each player is responsible for personal observance of established rules, as well as strict etiquette. According to many researchers, this type of physical activity is a win-win investment in health, because the benefits of it are obvious. Regular golf classes have a positive effect on the human cardiorespiratory system, are an effective way to strengthen leg muscles, improve eye-hand coordination, develop endurance, flexibility and vestibular stability, lead to the formation and correction of posture. This type of sport helps to stretch the joints well and promotes blood flow to the brain. In just one round, you can burn about eight hundred calories. During the lessons, the players breathe fresh air, walk from 5 to 7 kilometers, without noticing it themselves. Also, this method of physical activity has a positive effect on a person's mental health. The body relaxes, the ability to control both oneself and one's emotions is developed, and, of course, a person stops experiencing stress and anxiety. Being exposed to sunlight, the player begins to absorb vitamin D, and thanks to it, the bone system strengthens and the likelihood of diseases of the cardiovascular system decreases. There is an improvement in long-term and short-term memory and oral counting skills, because players need to remember absolutely everything: their account, which club the player used, which hole the game is played on, what mistakes were made. Today, the main task of the Russian Golf Association is to create favorable conditions for the comprehensive development of golf in Russia, starting from schools and ending with high-performance sports, forming people's sustainable motivation to strengthen and preserve health, lead a healthy lifestyle through physical education through golf.

**Conclusions.** Nowadays, golf is becoming more and more popular as an important factor in modern life, and its authority is increasing. This circumstance dictates the need for further intensive search for new ways and means to increase the popularization of golf among the population. Playing golf can have a positive effect on your fitness and health, but in order to get the most out of the game, you need to pay attention to various aspects of the game and training. Remember that playing golf is not only a sporting event, but also a great way to enjoy nature and spend time with friends or family. Enjoy the game, improve your physical fitness and health, and do not forget about proper warm-up, nutrition and training to get the most out of this wonderful sport.

### References

1. Рипа, М.Д., Корольков, А.Н., Фесенко, В.А. Р53 Гольф для лиц с ограниченными возможностями здоровья: учебно-методическое пособие. – М.: Эдитус, 2018. – 228 с.
2. Боброва, И.И., Корольков, А.Н. Проведение уроков физической культуры на основе вида спорта «Гольф». Методические рекомендации / И.И. Боброва, А.Н. Корольков // Государственное бюджетное образовательное учреждение города Москвы «Лицей № 1575», М., 2016. – 80 с.
3. Ивашина, П.И., Корольков, А.Н. Гольф как вид двигательной активности детей и учащейся молодежи / П.И. Ивашина, А.Н. Корольков // Материалы Всерос. науч.-практ. конф.: «Физическая культура и спорт в инклюзивном образовании детей и учащейся молодежи», «Российский государственный социальный университет», Москва, 9 ноября 2016 г., С. 87-91.

## АНГЛИЙСКИЙ КАК ОСНОВНОЙ ЯЗЫК СПОРТИВНОЙ КОММУНИКАЦИИ (НА МАТЕРИАЛЕ ФИГУРНОГО КАТАНИЯ)

**Сергеева Я.М.**

студент гр. 23107

Научный руководитель – к.пед.н., доцент Гарипова А.Н.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

**Актуальность.** Английский является самым распространенным языком в мире. Это верно – на английском говорит больше людей, чем на любом другом языке. Это делает изучение английского важным навыком для любого, кто хочет сделать успешную карьеру в спорте. Являетесь ли вы профессиональным спортсменом или просто человеком, который любит заниматься спортом, изучение английского языка поможет вам достичь ваших целей. Данная работа посвящена знаниям английского языка в фигурном катании.

**Цель исследования.** Целью работы является доказательство (или опровержение) того факта, что английский язык лежит в основе спортивной терминологии других языков, а в особенности – русского.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Английский считается популярным употребляемым языком в мире. Нельзя недооценивать важность английского языка в спортивной журналистике. Независимо от того, освещаете ли вы крупнейшие спортивные организации и события в мире, берете интервью у крупнейших спортсменов мира, следите за последними новостями и тенденциями или работаете в крупнейших мировых СМИ, умение эффективно общаться на английском языке является важным навыком для любого спортивного журналиста, который хочет иметь успешную карьеру. И знание английского языка может быть полезным для спортсменов фигурного катания по ряду причин:

Rank		Name	NOC Code	Starting Number	Total Segment Score	Total Element Score	Total Program Component Score (factored)			Total Deductions				
3		ASADA, Mao	JPN	12	142.71	73.03	68.68			0.00				
#	Executed Elements	UE	Base Value	GDE	The Judges Panel (in random order)						Scores of Panel			
1	3A	<	8.50	0.43	0	1	0	1	0	2	0	1	-1	8.93
2	3F+3Lo<	<	8.90	0.00	0	-1	-1	0	1	1	-1	-1	0	8.90
3	3Lz	=	6.00	-0.60	-1	-1	-1	-1	0	-1	-1	0	-1	5.40
4	CCoSp4	=	3.50	0.57	1	1	1	1	2	1	1	1	2	4.07
5	FCSp4	=	3.20	0.36	1	1	1	1	1	0	0	0	1	3.56
6	2A+3T+	=	6.82	0.34	0	0	0	0	1	0	1	1	0	6.96
7	3S	=	4.62	0.40	0	0	0	1	2	0	-1	1	1	5.02
8	3F+2Lo+2Lo	=	9.75	0.80	1	1	1	1	2	0	2	1	1	10.59
9	3Lo	=	5.61	0.70	1	1	1	1	2	1	1	1	1	6.31
10	FCCoSp4	=	3.50	0.75	1	1	1	2	3	1	2	2	2	4.29
11	StSq4	=	3.90	1.50	3	2	2	2	3	3	2	2	2	5.50
12	ChSq1	=	2.00	1.30	3	2	1	2	2	2	2	2	3	3.50
			66.34								73.03			
Program Components		Factor												
Skating Skills		1.00	8.50	9.00	8.75	8.75	9.25	8.50	8.50	8.75	9.00			8.75
Transitions / Linking Footwork / Movement		1.00	8.25	8.50	8.25	8.25	9.25	7.50	8.00	8.50	8.75			8.36
Performance / Execution		1.00	8.75	9.00	8.75	9.00	9.50	8.25	8.25	8.75	9.00			8.75
Choreography / Composition		1.00	8.50	8.75	8.50	8.25	9.50	8.50	8.25	9.25	8.75			8.79
Interpretation		1.00	8.75	9.00	8.75	9.00	9.50	8.25	8.25	9.00	9.25			8.86
Judges Total Program Component Score (factored)														68.68
Deductions:														0.00

Рисунок – Судейский протокол на Олимпийских играх 2014г. Asada Mao

1. В фигурном катании после проката спортсмены получают судейский протокол, в котором спортсмен должен разбираться, а в фигурном катании названия многих элементов происходят из английского языка.

Таблица – Происхождение названий элементов

Lo	Ритбергер. Англоговорящие называют его Loopjump – в переводе: «прыжок петлей». Самый редкий четверной. Из всех, кому покорился этот четверной, наиболее красивый на наш взгляд – у Юдзуру Ханю
F	Флипп. По-английски – Flip. Легенда гласит, что слово означает «щелчок», который слышали первые фигуристы при исполнении этого прыжка во время отталкивания.
CoSp	Комбинированное вращение без смены ноги. Со – означает «combination». Комбинированное вращение – это когда спортсмен демонстрирует все три базовые позиции, переходя из одной в другую.
CCoSp	Комбинированное вращение со сменой ноги. Добавили С, что является первой буквой в слове change – смена, и получили комбинированное вращение со сменой ноги.
CSSp	Волчок со сменой ноги. Логика та же – добавили к названию вращения С и получили волчок со сменой ноги.
LSp	Заклон. L от слова layback – откинута назад.
FSSp	Прыжок в волчок или другое название – Чинян. F – это от «fly» – лететь. К обозначению волчка SSp добавили F – получился прыжок в волчок

Также есть знаки, обозначающие ошибку в элементе q – от английского quarter – четверть. Это обозначение недокрута прыжка ровно в четверть оборота. COMBO – Не выполнен обязательный каскад в короткой программе. Этот знак после прыжка, например: 3Lz+COMBO, говорит о том, что спортсмен должен был исполнить каскад прыжков, но, по какой-то причине (чаще всего падение), не смог. На оценку не влияет, но оставляет плохое впечатление у судейской бригады. REP – Повтор. От английского слова “repeat”. Обозначает ошибку, похожую на СОМО, но в произвольной программе. По правилам, в произвольной программе фигурного катания один и тот же прыжок второй раз можно исполнить только в составе каскада или комбинации. Если по каким то причинам спортсмен оба раза прыгнул прыжок сольно, то ко второй попытке добавляют этот знак и базовую стоимость уменьшают на 30%. SEQ – Комбинация прыжков. От английского слова “sequence” – последовательность [3, 4].

2. Международные соревнования: фигурное катание – это международный вид спорта, и многие соревнования проводятся за пределами страны спортсмена. Знание английского языка поможет спортсмену общаться с тренерами, судьями, другими участниками и зрителями на международных турнирах. Общение с другими людьми откроет доступ к ранее неизвестным источникам информации и приведет новых людей в вашу жизнь.

3. Тренировки и обучение: многие известные тренеры и специалисты в области фигурного катания говорят на английском языке. Знание языка поможет спортсмену лучше понимать инструкции и рекомендации тренера, а также общаться с другими специалистами в этой области. Когда встает вопрос об уровне владения английским языком, то имеется в виду, в первую очередь, общеупотребительная разговорная лексика. Однако для каждой сферы в английском, как и в любом другом языке, существует узкая специальная лексика, освоение которой помогает быть «своим» в кругу профессионалов. Для этого необходимо знать самые распространенные фразы, которые помогут во время тренировочного процесса, специальную терминологию профессионального тренера [1].

4. Медиа и интервью: успешные спортсмены фигурного катания часто дают интервью для телевидения, радио, журналов и онлайн-платформ. Знание английского языка поможет спортсмену чувствовать себя уверенно и выразить свои мысли и чувства на английском языке.

5. Образование и карьера: для многих спортсменов фигурного катания важно получить образование и развиваться вне спорта. Знание английского языка открывает двери к обучению за рубежом, участию в международных проектах и возможности работать в международной среде. Уместно обратить внимание на то, что английский язык – также необходимая часть программы для тренеров, основная цель которых – построение успешной карьеры в достижение международного признания. Знание языка терминологии поможет выгодно выделиться на конкурсах и кастингах всех уровней сложности. Осваивая язык, вы станете по-новому изъясняться и выражать себя, и познакомитесь с новыми людьми [2].

**Выводы.** Из этого можно сделать вывод, что в целом, знание английского языка может быть ценным инструментом для спортсменов фигурного катания, помогая им успешно общаться, развиваться и достигать своих целей как в спорте, так и в жизни. Будучи спортсменом, придется столкнуться со многими трудностями в жизни, поэтому изучение языка может стать еще одним испытанием, если вы не являетесь его носителем. Английский – международный язык и самая простая форма общения по всему миру. Вы можете заикаться, когда поднимаете свой победный трофей, и вам приходится сказать об этом несколько слов. Это неловкий момент, если вы не можете донести свое послание до всех своих болельщиков. Это главная причина, по которой спортсменам следует изучать английский.

В спорте английский язык доминирует в интервью, новостях, статьях и статистике. Интервьюер в крупной корпорации может быть носителем английского языка. Тяжелая работа, которую вложили в изучение английского – международного делового языка – вот-вот окупится, даже если поначалу они предпочитают говорить на вашем родном языке. Поговорите с ними на английском, чтобы продемонстрировать свои навыки, и они увидят, что вы можете быть ценным сотрудником. Среди носителей языка английский занимает третье место, поэтому необходимо изучать его, поскольку это самый распространенный язык во всем мире. Многие люди говорят на нем как на втором, третьем или четвертом языке.

### Список литературы

1. Garipova, A.N. Sports effect on personal features of sportsmen / A.N. Garipova // Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма: сборник материалов IV Всероссийской научно-практической конференции. Под общей редакцией Г.Н. Голубевой. – 2018. – С. 254-256.
2. Каримова, С.Г. Языковое и психологическое влияние в системе подготовки спортсменов / С.Г. Каримова, В.В. Теганюк // Олимпийский спорт и спорт для всех: материалы XXVI Международного научного Конгресса. Под общей редакцией Р.Т. Бурганова. г. Казань, 2021. – С. 440-442.
3. Мюллер, В.К. Новый англо-русский словарь / В.К. Мюллер, В.Л. Дашевская, В.А. Каплан и др. – 7-е изд., стереотип. – М.: Рус. яз., 2000. – 880 с.
4. Русско-английский словарь // Онлайн словарь и система контекстуального поиска по переводам "Linguee" [Электронный ресурс]. – 2014. – Режим доступа: <http://http://www.linguee.ru> – Дата доступа: 12.03.2024.

## THE USE OF DISTANCE LEARNING TECHNOLOGIES IN TEACHING FOREIGN LANGUAGES FOR STUDENTS OF SPORTS SPECIALTIES: PERSPECTIVES AND CHALLENGES

*Trifonova M.V.*

*student 21116 gr.*

*Scientific adviser – Senior Lecturer Sagitdinova T.K.*

*Volga Region State University*

*of Physical Culture, Sport and Tourism*

*Kazan, Russia*

**Relevance.** Nowadays the integration of technology into education has transformed the way students learn, particularly in the field of language acquisition. This transformation has been particularly notable in the area of sports education, where the demand for effective language learning methods has increased significantly. As the world becomes increasingly interconnected, proficiency in foreign languages has become a vital skill for students pursuing careers in sports-related fields. In this context, the application of distance learning technologies has emerged as a promising approach to language education, offering both opportunities and challenges.

**Purpose.** This article examines the relevance of using distance learning technologies in teaching foreign languages to students of sports specialties, exploring the potential benefits and addressing the associated problems. By examining the implementation of distance learning technologies into specific language disciplines, the research aims to provide insights into the effectiveness and challenges associated with virtual language education in sports universities.

**Research results and their discussion.** The study will specifically focus on three language courses “Foreign Language”, “English for Professional Communication” and “English for Sport Volunteers”. These courses are crucial for equipping students with the linguistic and communicative skills necessary to succeed in their academic and professional activities within the sports industry. Distance learning technologies have transformed the teaching of foreign languages, providing students with access to a wide range of resources and interactive learning experiences. In order for universities to prepare professionals for a dynamically changing world, the learning experiences should also be dynamic enabling future specialists to become custodians of their own decisions in terms, for example, building relationship networks [2].

Due to the rise of Phygital Games of the Future and BRICS Sports Games in the region, Volga Region State University of Physical culture, Sport and Tourism had to swiftly adapt its teaching methods to accommodate, for example, the scheduling demands of student athletes participating in these events. As a result, the university implemented distance learning technologies, specifically the Moodle platform, to facilitate remote learning opportunities for students. This transition enabled student athletes to balance their academic responsibilities with their training and competition schedules more effectively.

In this new educational landscape, Foreign Language teachers played a key role in ensuring the effective implementation of distance learning technologies. Leveraging interactive exercises and communicative learning strategies, they engaged students in dynamic language learning experiences tailored to their individual needs and preferences [1]. Through the Moodle platform, teachers were able to create interactive modules and multimedia resources that fostered active participation and collaboration among students. For example, virtual classrooms facilitated real-time discussions and group activities, allowing students to practice their language skills in authentic communicative contexts.

Furthermore, Foreign Language teachers integrated technology-enhanced assessment methods to evaluate students' language proficiency and track their progress over time. Interactive quizzes, online assignments, and multimedia presentations provided students with immediate feedback and opportunities for reflection, promoting continuous improvement and self-directed learning. Additionally, virtual office hours and one-on-one video conferences allowed teachers to

provide personalized support and guidance to students, ensuring that they received the assistance they needed to succeed in their language studies.

For example, “Foreign Language” course allows students to practice vocabulary, grammar, and pronunciation at their own convenience (Quizlet for learning new vocabulary). Additionally, virtual classrooms and video conferencing tools during the online sessions enable students to engage in real-time communication with groupmates. This immersive learning environment enhances students’ language proficiency and cultural understanding, preparing them for global interactions in the field of sports.

In the context of sports management, proficiency in English for professional communication is essential for effective collaboration and networking. The course was tailored to enhance students’ English language skills in specific professional contexts. For example, online modules focusing on business correspondence, negotiation techniques, and presentation skills equip students with the linguistic tools necessary for success in international sports organizations and events. Case studies provide practical opportunities for students to apply their language skills in realistic scenarios, preparing them for the demands of the professional sports industry.

Volunteerism plays a crucial role in the organization of sporting events, requiring volunteers to communicate effectively in English with participants, spectators, and fellow volunteers from diverse linguistic backgrounds. Distance learning technologies implemented by the lecturers offer specialized functional language training exercises for sport volunteers, focusing on English language proficiency and intercultural communication skills. For instance, the course covers topics such as event logistics, emergency procedures, and hospitality services, including language instruction tailored to the specific roles and responsibilities of volunteers. Interactive modules and role-playing exercises simulate the challenges volunteers may encounter during sporting events, allowing them to practice language usage in realistic scenarios and build confidence in their communication abilities.

These examples illustrate how the integration of distance learning technologies into language education can effectively prepare students of sports specialties for the linguistic demands of their future careers.

Overall, the effective implementation of distance learning technologies by foreign language teachers has enabled students of our university to continue their language education, despite the challenges posed by their busy athletic schedules [3]. By embracing innovative teaching methods and leveraging technology to enhance language learning experiences, teachers have empowered students to develop the linguistic skills and cultural competence necessary for success in the global sports arena.

The transition to online studies has proven to be both necessary and beneficial. The adaptation to platforms like Moodle has allowed students to effectively manage their academic commitments alongside their athletic pursuits, particularly in light of regional sporting events like Phygital Games of the Future and BRICS Sports Games. Through the conscientious efforts of foreign language teachers, who have skillfully applied interactive exercises and communicative learning methods, students have been able to engage in dynamic language learning experiences tailored to their unique needs.

The implementation of distance learning technologies has facilitated continuous learning and assessment, providing students with opportunities for active participation, collaboration, and feedback.

The survey conducted among students revealed significant insights into the usage of interactive tools both on the Moodle platform and beyond. 85% of students reported that quizzes and tests are the most commonly used interactive tools on the Moodle platform. These assessments are often designed to evaluate students’ understanding of course material. Approximately 70% of respondents mentioned that discussion exercises play a crucial role in facilitating interactive communication and collaboration among students and teachers. These discussions allow for sharing ideas, asking questions, and engaging in dialogues related to course topics. However, challenges

such as technical issues, accessibility constraints, and the need for training in utilizing advanced interactive tools were also highlighted in the survey responses.

**Conclusions.** As sports universities continue to navigate the evolving landscape of education and athletics, the effective use of distance learning technologies in foreign language education will remain essential. By embracing innovation and leveraging technology to enhance language learning experiences, educators can empower students to develop the linguistic skills and cultural competence necessary for success in the global sports arena.

### References

1. Каримова, С. Г. Языковое и психологическое влияние в системе подготовки спортсменов / С. Г. Каримова, В. В. Теганюк // Олимпийский спорт и спорт для всех: Материалы XXVI Международного научного Конгресса, Казань, 8-11 сентября 2021 года / Под общей редакцией Р.Т. Бурганова. – г. Казань: Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2021. – С. 440-442. – EDN PJVKWS.
2. Sagitdinova, T. K. The role of university in shaping the future teachers' pedagogical worldview / T. K. Sagitdinova // На пересечении языков и культур. Актуальные вопросы гуманитарного знания. – 2022. – No. 3(24). – P. 355-359. – EDN TLSSJW.
3. White, C. Distance learning of foreign languages. Language Teaching, / C.White // 39(4), 247-264. doi:10.1017/S0261444806003727

## THE INFLUENCE OF TENNIS ON HUMAN HEALTH AND MENTALITY

*Ulyanova A.I.*

*student 23122 gr.*

*Scientific adviser – Candidate of Philological Sciences,*

*Senior Lecturer Zakirova D.B.*

*Volga Region State University*

*of Physical Culture, Sport and Tourism*

*Kazan, Russia*

**Relevance.** Tennis, as one of the most popular sports, has a significant impact on the physical and mental state of a person. Modern society faces a number of problems related to insufficient physical activity, stress and mental health disorders. It is important to study the influence of tennis, as this sport can provide an organic solution to maintain the general condition of the body. Understanding how tennis affects health and the psyche will allow us to develop more effective approaches to improving the quality of life.

**Purpose.** The purpose of this study is to analyze the impact of tennis on physical health, the development of coordination of movements and its impact on human mental well-being. We strive to identify the positive and negative aspects of the practice of this sport.

**Research results and discussion.** Physical Health: Tennis is an excellent physical activity that helps strengthen muscles, increase endurance and reduce the risk of obesity. It is especially important that tennis develops coordination and flexibility, which can be useful to prevent everyday injuries.

Mental health: Tennis is useful not only from the side of anatomy, but also psychology – the game helps to relieve not only muscular, but also emotional stress. Due to the increased concentration in the process, after – there is a sharp relaxation, this is a change of states and gives its own healing effect. The processes of nucleation of new nerve cells are accelerated, reaction and coordination are improved. Assertiveness, energy, improved memory and thinking – all this is also inherent in people involved in tennis. The psychological aspects of tennis include improving concentration, stress management and developing communication skills. Playing tennis can help boost self-esteem and self-confidence.

Injuries: Despite the many advantages, tennis is not without the risk of injury, especially in the case of improper technique and overwork. Therefore, it is important to follow the recommendations on the technique of the game and consult a doctor regularly.

Stress: The level of physical activity in tennis can sometimes be a source of stress, especially with the competitive nature of the game. However, proper preparation and psychological attitude can help to cope with this.

**Conclusions.** Tennis has a positive effect on a person's physical and mental health. Regular tennis practice helps strengthen the body and develop mental skills. However, it is necessary to keep in mind the possible risks of injury and stress, so it is important to practice this sport wisely and follow safety precautions. Tennis can become an integral part of a healthy lifestyle, contributing to the harmony of physical and mental health.

### References

1. Николаев, И. М. Основы техники и методики обучения теннису : учебное пособие / И. М. Николаев, О. Н. Степанова. – Москва : Прометей, 2012. – 60 с. – ISBN 978-5-4263-0109-2. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/64247>

2. Николаев, И. В. Формирование физической культуры студентов в процессе занятий теннисом : монография / И. В. Николаев. – Москва : Прометей, 2013. – 140 с. – ISBN 978-5-7042-2436-5. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/64246>.

## COMPARATIVE ANALYSIS OF FOOTBALL TERMS IN RUSSIAN AND ENGLISH LANGUAGES

*Utkulbaev A.*

*student 23108M gr.*

*Scientific adviser – Candidate of Pedagogical Sciences,*

*Associate Professor Garipova A.N.*

*Volga Region State University*

*of Physical Culture, Sport and Tourism*

*Kazan, Russia*

**Relevance.** Football is one of the most popular sports in the world, both in terms of television coverage and the number of people involved in it at an amateur or professional level. This is confirmed by the figures. For example, 88,966 people attended the 2022 World Cup final at the stadium, and more than 1.5 billion people watched the game on TV. Fans from all over the world follow this sport and sometimes face the problem of interpreting various football terms in other languages. For example, in Russia there are many fans of English football clubs such as Chelsea, Arsenal, Manchester United and others. And in order to follow their club, they have to read the English press and reports of statistical companies in English, facing some difficulties in translation.

**Purpose.** This article will cover the main football terms and their translation, as well as focus on the difficulties that a novice fan of English football may face.

**Research results and discussion.** There are many common football terms that are understandable to everyone in different languages. More often these are words of Anglicism that came to Russian sports from the English language. These include Forward, Offside, Out, Goalkeeper, Dribbling, Inside, Goal, Linesmen, Pass, Penalty, Referee, Save, Pressing, Foul, Fair play and others. Each of these words has its own Russian meaning, but Anglicism is very often used, both in colloquial speech and in the press.

Let's look at the standard statistics after the match. Here we will see terms such as Shots, Shots on Target, Blocked Shots, Possession, Passes, Completed passes, Fouls conceded, Corners and others. Such statistics and terminology are understandable to many. More often, such words are translated literally, while the meaning of the term does not change. But one word, even in elementary statistics, may not be completely clear to a Russian person – Tackle. If you look at the meaning of a word in the Cambridge Dictionary, the first thing you will see is the meaning of the word: Tackle – to try to deal with something or someone. And only going deeper into other meanings of the word, you can see “to try to take the ball from the player in the other team”. So this is just an attempt to get the ball? Yes and no. When working with data providers, you may encounter moments when you want to watch a video of all attempts to take the ball from a player, but the company provides videos of Sliding Tackle. To find videos of all attempts to take the ball necessary to check “Challenges”. And with this word also we have some misunderstandings, because on Russian there is only one version of it – «Единоборство». And on English you can see Challenges, Duels or even Combats [2, 4].

There are still a number of words that an ordinary football fan may have difficulty with. Such words can often occur in everyday life and have several translation options that do not relate to sports in any way. When you see the word “Bar”, the first thing you will think about is a place to have some beverages, while in football it will mean «Перекладина», “Crossbar”, the upper part of a football goal. Or the direct translation of the word “Вох” is «Коробка», when in football it means a penalty area, a marked zone of 40 by 16.5 meters in front of the goal. With the word «Штрафной» that problems may arise when translating from Russian into English, since it can be both a «Штрафная площадь» – Вох, and «Штрафной удар», «Стандартное положение» – Set-Piece. Speaking of «Стандартные положения» or «Стандарты», when translated directly from Russian, many people call them “Standarts”, which, of course, is wrong [5].

If you read a lot of English football press, you can come across various interesting names of team formation. Instead of the usual numerical displays of the formation, like 4-4-2, 5-4-1, 4-3-2-1 you can often see names such as “Diamond”, “Christmass tree”, “WW”, «Magic Rectangle» and others [1; 3].

Table 1 – Football anglicisms

Anglicisms		
Russian	English	Comments
Аут	Out	Выход мяча за пределы поля
Гол	Goal	Взятие ворот соперника
Голкипер	Goalkeeper	Вратарь
Дриблинг	Dribbling	Ведение мяча, финт
Инсайд	Inside	Позиция полузащитника
Корнер	Corner	Угловой удар
Лайнсмен	Linesmen	Боковой судья
Овертайм	Overtime	Дополнительное время
Офсайд	Offside	Вне-игры
Пасс	Pass	Передача мяча
Пенальти	Penalty	11-метровый удар
Прессинг	Pressing	Активная фаза защиты
Рефери	Referee	Судья
Сейв	Save	Вратарское спасение ворот
Трансфер	Transfer	Переход между клубами
Феирплей	Fair play	Честная, корректная игра
Фол	Foul	Нарушение правил
Форвард	Forward	Атакующий игрок

Football terms		
Russian	English	Other options
Верховое единоборство	Aerial Duels	Aerial Challenges
Владение мячом	Possession	Ball control
Возврат мяча	Recovery	
Единоборства	Duels	Challenges, Combats
Заблокированный удар	Blocked shot	
Навес	Cross	A lob
Начало игры	Kick-off	
Отборы мяча	Tackles	
Перекладина	Bar	Crossbar
Перехват	Interception	
Подкат	Sliding Tackle	Back tackle
Потеря мяча	Turnovers	Lost balls
Состав команды	Line-up	
Стандартные положения	Set-Pieces	
Удар	Shot	
Удар в створ	Shot on target	Shot in the goal
Штанга	Post	Goalpost
Штрафная площадь	Box	Penalty box

**Conclusions.** There are a lot of football terms. Due to the fact that football is played in almost every country, many terms are understandable without translation, as similar words are used in different languages. In this article, we reviewed only a part of them and focused on those that may have problems when studying this topic, which may have several meanings.

### References

1. Мюллер, В.К. Новый англо-русский словарь / Издательство «Русский язык», В.К. Мюллер, В.Л. Дашевская, В.А. Каплан и др. – 7-е изд., стереотип. – М.: Рус. яз., 2000. – 880 с.
2. Русанов, В.С. Отношение к волонтерскому движению на кубке конфедерации по футболу 2017г. / В.С. Русанов, А.Н. Гарипова // Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма. Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. 2017. – С. 153-154.
3. Русско-английский словарь // Онлайн словарь и система контекстуального поиска по переводам "Linguee" [Электронный ресурс]. – 2014. – Режим доступа: <http://www.linguee.ru>. – Дата доступа: 12.03.2024.
4. Football // Tutorials Point: Simply Easy Learning. – Систем. требования: Acrobat Reader. [Электронный ресурс]. – URL: [https://www.tutorialspoint.com/football/football\\_tutorial.pdf](https://www.tutorialspoint.com/football/football_tutorial.pdf) (дата обращения: 16.03.2024).
5. Redmond A., Warren S. English For Football – Teaching Notes / Express Series. – United Kingdom, Oxford: Oxford University Press, 2012. – 22 p.

## ИСТОРИЯ ПРОИСХОЖДЕНИЯ НАЗВАНИЙ ДНЕЙ НЕДЕЛИ ВО ФРАНЦУЗСКОМ ЯЗЫКЕ

*Хазиахметова Ю.Ю.*

*студент 22321 гр.*

*Научный руководитель – к.ф.н., доцент Шамсутдинова А.Р.*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Введение.** Французский язык – официальный язык Франции и один из официальных в Бельгии, Швейцарии и Канаде, а также на нем говорят в некоторых странах (бывших французских колониях) Африки и Латинской Америки. Он относится к индоевропейской семье языков, письменность сформирована на основе латинского алфавита.

Во французском языке, как во многих других языках (в том числе и в русском), некоторые слова имеют не прямые значения, отсылающим к истории и смыслам, которыми люди наделяли определенные дни.

**Актуальность** исследования заключается в том, что в настоящее время гуманитарные науки имеют большое значение и расширяют область своего значения благодаря рассмотрению довольно узких вопросов, решая которые ученые заполняют пробелы в языке: его происхождение, синтез с другими языками, особая этимология некоторых слов.

**Цель исследования:** изучить историю происхождения названий дней недели во французском языке и определить особенности формирования слов, так как это позволяет познакомиться с интересной экстралингвистической информацией (исторической, культурной).

История происхождения. Во французском языке дни недели имеют следующие названия: lundi (понедельник), mardi (вторник), mercredi (среда), jeudi (четверг), vendredi (пятница), samedi (суббота), dimanche (воскресенье). В отличие от некоторых языков, во французском, как и в русском языке, счет дней недели начинается с понедельника и завершается выходными днями. Аналогично английскому языку некоторые названия содержат отсылки на космические объекты. Также есть и те, которые имеют религиозный смысл, как, например, в русском языке слово «воскресенье», отсылающее к сюжету христианского священного писания.

Поскольку история Франции тесно пересекается с историей Римской империи (время существования Галлии), то это было отражено и в языке. В Риме дни недели называли теми терминами, которые так же обозначали космические объекты: пять планет Солнечной системы (Saturnus, Mars, Mercurius, Jupiter, Venus), Солнца и Луны (Sol, Luna). После начала господства на данных территориях монотеистических религий (христианства и иудаизма) названия выходных – субботы и воскресенья – ранее обозначаемые Saturnus и Sol, были заменены, так как данные дни имели важное значение для верующих, в то время как в английском языке до сих пор название этих дней опирается на обозначение планет (Saturday, Sunday) [3; 1].

**Результаты исследования и их обсуждение.** Далее будут рассмотрены названия дней недели в современном варианте французского языка:

1) Lundi происходит из латинского «Lunis dies», что на латинском так же означает «понедельник», но на французский можно перевести дословно «jour de lune» – «лунный день». Со словом «lundi» существуют устойчивые сочетания [1; 401]: Lundi gras («жирный понедельник», фестиваль зулусов – африканского этноса, – проводимый в городе Новый Орлеан), lundi de Pâques (понедельник после Пасхи – праздничный день во Франции), lundi de (la) Pentecôte (христианский праздник, празднуемый на 50 день после Пасхи и связанный с излиянием Святого Духа на группу последователей Иисуса), «faire le Lundi» – «бездельничать по понедельникам», и выражение «ça va comme un lundi», которое значит «дело не идет в понедельник» и аналогично «понедельник – день тяжелый» в русском языке [2, с. 647];

2) Mardi происходит от латинского «Martis dies», дословно переводящееся на французский как «jour de Mars» – «день Марса». С данным днем связан праздник Mardi gras – последний день карнавала, который проходит во вторник перед началом Великого поста в

католической, англиканской и других церквях, дословно переводится, как «жирный вторник», является аналогом восточнославянской Масленицы. Существует выражение «*Se n'est pas mardi gras aujourd'hui!*», которое используют по отношению человеку, который надел смешной, нелепый костюм, похожий на карнавальный;

3) Mercredi – среда – происходит от латинского «*Mercūris dies*», что значит на французском «*jour de Mercure*» – «день Меркурия». Устойчивых выражений, связанных с этим днем нет, но есть религиозный праздник *Mercredi des Cendres* (дословно переводится как «пепельная среда») – первый день поста;

4) Jeudi – четверг – берет свое начало от латинского «*Jovis dies*», переводится на французский, как «*jour de Jupiter*» – «день Юпитера». С названием данного дня недели связано выражение «*la semaine des quatre (trois) jeudis*» (дословно «неделя из четырех четвергов») – «после дождика в четверг» или «когда рак на горе свистнет», то есть оно означает день, который никогда не наступит;

5) Vendredi – пятница – берет свое начало от латинского «*Venēris dies*», на французский переводится как «*jour de Vénus*» – день почитания Венеры. Во Франции есть праздник, который называется *Vendredi Saint* (дословно «святая пятница»), на русском он имеет название Страстная пятница и посвящен воспоминанию осуждения на смерть, крестных страданий и смерть Иисуса Христа, а также снятию с креста Его тела и погребения;

6) В латинском языке шестой день недели (суббота) имел название «*dies Saturni*», что на французском значит «*jour de Saturne*». Однако в четвертом веке из-за влияния и распространения по всей Европе христианства, этот день на латыни стал называться «*Sambati dies*», отсылающий к ивритскому слову «*sabbat*», переводящееся как «отдых». В иудаизме этот день отсылает к священному дню, в который труд не допустим. Также со словом «*samedi*» связано выражение «*être né un samedi*» (дословно переводится как «родиться в субботу»), которое означает «быть ленивым»;

7) Dimanche – воскресенье – на латинском будет «*dies dominicus*», что на французский переводится как «*jour du Seigneur*» (дословно переводится как «день Господня»). Довольно часто многие крупные священные праздники, даже те, которые выпадают не на выходные дни, называют «*grand dimanche*». Если говорить об устойчивых выражениях, то слово «*dimanche*» чаще всего использовали для придания чему-либо торжественного оттенка, например, для описания вида улиц и людей в праздничных костюмах: *un air de dimanche* («выглядеть по-воскресному»).

Из всей предоставленной выше информации можно сделать вывод, что названия первых пяти дней недели – *lundi, mardi, mercredi, jeudi, vendredi* – имеют происхождение, опирающееся на астрономические термины. Названия же выходных дней – *samedi, dimanche* – берут свое начало в религии: день Шабат и день, посвященный Господу соответственно.

**Выводы.** На основе полученных данных, можно сделать вывод, что изучение и рассмотрение этимологии части французской лексики (в данном случае название дней недели) дает понимание того, как развивался французский язык в общем, какие факторы на него повлияли. Данный язык многое перенял из латинского языка, а подробное изучение происхождения французских слов позволяет углубить не только лингвистические, но и исторические, теологические и астрономические знания.

### Список литературы

1. Абрамова Е.К. Элементы этимологического анализа на уроках иностранного языка (на примере названий дней недели во французском языке) // МНКО, 2021. №1(86). С.400-401.
2. Моисеева С.А., Ухналева Е.А. Культурологические особенности вербализации категории «время», объективирующие представления о недельном цикле (на материале английского, французского, русского языков) // Вопросы журналистики, педагогики, языкознания. 2020. №4. С-646-647.
3. Солянкина Ю.Н., Абакумова И.А. Этимология слов тематической группы «Дни недели» // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. 2016. №5-3. С.1-2.

## ENGLISH IN THE FIELD OF COMPUTER TECHNOLOGY

*Haidarova L.M.*

*student 22105 gr.*

*Scientific adviser – Candidate of Pedagogical Sciences,*

*Associate Professor Garipova A.N.*

*Volga Region State University*

*of Physical Culture, Sport and Tourism*

*Kazan, Russia*

**Relevance.** The article is devoted to the English language. Proficiency in English implies its free use in everyday life. And everyday life is no longer possible without computers, smartphones and other digital technology. At the same time, it is known that all computer basics are English-speaking, so computer literacy and English are, if not synonymous, but closely related concepts. This article presents the advantages of using computer technology in teaching foreign languages, which allows us to teach ourselves and others foreign languages in a more comfortable way. In the modern world, computer technology is an integral part of our daily lives. They have a huge impact on various areas of our society, including education. One of the areas where computer technology has found particularly wide application is teaching foreign languages.

**Purpose.** To identify the advantages of using computer technology in teaching foreign languages.

**Research results and discussion.** One of the most effective ways to improve the process of learning foreign languages is the use of computer and Internet technologies in the education system. The computer-information model of education represents a kind of transitional stage from the system of traditional methods of teaching foreign languages to the modern system of information education. The basis for the introduction of information technology in the process of preparing informatization is the use of the following computer technologies: the creation of virtual libraries, educational software (electronic libraries, electronic textbooks, dictionaries) [2]. Since the mid-1970s, computer technologies have been actively used in the process of teaching students. Currently, the stage of implementation of these technologies is characterized not only by the use of powerful personal computers, but also by new ways of transmitting information and telecommunications. However, in order to effectively integrate computer technologies into the educational process, several conditions must be taken into account:

1. To observe a certain ratio of computer and traditional pedagogical technologies, that is, a computer course should be an auxiliary tool in the implementation of the educational process;
2. To provide the educational process with appropriate equipment (to have at least several computer classes at the faculty);
3. In addition to professional knowledge, the teacher must be proficient in computer technology;
4. Rationally plan classes using a computer;

The teacher should remain the main source of knowledge and information, organizing, directing and controlling the entire educational process [4].

There are many programs and applications specially designed for effective learning of a foreign language. These technological innovations represent more than just new textbooks or interactive exercises. They allow students to practice reading, writing, speaking, and listening comprehension skills in an interactive and immersive way.

One of the main advantages of computer technologies in teaching foreign languages is their high accessibility. Now everyone who has a computer or a mobile device can get an education and develop in this field. Thanks to online courses and applications, students can study at their convenience and from anywhere in the world. This opens up huge opportunities for those who previously had no access to quality education [1].

In addition, computer technologies in teaching foreign languages provide unique opportunities for the individualization of the educational process. Students can choose materials and

techniques that match their level of knowledge and individual needs. This allows them to progress in language learning at their own pace and focus on the most interesting and important aspects.

An important factor is also the possibility of receiving feedback and correcting errors. Many educational applications offer an automated system for checking assignments and tracking student progress. This reduces the likelihood of confusion and demotivation, as students can see their progress and learn the language with more confidence.

Advantages of learning a foreign language using a computer:

1. Students' interest in the computer leads to a high motivation of the learning process;
2. Students enthusiastically interact with the computer, enhancing their general, computer and language culture;
3. Personalization of training;
4. The ability to provide direct feedback;
5. The objectivity of the sign.

Computer technologies in teaching foreign languages can be used for:

1. Presentation of information in various forms;  
Formation of students' general and special knowledge and skills in the subject;
2. Monitoring, evaluation and correction of learning outcomes;
3. Management of the learning process [3].

Computer technology makes it possible to organize the work in the lesson more efficiently. Visual aids, prepared on electronic media, helps to save educational time, helps to demonstrate various phenomena, thematic pictures, videos, makes the lesson rich and interesting. For example, already at the early stages of learning, it is important to use presentations to present lexical units. Such visibility is distinguished by its presentability, attracts the attention of students and can remain in this form for a long time.

However, traditional teaching methods should not be completely replaced by computer technology. Interaction with a live teacher and other students always remains an important component of education. Personal contacts and the opportunity to communicate in real life contribute not only to the development of language skills, but also to strengthening social ties and self-confidence when communicating in a foreign language [5].

**Conclusion.** In conclusion, computer technologies in teaching foreign languages open up new horizons for everyone who wants to study. It is convenient, affordable and effective. The combination of traditional techniques with innovative approaches allows you to achieve high results and brings pleasure from learning the language. Let's go into the world of language possibilities.

### References

1. Ахметшина, Л.В. Применение мультимедийных учебных материалов на занятиях по иностранному языку в неязыковых вузах Франции / Л.В. Ахметшина, А.Р. Шамсутдинова, В.В. Теганюк // Наука и спорт: современные тенденции. 2018. – Т. 21. – №4 (21). – 116-121.
2. Донцов, Д. Английский на компьютере. Изучаем, переводим, говорим. М., 2007.
3. Павицкая, З.И. К вопросу об использовании мультимедийных технологий в обучении иностранному языку / З.И. Павицкая, А.Н. Гарипова, Ж.И. Айтуганова // Проблемы современного педагогического образования. 2018. – №60-4. – С. 314-318.
4. Сагитдинова, Т.К. Иммерсивные технологии обучения профессионально-ориентированному иностранному языку студентов спортивного вуза / Т. К. Сагитдинова // Горизонты образования: Материалы IV Международной научно-практической конференции, Омск, 20-21 апреля 2023 года / Отв. редактор Н.В. Чекалева. – Омск: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Омский государственный педагогический университет», 2023. – С. 379-382. – EDN VIXQGR.
5. Цатурова, И. А. Компьютерные технологии в обучении иностранному языку / И. А. Цатурова // Учебное пособие. М., 2004.

## THE INFLUENCE OF LANGUAGE CULTURE ON THE FORMATION OF PROFESSIONAL IDENTITY AMONG SPECIALISTS IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

*Khalikova E.M.*

*student 21116 gr.*

*Scientific adviser – Senior Lecturer Sagitdinova T.K.*

*Volga Region State University*

*of Physical Culture, Sport and Tourism*

*Kazan, Russia*

**Relevance.** The relationship between language and culture has long been recognized as integral to understanding human behavior and social interactions. In the context of professional domains such as physical culture and sports, language plays a crucial role in shaping the professional identity of specialists. This article explores the intricate interplay between language culture and the formation of professional identity among individuals working in the field of physical culture and sports.

**Purpose.** Language serves as a powerful medium through which individuals communicate their knowledge, values, and beliefs within a professional community. The specific terminologies, discourses, and linguistic practices employed by specialists not only reflect their expertise but also contribute to the construction of their professional identity. Moreover, language acts as a vehicle for the transmission of cultural norms, traditions, and ideologies that underpin the practices and ideologies of physical culture and sports.

Understanding the influence of language culture on professional identity formation is essential for clarifying the dynamics of professionalization within the field. By examining how language shapes the perceptions, attitudes, and behaviors of specialists, we can gain insights into the complex processes involved in becoming and being a professional in physical culture and sports. This article aims to contribute to existing scholarship by providing a comprehensive analysis of the role of language culture in shaping professional identity and fostering a deeper understanding of the sociocultural dimensions of professional practice in this field.

### **Research results and their discussion**

#### *Language Terminology and Discourses in Physical Culture and Sports:*

Language terminology and discourses play a central role in shaping the professional identity of specialists in physical culture and sports. For instance, within the field of sports medicine, specialists utilize specific medical jargon to communicate diagnoses, treatment plans, and rehabilitation strategies to athletes. The use of precise terminology not only demonstrates expertise but also establishes credibility and authority within the professional community [2].

Similarly, coaches and trainers employ specialized coaching language to instruct athletes during training sessions and competitions. This language includes technical terms, strategic concepts, and motivational phrases tailored to the sport and individual athlete. By mastering this coaching language, specialists can effectively convey instructions, provide feedback, and foster athlete development [1].

#### *Sociolinguistic Practices and Professional Identity Formation:*

Sociolinguistic practices within the context of physical culture and sports also contribute significantly to the formation of professional identity. For example, the use of specific pronouns, greetings, and forms of address reflects hierarchical structures and power dynamics within sports teams and organizations. Coaches may adopt authoritative language and assertive speech patterns to establish leadership and command respect from athletes, while athletes may use deferential language to demonstrate respect and compliance.

Moreover, linguistic rituals and traditions, such as pre-game pep talks, post-match interviews, and victory speeches, serve as symbolic expressions of team cohesion, morale, and

identity. These linguistic rituals not only reinforce team values and norms but also foster a sense of belonging and camaraderie among athletes and coaching staff.

*Cross-Cultural Communication and Globalization in Sports:*

The globalization of sports has led to increased cross-cultural communication and linguistic diversity within the field of physical culture and sports. As athletes, coaches, and specialists from different cultural backgrounds come together to compete and collaborate, language becomes a critical tool for facilitating communication and understanding.

However, cultural and linguistic differences can also present challenges and barriers to effective communication and collaboration. For example, misinterpretations of language nuances, cultural norms, and non-verbal cues may lead to misunderstandings and conflicts between athletes and coaches from diverse cultural backgrounds. Therefore, developing cultural competence and intercultural communication skills is essential for fostering inclusive and harmonious interactions within the global sports community [3].

*Language and Professional Identity in Sports Media and Marketing:*

In addition to interpersonal communication, language also plays a significant role in shaping professional identity through sports media and marketing. The language used in sports commentary, journalism, and advertising not only reflects societal perceptions and attitudes towards athletes and sports but also constructs narratives and identities around individual athletes and teams.

For example, the portrayal of athletes in media coverage and advertising campaigns often reinforces gender stereotypes, racial biases, and cultural stereotypes. By analyzing the language used in sports media and marketing, researchers can uncover underlying power dynamics, hegemonic ideologies, and discursive constructions of identity within the sports industry.

Overall, the influence of language culture on the formation of professional identity among specialists in physical culture and sports is multifaceted and complex. By examining language terminology, sociolinguistic practices, cross-cultural communication, and language in sports media and marketing, we can gain a deeper understanding of how language shapes professional identity and influences professional practice in this dynamic and evolving field. [2]

By examining the perceptions and experiences of sport university students through this survey, we aim to provide empirical evidence supporting the thesis of the article regarding the influence of language culture on the formation of professional identity in the field of physical culture and sports. The findings will contribute to a deeper understanding of the role of language in professional practice and identity construction within the sports industry.

*Results Analysis:*

**Importance of Language Terminology.** The majority of respondents (85%) acknowledged the significance of specialized language terminology in sports for shaping their professional identity. Examples provided by participants included terms related to training techniques, sports physiology, and competition rules, emphasizing the importance of technical vocabulary in establishing credibility and expertise within the field.

**Sociolinguistic Practices in Sports Settings.** Observations of language use varied among respondents, with 70% noting differences in communication styles between coaches, athletes, and other stakeholders. Power dynamics and hierarchy were perceived to be influenced by language, with 65% of participants indicating that language practices played a role in shaping professional relationships within sports teams or organizations.

**Cross-Cultural Communication and Globalization.** Challenges and opportunities related to cross-cultural communication were reported by 60% of respondents, particularly in the context of international competitions and collaborative projects. Participants highlighted the importance of cultural sensitivity and adaptability in navigating linguistic and cultural differences when interacting with individuals from diverse backgrounds in the sports industry. **Language in Sports Media and Marketing.** Perceptions of language practices in sports media and marketing were mixed, with 50% of respondents expressing concerns about stereotypes and misrepresentations of athletes and sports professionals. However, 45% of participants acknowledged the influential role of

language in shaping public perceptions of professional identity within the sports industry, citing examples of persuasive language use in advertising and promotional campaigns.

Overall, the survey results provide valuable insights into the complex interplay between language culture and professional identity formation among sport university students. These findings underscore the importance of linguistic competence, cultural awareness, and critical engagement with language practices in the field of physical culture and sports.

**Conclusions.** In conclusion, the influence of language culture on the formation of professional identity among specialists in the field of physical culture and sports is undeniable. Through an exploration of language terminology, sociolinguistic practices, cross-cultural communication, and language in sports media and marketing, this article has provided valuable insights into the complex interplay between language and professional identity.

The findings highlight the importance of linguistic competence and cultural awareness for aspiring professionals in the sports industry. By recognizing the significance of specialized language terminology, understanding the nuances of language use in sports settings, and navigating cross-cultural communication challenges, individuals can better position themselves for success in their chosen careers.

Moving forward, it is essential for educators, practitioners, and stakeholders in the field of physical culture and sports to prioritize language competency and promote inclusive communication practices. By fostering an environment that values linguistic diversity and encourages critical engagement with language practices, the sports industry can become more accessible, equitable, and effective in achieving its goals.

Ultimately, this article underscores the need for continued research, dialogue, and action to address the complex linguistic and cultural dynamics within the field of physical culture and sports. By embracing the richness of language culture and harnessing its potential to shape professional identity, individuals can contribute to the advancement and diversification of the sports industry on both local and global scales.

### References

1. Павицкая, З. И. Технологический подход и специфика его реализации в сфере подготовки специалистов спортивного профиля / З. И. Павицкая // Проблемы физкультурного образования: содержание, направленность, методика, организация : Материалы IX Международного научного конгресса, Якутск, 26-28 октября 2023 года. – Чебоксары: ООО «Издательский дом «Среда», 2024. – С. 189-191. – EDN CPJGWU.

2. Сагитдинова, Т. К. Иммерсивные технологии обучения профессионально-ориентированному иностранному языку студентов спортивного вуза / Т. К. Сагитдинова // Горизонты образования : Материалы IV Международной научно-практической конференции, Омск, 20-21 апреля 2023 года / Отв. редактор Н.В. Чекалева. – Омск: федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Омский государственный педагогический университет», 2023. – С. 379-382. – EDN BIXQGR.

3. Shilov, S.P. On motivation of future specialists in the field of Physical culture and sport for studying non-core disciplines / S. P. Shilov, L. V. Vedernikova, S. V. Pakhotina [et al.] // Theory and Practice of Physical Culture. – 2016. – No. 5. – P. 29. – EDN WWYIDP.

## OVERCONSUMPTION AS A DRIVER OF MODERN ECONOMY

**Khammatova K.Sh.**

*student gr. 23342*

*Scientific Adviser – Candidate of Philological Sciences Teganyuk V.V.*

*Volga Region State University  
of Physical Culture, Sport and Tourism  
Kazan, Russia*

**Relevance.** Nowadays the world is developing in a very high speed and the purchase of goods and services has now become the main indicator that determines a person's social status and forms his relationships with other people. Modern society face many various issues and global problems. And the overconsumption phenomenon and growing popularity of materialism ideology are some of them.

According to “Merriam-Webster Dictionary”, *overconsumption* is an excessive consumption or use of something.

**Purpose.** The importance of this problem is evident. Overconsumption is a driver of modern economy, which has a great impact on manufacturing trends. Factories that produce our overconsuming society with cheap goods swarm with unpaid labor, often underage workers and terrible working conditions that violate any civil liberties. And what is more, it closely relates to tourism. It is the consumer society as a global factor in the social processes of our time that we consider as the main factor in the institutionalization of tourism, which has become one of the most important branches of modern human life and society these day. We are not satisfied with basic good anymore, we want more exclusive product and modern hospitality industry can easily provide us with it. Any type of hotels, like, literally. Undersea Hotel? See you in Fiji. Tree Hotel? It is already waiting for you in Sweden. Hotel with wild animals? Welcome to Giraffe Manor. Destinations of any taste are ready to check in new guests all over the world.

**Research results and their discussion.** But, do we really need it all? Where did this consumerism came from?

One of the causes of overconsumption phenomenon is the grown popularity of materialism ideology. Nowadays young generations are used to stable economy and can afford themselves thinking of other values, while older ones are familiar with poverty, unstable economies and food shortages, so they grew with a fixed idea of accumulation of wealth and taught their children the same way.

Another possible cause is low level of people’s intelligence. Cheap goods seem too attractive; they could close our spiritual void for a moment. Quick serotonin from a breathtaking view from the Undersea Hotel room makes us forget about the real issue and let us put it away for a bit. And the point is that people are unable to deal with their problems, and such kind of behavior, I am talking about overconsuming, is just running from reality. We also need to «take into account the impact on the consumer factors surrounding social and cultural environment, fashion and advertising» [4].

I can also say some words about financial illiteracy. Isn’t it also one of the main causes of overconsumption? It makes people prefer quantity to quality, and now, as a result of some people’s financial illiteracy we have air pollution, water pollution, child labour, civil liberties violations and what not!

One more possible reason is economic shortcomings, crises, uneven distribution of resources and so on. Because of them, some of us are forced to consume low-quality products which need to be replaced by new ones on an ongoing basis, while others can afford themselves expensive a quality product that will last a long time and will not require more consumption. According to some researches «the unstable situation does not allow to develop and to implement programs for sustainable development of the industry for years to come» [3].

To my mind, the consequences of our phenomenon are quite obvious. They are all kinds of pollution, the growing demand for cheap and low-quality products and supply from factories known for the child labor and shocking working conditions.

But we rarely think about resources our cheap goods made from. They are likely to end someday. “Another important factor for the future is that world reserves of fossil fuels and metals are unevenly distributed across world regions. In particular, the EU and USA, with highly developed economies, and some emerging economies such as China, do not possess large domestic deposits. In the future, these countries will need to import an increasing share of their resources from other world regions” [2].

So what will we leave for our children? Polluted environment, ended natural resources, and tones of cheap goods? That is the question to make a conclusion about possible consequences.

There are several easy ways to reduce consumption. First of all, it is switching to reusable products, quality and long lasting materials. Secondly, it is creating a savings account to store supplies in money rather than products. What is more, reducing consumption include **hard attempt** to consume less. Reusable materials and swap parties will not work without a strong desire to help the environment.

Another important aspect is realizing the disastrous effect of this trend. Any healing starts from the head, from our thoughts, from our way of thinking, and reassessment of our system of values will have a great impact on the direction of our development. If we manage to look at our behavior from a different perspective, it will be the first step to a better place.

**Conclusions.** To conclude, I find it necessary to say that humanity must work together to stop this overconsumption phenomenon. “We consume more than the Earth can recover. Despite this, we waste much of what we gather. While many seek to gather more products, others cannot afford basic necessities” [1].

In order to help our planet to heal and let our descendants grow healthy and sensible, to let them see and travel a better world, we need to know where we stand, and make our actions improve our future.

### References

1. Doing more with less: how overconsumption ruins our planet by Thrive Publishing, October 8, 2021.
2. Overconsumption? Our use of the world's natural resources, Sep. 2009; Available at [http://www.foeeurope.org/publications/2009/Overconsumption\\_Sep09.pdf](http://www.foeeurope.org/publications/2009/Overconsumption_Sep09.pdf)
3. Горбунов, И. И. Main problems of the hotel services market and their solutions / И. И. Горбунов, В. В. Теганюк //, 21 декабря 2016 года, 2017. – P. 907-909. – EDN YLLGVL.
4. Копылов, К. В. The problem of development of service activities in modern Russia and ways of their solution / К. В. Копылов, В. В. Теганюк //, 21 декабря 2016 года, 2017. – P. 987-989. – EDN YLLHYR.

## THE HISTORY OF THE DEVELOPMENT OF ENGLISH RAP: AN ANALYTICAL COMPARISON OF ENGLISH RAP BEFORE THE 2000s AND AFTER

*Shaigorodskaya Yu.V.*

*student 22105 gr.*

*Scientific adviser – Candidate of Pedagogical Sciences,*

*Associate Professor Garipova A.N.*

*Volga Region State University*

*of Physical Culture, Sport and Tourism*

*Kazan, Russia*

**Relevance.** Nowadays, English rap has become an integral part of pop culture and the music industry. It has a huge impact on the youth audience and becomes a means of self-expression for many artists around the world. We are living in a period of significant changes in the music industry, where English rap plays a significant role in shaping new trends and approaches to musical creativity. It is important to understand what factors influenced the development of the English turnip before the 2000s and after, in order to better understand its significance and influence in a modern musical context.

**Purpose.** Identification of the main changes and trends characteristic of this musical genre in different time periods. In addition, we also strive to explore the factors that influenced the evolution of English rap and find out what development prospects have opened up for this genre in recent years.

The study of English rap before the 2000s and after helped to better understand its evolution and impact on society. The identification of the main changes and differences in the genre itself allowed us to penetrate more deeply into its essence and nature. This research can also serve as a basis for further research and development of English rap as a musical form and cultural phenomenon.

English rap is a musical genre that originated in England in the late 1970s, based on American hip hop. It is characterized by the use of rhymed texts, usually performed in rapid speech, and narrating various social and political issues.

English rap plays an important role in the UK's music industry and cultural heritage. It is a means of self-expression for many young people from different social groups and raises topical issues such as racism, violence and inequality. English rap has also become an important part of regional identity and British culture.

**Research results and discussion.** Methods of complex musical analysis, historical research and comparative analysis of song lyrics were used to analyze the history of the development of English rap. The research was based on the analysis of poems, musical arrangements, as well as on the study of the influence of the socio-cultural environment on the origin and development of English rap.

English rap received significant influence from American rap in its beginning. American hip-hop artists and their music inspired the first English rappers to create their works. This exchange of cultural ideas contributed to the growth of the popularity of English rap and its further development. In the late 1980s and early 1990s, English rap became more recognizable and popular.

Early pioneers of English rap such as The Streets, Dizzee Rascal and So Solid Crew made significant contributions to the development of the genre and brought a new sound and style to music. The Streets, led by Mike Skinner, are known for their unique combination of rap, garage and electronic sound. It became a new sound approach that differed from traditional rap Dizzee Rascal, one of the most influential artists of English rap, introduced make-up and grimsy, styles based on garage and many other genres of electronic music into the genre. He created energetic, aggressive and innovative music with characteristic fast rhymes and the use of synthesizers [1, 4].

So Solid Crew, a band formed in the early 2000s, mixed rap with garage, 2-step and UK garage. They had a unique style, hardcore lyrics and street life issues, which made them sound different from American rap.

All these artists and bands have brought a fresh sound and style to English rap, thanks to which it has become more recognizable and popular. They have innovated rap by combining it with various genres and creating unique sound mixes. The development and popularization of English rap in the 90s. In the 90s, English rap continued to develop and began to receive more and more recognition as an independent musical genre. Artists such as Oasis, Blur and Prodigy began to integrate elements of English rap into their music, which contributed to its widespread distribution and attracting new audiences [3].

An analytical comparison of the English turnip before the 2000s and after. Changing the style and sound of English rap. With the advent of new technologies and recording media, English rap has become more diverse and experimental. Previously, it was focused mainly on text and rhyme, but now new melodies, instrumental parts and synthesizers are being added to the music. This leads to a change in the style and sound of the English turnip in a modern version [2].

The impact of technological progress on the development of English rap. Technological progress has significantly influenced the development of the English turnip. With the advent of computers and music creation software, rappers have more opportunities to create and promote their music. Now music can be recorded at home, and the Internet and social networks allow artists to reach a wide audience without the support of major music labels.

After the 2000s, English rap became much more popular and commercialized. Many young artists such as Stormzy, Skepta and Dave have gained wide recognition both in the UK and abroad. The commercial success and popularity of the English turnip confirm its role in the music industry and its importance in modern society [5].

**Conclusion.** In conclusion, we can say that English rap has gone from American influence and early pioneers to an independent and popular musical genre. He continues to develop and attract a new generation of artists and listeners, embodying the courage and creativity of British culture today.

### References

1. Брэдли, А., Дюбуа, Б. «Антология рэпа». Издательство Йельского университета, 2010.
2. Гарипова, А.Н. Лексико-семантическая и грамматическая структура многозначных слов в английском языке /А.Н. Гарипова, Л.Р. Закирова // На пересечении языков и культур. Актуальные вопросы гуманитарного знания. – 2022.– №3 (24). – С. 48-51.
3. Гриценко, Е.С. Языковые особенности рэпа в аспекте глобализации / Е. С. Гриценко, Л. Г. Дуняшева // Журнал «политическая лингвистика». – 2013. – № 2. – С. 17-25.
4. Мюллер, В.К. Новый англо-русский словарь / В.К. Мюллер [и др.]. – 7-е изд., стереотип. – М.: Рус. яз., 2000. – 880 с.
5. Роуз, Т. Черный шум: рэп-музыка и черная культура в современной Америке. Издательство университета Новой Англии, 1994.

## FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE IN HOCKEY PLAYERS AT THE SPORTS AND HEALTH STAGE OF PREPARATION

*Sharifullin I.S.*

*student 23119 gr.*

*Scientific adviser – Candidate of Philological Sciences,*

*Senior Lecturer Zakirova D.B.*

*Volga Region State University*

*of Physical Culture, Sport and Tourism*

*Kazan, Russia*

**Relevance.** The sports and wellness stage of training is a crucial period in the life of every young athlete. It contains the foundations for the health and physical development of the child and the formation of a person's personality takes place. The emergence of new technologies, bad habits, environmental problems and a sharp decrease in physical activity have led to a significant deterioration in the health of children, including young hockey players. We can observe a lack of understanding of the value of a healthy lifestyle in the vast majority of people. Experts of the World Health Organization (WHO) give the following definition: health is a state of complete physical, spiritual and social well-being, and not only the absence of disease and physical defects [1].

Vygotsky L. S. argues: “As you know, the attitude towards a healthy lifestyle does not appear in a person by itself, but is formed as a result of a certain pedagogical influence, the essence of which is to teach health from an early age” [2, p. 81]. Indeed, sports educational institutions (hockey schools) tend to play a significant role in helping the younger generation maintain healthy lifestyle. At the sports and recreation stage of training, the formation of a healthy lifestyle among hockey players is systematic with the use of various methods and means of education. The entire teaching staff, including doctors, trainers and physical education instructors, should take part in the work process. Of course, do not forget about parents or legal representatives of athletes who have the opportunity to interact directly with their children.

**Purpose** is to determine the effectiveness of educational programs for the formation of a healthy lifestyle among hockey players at the sports and recreation stage of training in sports schools.

**Research results and discussion.** Physical activity is a universal stimulant of a child's development and health. Hockey lessons with a properly structured training process, as well as regular medical monitoring, have a very positive effect on the young body [3].

These provisions served as the basis for the organization of physical education in the school «Ideal Sports School». The sports and wellness stage of development has its own characteristics. On it, the child should have an idea about healthy lifestyle and perceive it as a value. The management of the sports school very carefully monitors the health of its wards and is engaged in their comprehensive development.

An experimental study was conducted on the problem of the formation of healthy lifestyle among hockey players, in which 20 children aged 6 years participated.

The following diagnostic methods were used to determine the level of formation of a healthy lifestyle:

- individual conversations with athletes;
- analysis of children's drawings;
- games;
- monitoring the health of hockey players, their playing activities and communication with each other.

In the children's play activities, it was considered whether they apply knowledge about a healthy lifestyle in the process of playing and communicating with each other. In addition, experts monitored the health status of athletes before and after the weekend, which was extremely necessary to determine the impact of the daily routine on the emotional, physical and mental state of the child.

Criteria were derived showing the level of formation of knowledge about a healthy lifestyle among hockey players at the sports and wellness stage of training:

- interest in and awareness of a healthy lifestyle;
- children 's ideas about a healthy lifestyle;
- the application of acquired knowledge about the traditions of a healthy lifestyle in independent activity.

The verification was carried out according to a 100-point system. A high score is considered to be 90-100 points, an average score is from 60 to 89, and a low score is from 0 to 59. The following results were obtained in the study group: four hockey players were able to score over 90 points, 9 children showed average and seven showed low levels of healthy lifestyle formation. It follows from the results obtained that it is necessary to take measures with hockey players at the sports and wellness stage of preparation to form a healthy lifestyle, familiarize them with the correct daily routine, form knowledge about responsible attitude to health, selection of a balanced diet, and also include parents of athletes in the educational process.

The work on the formation and correction of false knowledge about a healthy lifestyle was carried out systematically. Parents were informed about the importance of following the daily routine and diet. The sports school has compiled a curriculum, according to which formative activities were conducted with the children. The variety of forms of organizing the education of hockey players made it possible to effectively combine various methods and techniques of working with children, taking into account the knowledge and age capabilities of students.

When analyzing the results of the control stage, conducted 3 months later, the average level of formation of a healthy lifestyle in the group increased. 8 hockey players have a high level, i.e. 2 times more than the previous time. This indicates the fruitful work of the teaching staff of the sports school and the parents of athletes. The lowest indicators were found only in two children who showed results of 66 points, which corresponds to the average level of formation of a healthy lifestyle. To improve the results, athletes should continue to work on the formation of a healthy lifestyle.

**Conclusions.** Having traced the dynamics of the process of forming ideas about a healthy lifestyle among hockey players at the sports and recreation stage using the distribution of selected levels, the following conclusions can be formulated: physical education has formed a full understanding of the basics of a healthy lifestyle among young athletes and, most likely, improved their overall health, which is an important component of every person.

### References

1. Здоровье детей. Информационный бюллетень Всемирной организации здравоохранения. Москва: ВОЗ, 2020.
2. Каплий, Н. С. Организация здорового образа жизни детей дошкольного возраста. Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2017.
3. Гунина, Л. М., Дмитриев, А. В., Винничук, Ю. Д., Высочина, Н.Л., Сентябрев, Н. Н. Медико-биологическое обеспечение подготовки хоккеистов; под общ. ред. Л.М. Гуниной (изд. 2-е, перераб. и дополн.). – М.: Спорт, 2020. – 360 с.

## RELEVANCE OF LANGUAGE TRAINING OF VOLUNTEERS IN THE FIELD OF SPORTS

*Shklyar K.H.*

*student 22105 gr.*

*Scientific adviser – Candidate of Pedagogical Sciences,*

*Associate Professor Garipova A.N.*

*Volga Region State University*

*of Physical Culture, Sport and Tourism*

*Kazan, Russia*

**Relevance.** Volunteers, like participants in sports events, often use English during events. They can communicate with participants, spectators, and other volunteers in English, especially if it is an international sports event. In this article, we will discuss how knowledge of the English language helps to effectively coordinate tasks, discuss plans and instructions, as well as provide information and assistance in different languages, as English is often used in international communication.

**Purpose.** To assess the importance of sports volunteers speaking English for communicating with participants from different countries, the impact on the ability of volunteers to perform their duties at international sports events, and what training and support methods can improve the level of English proficiency among volunteers.

**Research results and discussion.** The Universal Declaration on Volunteering says that a true volunteer should be an example of morality, tolerance, selflessness and should be able to cooperate. A volunteer is a person who gives his time, energy, love and kindness to people in need free of charge. Sometimes people substitute the concepts, calling volunteers those who performed certain work for free. But this is not quite true. The essence of volunteering is not just to work without payment, but to benefit [1; 2]. A sports volunteer is a person who voluntarily participates in the organization and conduct of sports events, such as competitions, tournaments, marathons, and other sports events. Their role includes supporting participants and spectators, assisting in event organization, carrying out various tasks related to sports events, such as participant registration, preparing sports venues, distributing prizes, and much more.

Volunteers may also be involved in advertising and information work, as well as ensuring safety and control at sports facilities. Their work helps to improve the quality of competitions and provide comfort and safety for all participants and spectators.

The English language plays an important role in the work of sports volunteers for several reasons:

1. International communication: In the world of sports, English is the primary means of international communication. Knowledge of English allows volunteers to effectively communicate with participants, fans, and other volunteers from around the world.

2. Assisting tourists: Many sports events attract tourists from different countries. Knowledge of English allows volunteers to help unfamiliar people find their way, explain information about the event, or provide necessary assistance.

3. Translation of documents and announcements: Knowledge of the English language helps volunteers translate information for participants and spectators, as well as explain rules and instructions in languages other than English.

4. Professional opportunities: Knowledge of the English language can open doors to new professional opportunities in the field of sports and tourism, improving the chances of finding employment in international sports organizations [3].

The importance of sports volunteers can be considered in the example of the recent international event «Games of the Future.» The tournament's volunteer team included over two thousand people, with the primary selection criterion being the knowledge of more than one language (native and English). Volunteers from different countries arrived in Kazan for the Games of the Future. The main assistants were the volunteer attaches, who attached themselves to the

teams and helped with translation, explanations, and communication for athletes from other countries.

Volunteers from our Kazan universities, including foreign students from Senegal, India, Arab countries, and China, also contributed to the event. Their selfless dedication and enthusiasm greatly enhanced the experience for athletes and participants alike. Volunteering at international sporting events requires students to be ready to work in both their native language and in foreign languages in various social situations, to adapt quickly to changing work conditions, and to apply their acquired knowledge and methods of operation creatively and efficiently to solve organizational tasks.

Volunteers from other regions were provided with accommodation in the Universiade Village in Kazan, and meals were also provided for all volunteers.

The “Games of the Future” volunteers welcomed guests and tournament participants at airports and train stations, helped them at the arenas, accompanied athletes in hotels and on excursions, translated interviews and briefings for the media, monitored transportation, and performed many other tasks without which it would be impossible to conduct such a large-scale competition.

There are several reasons how knowledge of the English language can change the life of a sports volunteer [5]:

Table 1 – Influence of the English language

Improved communication: Knowledge of the English language will allow sports volunteers to better communicate with international participants and visitors at sports events	The inability to speak English creates a language barrier in communicating with visiting guests
Expanded opportunities: Knowing English can open up additional opportunities for participation in international sports projects and programs	The inability to attend international sporting events.
Professional growth: Knowledge of English can help sports volunteers improve their skills and learn more about global sports trends and practices	The lack of personal and professional growth.
Increased confidence: The ability to speak English can increase the confidence of volunteers in their professional and personal lives	Feeling of insecurity and fear in the presence of foreign guests
Exchange of experience: Knowledge of English will allow sports volunteers to freely communicate with other volunteers and sports organizers around the world, exchanging experiences and ideas	Difficulty in communicating when traveling abroad and the inability to attend international events.

There are several effective ways for a sports volunteer to enhance their English language proficiency. Engaging in English language courses either locally or through online platforms can significantly bolster one's comprehension and grammatical skills. Furthermore, participating in English-speaking sports events and clubs, as well as seeking out language exchange opportunities, provides invaluable conversational practice. Leveraging online resources, such as language learning apps, video lessons, and blogs, can also greatly contribute to language improvement. For those fortunate enough to have the opportunity, volunteering in an English-speaking country can afford a rich immersion experience and everyday language practice. Finally, integrating English communication into sports activities will not only facilitate language comprehension but also refine one's ability to effectively communicate [1; 4].

**Conclusion.** We are all human, and oddly enough, we all have the same problems and needs, including requests for help. English is universal for all countries of the world; thanks to this language it is possible to unite many countries. English can give us access to much more information world widely and make our volunteering programs more approachable to international individuals. All of the above proves the importance of learning English and other foreign languages not only for successful volunteer work, but also for cross-cultural communication.

### References

1. Александрова, А.С. English proficiency as an important condition for successful activity of a modern volunteer / А. Александрова // Инфоурок. – URL: <https://infourok.ru/issledovatel'skaya-rabota-po-anglijskomu-yazyku-na-temu-vladienie-anglijskim-yazykom-kak-vazhnoe-usloviye-uspeshnoj-deyatelnosti-so-4551086.html> (Дата обращения: 16.03.2024).
2. Ахметшина, Л.В. Volunteering in global perspective / Л.В. Ахметшина // Наследие крупных спортивных событий как фактор социально-культурного и экономического развития региона: материалы Международной научно-практической конференции. Редколлегия: Ф.Р. Зотова, Н.Х. Давлетова, В.М. Афанасьева, Е.М. Курочкина, 2013. – С. 176-178.
3. Гарипова, А.Н. Проблемы и перспективы волонтерского движения в спорте / Наследие крупных спортивных событий как фактор социально-культурного и экономического развития региона / А.Н. Гарипова // Материалы Международной научно-практической конференции. Редколлегия: Ф.Р. Зотова, Н.Х. Давлетова, В.М. Афанасьева, Е.М. Курочкина, 2013. – С. 186-187.
4. Волонтерство и изучение английского языка: помогаем окружающим и себе // Инглекс. Блог. – URL: <https://englex.ru/volunteering-and-learning-english/> (Дата обращения: 16.03.2024).
5. Преимущества быть волонтером // Российский университет дружбы народов. RUDN University. – URL: <https://www.rudn.ru/life/volunteering-life/priemushchestva-byt-volonterom> (Дата обращения: 16.03.2024).

## Секция 5.2

---

ЛИНГВОКУЛЬТУРОЛОГИЧЕСКИЕ  
АСПЕКТЫ В СФЕРЕ  
ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,  
СПОРТА И ТУРИЗМА  
(на родных языках)

## ЯЗЫК СОВРЕМЕННОЙ ПУБЛИЦИСТИКИ

*Айнетдинова А.Р.*

*студент 23321 гр.*

*Научный руководитель – к.ф.н., доцент Бекбулатова Г.Р.*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

В настоящее время изучение различных особенностей публицистических текстов все также остается в центре внимания многих исследователей [2, 4]. Это связано в первую очередь с тем, что публицистика во многом транслирует общественное мнение.

**Актуальность** данного исследования обусловлена тем, что обращение к публицистическим текстам позволяет выявить некоторые закономерности в использовании определенных языковых единиц.

**Цель данного исследования** состоит в выявлении лингвистических особенностей современной прессы. Материалом исследования послужили статьи из газет «Аргументы и факты» и «Комсомольская правда».

В результате проведенной работы нами были отмечены определенные лингвистические особенности современных публицистических текстов: использование тропов и фигур речи; употребление авторских неологизмов; употребление жаргонизмов, разговорной и сниженной лексики. Проиллюстрируем данные особенности примерами из текстов статей и репортажей.

Одной из основных особенностей исследуемых текстов является использование тропов и фигур речи, усиливающих выразительность текста. В анализируемых текстах частотен такой прием, как олицетворение, например: *Электричество работает с переboями – провода «устали»* [1, С. 5] – электрические провода, испытывающие огромные нагрузки, подобно людям, устают. В предложении *Когда я заболеваю, инструмент тоже «простужается» следом. Я хриплю – и альт мой* [1, С. 21] – с помощью олицетворения подчеркивается неразрывная связь музыканта с его инструментом, который, подобно человеку, «простужается и хрипит».

В проанализированных текстах отмечены также случаи употребления сравнений. Например: *Учителя бегут из глубинки в столицы, где их покупают, как звезд футбола* [3, С. 7] – используемый прием подчеркивает дефицит педагогических кадров в целом в стране.

Обращает на себя внимание тот факт, что в исследуемых текстах нередко используются авторские неологизмы – окказионализмы. Например: *Ведь проводимые для «оживляжа» информационной среды форумы и семинары не работают, оставляют лишь впечатление легкой зыби на покрытом тиной «политическом пруду»* [1, С. 6] – в данном предложении лексема «оживляж» синонимична существительному «оживление», но при этом использование данного неологизма акцентирует внимание читателей на неэффективности проводимых мероприятий и отсутствии ожидаемого результата.

В некоторых случаях авторы статей и репортажей используют в своих текстах разговорную и сниженную лексику с целью облегчения понимания определенного материала. Например: *«Он уехал накануне праздника, 7 марта. На следующий день иду по улице, все с цветами, улыбаются, и меня такая депрессия накрыла, что выть хотелось», – вспоминает София* [1, С. 3] – в данном предложении использование подобных лексем создает некоторое противопоставление между настроением, царящим в весенний праздник у большинства людей, и подавленным состоянием героини репортажа.

Нами отмечены также случаи употребления жаргонизмов, например: *А педагогов прессуют на педсоветах* [3, С. 7] – используя подобный жаргонизм, автор заостряет внимание на том, что в настоящее время учителя испытывают определенное давление со стороны администрации школ.

**Результаты исследования** обсуждались в ходе занятий по дисциплине «Деловой русский язык и культура речи», полученные выводы могут быть использованы в дальнейшем при изучении лингвистических особенностей текстов различных стилей и жанров.

**Выводы.** В ходе проведенного исследования мы выявили основные лингвистические особенности современной публицистики. Во-первых, для публицистических текстов характерно использование большого количества тропов и фигур речи, усиливающих выразительность текста. Во-вторых, авторы статей активно используют в своих текстах окказионализмы, акцентирующие внимание на том или ином явлении и демонстрирующие особенности авторской манеры изложения. В некоторых случаях употребляются фрагменты разговорной и сниженной лексики с целью облегчения понимания.

В целом можно утверждать, что на современном этапе развития русского языка публицистика характеризуется смешением разговорной лексики с нейтральной лексикой, обилием экспрессивных средств, использованием жаргонизмов. С одной стороны, использование подобных средств демонстрирует процесс демократизации языка, но, с другой стороны, это приводит к снижению культуры речи.

### Список литературы

1. Аргументы и факты. – № 48 (2245). – 29 ноября – 5 декабря 2023 г. Текст: непосредственный.
2. Бекбулатова Г.Р. Глагольная лексика в языке средств массовой информации / Г.Р. Бекбулатова. – Текст: непосредственный // Казанская наука. – 2023. – № 10. – С. 139-141.
3. Комсомольская правда. – № 92-с (27540-с). – 29 ноября 2023 г. Текст: непосредственный.
4. Курлова Л.Н. Язык современной публицистики в аспекте культуры речи (из наблюдений над языком современных масс-медиа) / Л.Н. Курлова. – Текст: электронный // <https://cyberleninka.ru/article/n/yazyk-sovremennoy-publitsistiki-v-aspekte-kultury-rechi-iz-nablyudeniya-nad-yazykom-sovremennyh-mass-media/> (дата обращения: 16.03.2024).

## ЯЗЫК СПОРТА КАК ЧАСТЬ ИНТЕРНЕТ-ПРОСТРАНСТВА

*Галиуллина К.Н.*

*студент гр. 22216*

*Научный руководитель – к.п.н., доцент Галавова Г.В.*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Актуальность** работы состоит в изучении влияния интернета на специальную терминологию в области спорта в условиях развития современных технологий.

**Цель исследования** – рассмотрение влияния интернет-пространства на использование лексики в сфере спорта.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Исследование темы «Язык спорта как часть интернет-пространства» является актуальным в современном мире, где спорт играет значительную роль как социокультурное явление. С развитием интернета и социальных сетей, спорт стал одной из наиболее популярных тем для обсуждения и обмена информацией. Язык спорта, включающий специальную терминологию, различные выражения и метафоры, становится все более распространенным в онлайн-коммуникации. Это связано с тем, что спорт является универсальным языком, который понятен людям различных культур и национальностей. Изучение языка спорта в интернет-пространстве позволяет понять, как спортивные события и достижения влияют на формирование общественного мнения, какие значения и символику они несут, а также каким образом спортивные термины и выражения влияют на развитие языка и общения в целом.

В современном мире спорт играет огромную роль не только как физическая активность и развлечение, но и как мощный социокультурный феномен, способный объединять людей разных стран, культур и вероисповеданий. С развитием интернета и цифровых технологий спорт стал неотъемлемой частью онлайн-пространства, где он занимает значительное место в процессе коммуникации, информационном обмене и формировании общественного мнения. Более того, понимание влияния спорта на развитие онлайн-коммуникации открывает новые перспективы для изучения социокультурных процессов и динамики общественного взаимодействия в современном информационном обществе. Лексика, относящаяся к той или иной спортивной сфере, специфична и при этом становится доступной для широкого круга носителей языка, она выходит за пределы узконаправленного употребления, следовательно, за пределы терминосистемы. Потому на просторах интернета встречаются различные сокращения, к которым пользователи, далекие от терминологии профессионального спорта, прибегают с целью «унифицирования» и упрощения восприятия новой лексики из сферы спорта. Это помогает проще и быстрее распространять узконаправленную информацию по сети.

Одной из основных особенностей языка спорта в интернете является его специфичность и уникальность. Виртуальные сообщества спортивных болельщиков формируют свой собственный словарь, терминологию и фразеологию, которые понимают только участники данного сообщества. Это создает своеобразный языковой код, который помогает укрепить чувство принадлежности к определенной группе. В. Хлебда подчеркивает, что «язык спорта как язык любой большой и внутренне дифференцированной общности людей представляет собой сложное явление, состоящее не менее чем из четырех субъязыков» [1]. К этим группам он относит следующие формы языковой коммуникации: – «терминологию в собственном смысле (названия людей, объектов, снарядов, действий и процессов); – жаргон спортсменов, тренеров и обслуживающего персонала; – язык спортивных комментаторов, обозревателей, журналистов печати, радио и телевидения; – язык спортивных болельщиков» [1].

Стоит также отметить, что язык интернет-пространства постоянно идет вперед, меняется. Молодое поколение, привыкшее уделять перепискам гораздо меньше времени,

предпочитают короткие формы различных слов, в том числе, в спорте. Так, приведу в качестве примеров следующие предложения: «все игроки были в отличной форме, особенно наш нападающий, который забил гол с шикарным ударом в девятку!» (девятка-забить гол в верхний угол ворот), «Как вы считаете, кто станет MVP этого сезона?» (MVP-наиболее ценный игрок), «но в итоге победу одержала аутсайдер – это было неожиданно!» (англицизм аутсайдер-отстающий, не дотягивающий до совершенства игрок) [4].

Все чаще в современной литературе встречается понятие «спортивный дискурс» – это речь (в устной и письменной форме), которая транслирует смыслы, определяющие спортивную деятельность (дискурс как процесс), и совокупность произведенных текстов, в которых репрезентированы эти смыслы (дискурс как результат, то есть совокупность речевых произведений, зафиксированных письмом или памятью), также он представляет собой определенное единство, в его текстах наблюдаются стандартные, повторяющиеся особенности, что привлекает простых пользователей глобальной сети. Немаловажно, что «носителем» спортивного дискурса оказываются средства массовой информации [2]. Основу спортивного дискурса составляет спортивный журналистский дискурс: в нем наиболее полно отражается концептуальная, тематическая, жанрово-стилевая специфика и институциональный характер спортивного дискурса. Исходя из этого, можно утверждать, что интернет-СМИ также черпают лексику из открытых источников, становясь «ближе к народу» – болельщикам, зрителям, которым ранее некоторые понятия спорта могли быть и вовсе неизвестны. Преимущества интернет-трансляций состоят в том, что помимо текста комментатора зритель или читатель может видеть различные схематические изображения, иметь постоянный доступ к составу игроков и подробной информации о них, что несколько снижает необходимость тщательного «описания» событий, что подтверждает идею о некоей сжатости и желании сэкономить время при обсуждении спортивных матчей в интернете.

Итак, спортивные статьи, находящиеся в интернет-пространстве, относятся к следующим типам высказываний:

- языку спортивных правил, например, указания для проведения соревнований по фигурному катанию.
- научному языку в спорте, например объяснение термина «тулуп».
- языку спортивных обозрений, комментариев и публицистики в печатных СМИ (официальные издания, проводящие прямые эфиры на интернет-площадках по типу ВКонтакте).
- языку спортсменов и тренеров (чаще всего эта лексика «доходит» до зрителя в сокращенном варианте).
- языку болельщиков и фанатов, куда мы включим кричалки, подбадривающие реплики, смешные прозвища игрокам, уже ставшие нарицательными [3].

Стоит упомянуть практическую значимость работы, в ходе которой мы можем выделить следующие аспекты пользы влияния интернет-ресурсов на язык спорта:

1. Расширение словарного запаса: появление спортивной лексики в интернете помогает познавать новые термины, выражения и жаргон, которые используются в спорте, многие из этих слов встречаются и в реальной жизни.

2. Улучшение коммуникационных навыков: Знание спортивной лексики открывает пользователям возможность больше общаться с другими любителями спорта, а также участвовать в спортивных дискуссиях и обсуждениях в интернете (отрывок из интервью чемпионки Европы и женской НБА Евгении Беляковой: «Что матч за бронзовые медали, когда «Самара» в *овертайме* вырвала победу у Оренбурга...?» [5]. Так читатель блога может понять, что дополнительное игровое время уже определяло победителя в прошлой игре)

3. Повышение интереса к спорту: изучение спортивной лексики может повысить общий интерес к спорту, так как в интернете проще и быстрее понимать и анализировать спортивные события, трансляции и материалы.

4. Профессиональное развитие: Знание спортивной лексики может быть полезным для журналистов, блогеров, тренеров, даже спонсоров и других специалистов в области спорта,

чтобы создавать качественный контент, проводить интервью, писать статьи и отбирать аналитические материалы (отрывок из интервью защитника ЦСКА Артема Барабоши для онлайн-журнала «Sports.ru»: «Все равно чувствую свою позицию и понимаю, когда могу сесть под бросок, а когда не успеваю» [5].

Таким образом, язык спорта в интернете активно используется для обсуждения спортивных событий, анализа игр, комментирования результатов и обмена мнениями. Спортивные новости, статистика, интервью с игроками и тренерами – все это становится объектом обсуждения и комментирования с использованием специфической лексики и выражений. Язык спорта как часть интернет-пространства играет важную роль в формировании спортивной культуры, укреплении сообществ спортивных болельщиков и обогащении языкового разнообразия. Он объединяет людей с общими интересами, создает уникальную атмосферу виртуального пространства и способствует развитию спортивного движения в целом. Мы выяснили, что спортивная лексика преобразовывается с появлением онлайн-источников, однако подобные изменения облегчают людям понимание происходящего на экране и повышают интерес к таким видам спорта, как фигурное катание, футбол и т.д.

### Список литературы

1. Савченко А. В. К вопросу о «языке спорта» как особом типе подъязыка в современной коммуникации // Русский язык и литература в пространстве мировой культуры: Материалы XIII Конгресса МАПРЯЛ (г. Гранада, Испания, 13-20 сентября 2015 года). Т. 2. – СПб.: МАПРЯЛ, 2015. – С. 145-150.
2. Снятков, К. В. О характере пресуппозиции в телевизионном спортивном дискурсе / К. В. Снятков // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. – № 32(70): Аспирантские тетради. Ч. I. (Общественные и гуманитарные науки): Научный журнал. – СПб., 2008
3. Хоменко И.Н., Глазырин И.Д. Спортивная терминология основа профессиональной речи специалиста по физкультуре / И. Н. Хоменко, И. Д. Глазырин // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2008. – №7.
4. Интернет-ресурс «Спорт-экспресс» – URL: <https://www.sport-express.ru/> (дата обращения: 10.03.2024).
5. Интернет-ресурс «Sports.ru» <https://www.sports.ru/tribuna/blogs/mhlrus/3219273.html>  
[https://clicks.affijet.com/click?offer\\_id=125&partner\\_id=4596&landing\\_id=1541&utm\\_medium=Affiliate&sub\\_1={sports.ru}&sub\\_2={des\\_branding}&sub\\_3={fb\\_15k\\_new}](https://clicks.affijet.com/click?offer_id=125&partner_id=4596&landing_id=1541&utm_medium=Affiliate&sub_1={sports.ru}&sub_2={des_branding}&sub_3={fb_15k_new}) (дата обращения: 17.03.2024).

## ЭТНОГРАФИК ТУРИЗМНЫ ҮСТЕРҮ ҺӘМ ПОПУЛЯРЛАШТЫРУ ЫСУЛЫ БУЛАРАК «САБАН-ТУР» ТУРИСТЛАР САБАНТУЕ

*Гыйбадуллина Р.Н.*

*22216 гр. студенты*

*Гыйльманова Р.Р.*

*20271 гр. студенты*

*Фәнни җитәкче – к.п.н., доцент Галавова Г.В.*

*Идел буе дәүләт физик культура,*

*спорт һәм туризм университеты*

*Казан, Россия*

**Актуальлек.** Этнографик туризм хәзерге вакытта күп кенә төбәкләр арасында зур танылу ала.

Этнографик туризмның аермалы үзенчәлеге – туристларның төрле категориясе өчен диярлек жәлеп итүчәнлеге булырга мөмкин: чит ил кешеләре; Рәсәй Федерациясе гражданны; ата-бабаларының тарихы, горейф-гадәтләре һәм тормышы белән кызыксынучы яшьләр; олы яшьтәге туристлар төркеме [3].

Һәр милләтнең үз халык бәйрәмнәре, горейф-гадәтләре бар. «Сабантуй» бәйрәме борынгы чорларда ук барлыкка килгән. «Сабантуй» – татарларда һәм башкортларда язгы кыр эшләрен тәмамлау хөрмәтенә үткәрелә торган милли бәйрәм. Гасырлар тирәнлегендә барлыкка килгән бәйрәм, безнең көннәргә кадәр барып житте, һәм ул региональ, мәдәният аспектыларын өйрәнә башлаган кешеләрнең кызыксынуы нәтижәсендә гел яхшыру, баету мөмкинчәлеге күренешенә ия [2; с. 283]. Соңгы елларда «Сабантуй» популярлаша бара һәм жәмгыятьтә үз урынын тагын да ныгыта. Шулай ук вакытта жәяүлеләр туризми төре буенча рекреацион-экскурсия эшчәнлегенә яңа юнәлешләрен үстерү, булган табигый-рекреацион, тарихи-мәдәни һәм кадрлар ресурстарынан файдаланып, Казан шәһәре халкының спорт туризмина актив шөгыйльләнүгә жәлеп итү өчен уңай шартлар тудыруга ярдәм итә [1].

Шуңа күрә без мондый милли бәйрәмнәр, горейф-гадәтләр белән кызыксынырга һәм үз өлкәбездә мондый чараларны үткәргә тиешбез. Шулай ук вакытта, үсеп килүче буынның заманча шартларын һәм мәнфәгатләрен кулланып, без бәйрәмнең эчтәлекле өлешен заманча уеннар һәм спорт туризми чаралары белән камилләштерергә тәкъдим итәбез.

**Тикшерүнең максаты.** Әлеге эшнең максаты – «САБАН-ТУР» бәйрәменең эчтәлеге аша спорт туризми элементлары белән үзара бәйләнештә спорт һәм этнографик туризмны популярлаштыру.

**Оештыру һәм тикшерү ысуллары.** Куелган максатны һәм формалаштырылган бурычларны хәл итү өчен без традицион «Сабантуй» милли бәйрәмен анализлау ысулын, спорт туризми элементлары белән төрле уеннарны төркемләштерү ысулын һәм проектлау ысулын кулландык.

**Тикшеренү нәтижәләре һәм алар турында фикер алышу.** «САБАН-ТУР» спорт-күңел ачу уены, яшьләргә сәламәт яшәү рәвешенә жәлеп итүгә һәм горейф-гадәтләргә саклауга юнәлдерелгән. Бу идея яшьләр өчен спорт туризми өлкәсендә үз күнекмәләрен бәяләү һәм сынау мөмкинлекләрен булдыруга гына түгел, ә яшьләргә спорт туризми дәрәжәләренә мотивациясен һәм ата-бабаларыбызның горейф-гадәтләренә кызыксынуы арттыруга мөмкинлек бирәчәк. «САБАН-ТУР» спорт-күңел ачу уены, команда бәйгесе форматында үткәрелә. Барлык командалар билгеле бер вакыт эчендә уенның барлык этаптарын үтәргә тиеш:

- 1) Вертикаль багана;
- 2) Селкенүле бүрәнә;
- 3) Көянтә белән йөгөрү;
- 4) Капчыкта йөгөрү;
- 5) Спорт ориентлашуы;
- 6) Бүрәнә тарту.

Беренче этап. Командада катнашучылар чиратлашып, кыяга менә, алар махсус жайланмалар, тоткычлар белән жиһазландырылачак.

Икенче этап. Икенче этапта катнашучылар кыек тирбәлә торган бүрәнә аша үтәргә һәм шул ук вакытта егылмаска тиеш. Өч метр озынлыктагы тирбәлә торган бүрәнә 0,2 метр биеклектәге бауларга эленгән. Баулар агачларга беркетелә, алар арасындагы ара өч яки дүрт метр. Катнашучылар А ноктасында торалар, бүрәнә ирекле эленеп тора. А ноктасыннан Б ноктасына бүрәнә аша чыгарга кирәк.

Өченче этап. Монда катнашучылар, чират буенча, чиләкләргә су тутырылган көянтә белән билгеле бер урынга кадәр йөгерегә тиеш, иң мөһиме бу этапта финишка кадәр су агызмыйча йөгерегә кирәк. Чиләкләр туристлар куллана торган казаннарда алмаштырылачагын исәпкә алырга кирәк.

Дүртенче этап – капчыкта йөгөрү. Сигнал буенча катнашучыларга аяклары белән капчыкка тиз генә кереп, аны куллары белән бил янында тотып, билгеле бер пунктка кадәр сикереп барырга, аны уратып кире кайтырга һәм эстафетаны башка катнашучыга тапшырырга кирәк. Шулай ук бу этапта, капчыкларны альпинизмда кулланыла торган саклану системасына алыштырабыз.

Лабиринт рәвешендә спорт ориентлашуын үз эченә алган бишенче этап традицион Сабантуй спорт төре альтернативасының иң яхшы варианты – «Тизлеккә һәм чыдамлылыкка йөгөрү» булачак.

Алтынчы этап – егерме килограммлы бүрәнәне турист бавы ярдәмендә ике катнашучы параллель рәвештә сөйрәп барачак. Бауны спорт ысулы белән бәйләргә кирәк булачак.

Шунлыктан, «САБАН-ТУР» спорт-күңел ачу уенының эчтәлегенә шунда ки, без спорт туризмына да, «Сабантуй» бәйрәме вакытында үткәрелә торган уеннарда да кагылабыз.

**Нәтижә.** Шулай итеп, без тәкъдим иткән «САБАН-ТУР» спорт-күңел ачу уены этнографик туризм төрләрен, шулай ук спорт туризмы элементлары исемлеген үз эченә алачак, шуның белән яшьләрнең әлегә төрләргә карата кызыксынуы артчак. Бу милли горел-гадәтләрне саклауда һәм спорт туризмы төрләрен камилләштерүдә кызыксынучы яшьләрнең хәзерге ихтыяжы белән үзара бәйләнештә традицияне саклау комплексы булачак.

### Әдәбият исемлеге

1. Вәлиева, Н.Р. Казан шәһәре территориясендә рекреацион-экскурсия эшчәнлеген оештыру үзгәртүләре / Н.Р. Вәлиева, Р.Р. Нәбиуллин // Жыентыкта: спорт менеджменты, рекреация һәм спорт-сәламәтләндрү туризмы проблемалары һәм инновацияләре. II Бөтенроссия фәнни-гамәли конференциясе материаллары. (Г.Н. Голубева редакциясендә) – Казан: Идел буе дәүләт физик культура, спорт һәм туризм академиясе. – 2016.- Б. 63-65.

2. Музафаров К.А., Мотигуллина А.Р. Туристический маршрут имени Амирхана Еники. В сборнике: Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма. Сборник статей VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 100-летию ТАССР. Под редакцией Г.Н. Голубевой. – 2020. – С. 383-384.

3. Чернов В.А. Жыентыктан этнографик турлар эшләү һәм оештыру / В.А. Чернов // Экологик һәм этнографик туризмы: формалашу, проблемалар һәм үсеш перспективалары: Бөтенрәсәй фәнни. практик конф. Хабаровск: ДВГУПС нәшр., 2009. – Б. 67-72.

## МЕТАФОРИЗАЦИЯ ТЕРМИНОВ, ПРИМЕНЯЕМЫХ В СВЕРХЛЕГКОЙ АВИАЦИИ

*Дерягина А.Н.*

*студент 22105 гр.*

*Научный руководитель – к.ф.н., доцент Каримова С.Г.*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Актуальность.** Профессиональный язык, являясь частью системы национального языка, развивается на основе уже существующих лексических ресурсов языка. Однако специальный язык находится в постоянной динамике, подвергаясь процессу неологизации и пополняясь новыми терминологическими единицами. Термин представляет собой слово или словосочетание, являющееся названием строго определенного понятия какой-нибудь области науки и техники, чем и отличается от общеупотребительной лексики [1]. Тем не менее, тесная связь и взаимовлияние терминологической и общеупотребительной лексики очевидна. В данной статье рассмотрены терминологические единицы, применяемые в области сверхлегкой авиации в дисциплине параплан. Многие привычные для обывателя слова для спортсмена несут абсолютно другие значения. Самые привычные на наш взгляд фразы могут ввести в замешательство.

**Цель исследования.** Цель исследования заключается в исследовании процессов взаимодействия авиационной терминологии, в частности лексики, применяемой в области парапланерного спорта, и общеупотребительной лексики на примере русского языка, а также в рассмотрении процессов метафоризации терминологических единиц.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В основе взаимодействия общеупотребительной лексики и терминов лежит процесс метафоризации, который представляет собой семантический перенос названия известного бытового предмета на новый предмет определенной научной области. При этом происходит приобретение общеупотребительным словом нового терминологического значения, то есть соотнесение слова с новым предметом, явлением, процессом, свойством какой-либо области науки и техники. В основе метафоры лежит скрытое сравнение. Метафорический перенос осуществляется методом сопоставления переосмысленного с буквальным значением. В этом и заключается качество метафоры – создание сходства за счет двупланности [2].

Метафоры используются в языке с целью соотнести определенные слова и выражения с определенными событиями, чтобы у собеседника возник определенный образ, сопоставив их. Это мощнейшее средство образности – отношения реальности к ее видению человеком.

Общеупотребительное слово и омонимичный ему термин-метафора имеют не только общую языковую внешнюю форму, но и некоторую семантическую связь, построенную на сходствах и ассоциациях. Например, все понимают под словом *вертолет* летательный аппарат, не предполагая, насколько оно полисеманлично. Вертолет – это трюк в лыжном фристайле, когда лыжник совершает в прыжке полный оборот вокруг своей оси. Или для парапланеристов – это контролируемое вращение спиной вперед, параплан полностью открыт, пилот находится точно под парапланом, и вращение происходит стабильно [4].

И это не единственное сравнение. *Аксель* в фигурном катании – это прыжок в полтора оборота при движении вперед с одной ноги на другую. А в парапланерном спорте: *аксель* (сокращенное от акселератора) – это стропа, которая укорачивает А-ряд и через блок Б-ряд на параплане. В результате уменьшается установочный угол и иногда меняется вогнутость профиля. Благодаря *акселю* увеличивается скорость, но уменьшается летное качество параплана. В основе метафорического переноса лежит сема «скорость» [3, 4].

*Винговер* (английское заимствование) – дословно это переворот через крыло, но в парапланерных трюках он представляет собой серию интенсивных разворотов с креном более 45 градусов со сменой направления разворота.

*Уши* – орган слуха, воспринимающий звуковую информацию об окружающем мире. В парапланерном спорте означает самую крайнюю боковую часть крыла. *Большие уши* – это когда складывают края парaplана для уменьшения его площади.

*Бабочки* в биологии – это отряд насекомых, которые относятся к группе чешуекрылых. В парапланерном спорте: *бабочка* – трюк, опасное сложение, когда *уши* парaplана уходят вперед, а передняя кромка левой и правой стороны сходятся.

Лифт (английское заимствование) – стационарный подъемник периодического действия с вертикальным движением кабины по жестким прямолинейным направляющим; используется для перемещения (подъема и спуска) людей или грузов. Для парапланеристов же *лифт* – плавный восходящий поток, без особых усилий со стороны пилота тянущий его вверх.

*Ложка* – это самый обычный столовый прибор. Ассоциативный перенос по форме привел к слову *ложка со значением* ложбина в склоне.

*Галстук* (немецкое заимствование) – полоска ткани, охватывающая шею под воротом рубашки и завязываемая спереди узлом или бантом. Это обычный аксессуар или украшение, но и тут у парапланеристов есть свое значение этого слова. *Галстук* – запутывание части купола в стропной системе. Галстук чреват возможным переходом парaplана в режим авторотации, опасный режим полета парaplана, при котором парaplан находится в постоянном вращении.

*Дискотека* (французское заимствование) – культурно-развлекательное танцевальное мероприятие, проводимое в специально отведенном месте либо на открытом воздухе. Для парапланеристов *дискотека* – серия происходящих друг за другом опасных режимов полета с большой потерей высоты. Таким образом, одно слово может превратиться из развлекательного мероприятия в опасную ситуацию.

А вот еще одно слово, у которого несколько значений – *затяжка*. *Затяжка* – это глоток табачного дыма, втянутый в себя при курении; это падение парашютиста до раскрытия парашюта при затяжном прыжке в авиа, парашютном спорте; натягивание материала заготовки на колодку и закрепление краев заготовки в обувном производстве. Но также *затяжка* – подъем пилота с парaplаном с помощью лебедки в парапланерном спорте.

*Молоко* – это напиток белого цвета, но вот парапланеристы решили дать этому слову другое значение. *Молоко* – состояние погоды, характеризуемое отсутствием термической активности, широкими и слабыми восходящими потоками.

*Инверсия* в разных сферах имеет разные значения. Например, *инверсия* в литературоведении означает перестановку слов, нарушающую обычный порядок их предложении. А вот в парапланерном спорте инверсия – атмосферное явление, при котором температура воздуха с увеличением высоты остается неизменной или увеличивается, тогда, как в нормальных условиях температура воздуха с увеличением высоты уменьшается. На высоте инверсии перестают работать термические восходящие потоки [3].

Приведем пример еще одного термина, образованного методом метафорического переноса. Каждый ребенок знает, что *конфетка* – это сладкое лакомство, а вот парапланеристы очень опасаются этого слова. Ведь *конфетка* – падение пилота в собственное крыло. Это летное происшествие, из которого очень сложно выбраться. Данный пример демонстрирует смещение коннотативного значения с положительно окрашенного на отрицательное.

В парапланерном спорте метафоры чаще всего носят номинативную функцию, это значит, что большинство метафор дают название тем вещам, которые еще не имеют собственного названия. Такие названия даются трюкам или состояниям погоды, а так же частям снаряжения.

**Выводы.** Год за годом спорт развивался, становился популярным, и спортивная терминология становилась понятной в широких массах. Таким образом, использование спортивных терминов вне спортивного подъязыка и процесс их активной метафоризации – это следствие того, что подъязык спорта более открыт, эмоционален и доступен по

сравнению с другими подъязыками, например, военным или медицинским. Метафоры в спортивном мире активно и продуктивно применяются как средство речевой выразительности, увеличивая информативную ценность и образность сообщения с помощью ассоциаций, вызываемых переносным употреблением слова.

Подводя итог вышесказанному, можно сказать, что одно слово может иметь множество значений и каждый человек, спортсмен, тренер или учитель могут воспринимать значения по-разному. Знание значений слов в избранном виде спорта поможет лучше разобраться в нем.

### Список литературы

1. Жданова, М. А. Метафора в терминологии экстремальных видов спорта / Филологические науки // Студенческий научный форум 2013 – 2013. – Текст: электронный. – URL: <https://scienceforum.ru/2013/article/2013007866?ysclid=ltskf4ufxd18488033> – (Дата обращения: 12.03.2024)
2. Каримова, С. Г. Лингвокультурологические особенности перевода на материале английского и русского языков / С.Г. Каримова, А.Н. Гарипова // Казанская наука. – 2022. – № 5. – С. 148-150.
3. Компания ParaDrive. Парапланерный словарь терминов // Официальный сайт ParaDrive. – 2019. – Текст электронный. – URL: <https://www.paradrive.ru/blog/detail/paraplanernyy-slovar-terminov/?ysclid=ltn4jia7n500817811> – (Дата обращения: 12.03.2024)
4. Словарь русского языка: В 4-х т. / РАН, Ин-т лингвистич. исследований; Под ред. А. П. Евгеньевой. – 4-е изд., стер. – М.: Рус. яз.; Полиграфресурсы, 1999; (электронная версия): Фундаментальная электронная библиотека. (Дата обращения: 11.03.2024)

## ЛИНГВОКУЛЬТУРОЛОГИЯ И ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ В СФЕРЕ СПОРТА

*Жукова А.Д.*

*студент 23113 гр.*

*Научный руководитель – к.ф.н. Закирова Д.Б.*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Актуальность.** Лингвокультурология и знание английского языка играют важную роль в подготовке специалистов в области физической культуры, спорта, туризма и гостеприимства, позволяя эффективно взаимодействовать с представителями разных культур и обеспечивая успешное использование межкультурных коммуникаций.

**Цель исследования.** Проанализировать важную роль лингвокультурологии в сфере подготовки специалистов физической культуры, спорта и туризма.

Результаты исследования и их обсуждение. Лингвокультурология – это научное направление, изучающее связи между языком и культурой. Она играет важную роль в сфере подготовки специалистов физической культуры, спорта и туризма, так как эти области тесно связаны с межкультурными коммуникациями. В данном реферате мы рассмотрим ключевые аспекты лингвокультурологии, которые необходимы для эффективной подготовки специалистов в данных сферах.

1. Изучение иностранного языка:

а) Развитие навыков общения на иностранном языке – в данном случае, основными языками являются английский и испанский, так как они широко распространены в странах, где физическая культура, спорт и туризм имеют высокий уровень развития.

б) Изучение специализированной терминологии – профессионалы в области физической культуры, спорта и туризма должны обладать глубоким знанием специфической лексики и терминов, связанных с тренировками, упражнениями, правилами соревнований и туристическими услугами.

2. Кросскультурная коммуникация:

а) Понимание культурных особенностей – специалисты в области физической культуры, спорта и туризма имеют дело с людьми из различных стран и культур. Понимание и уважение культурных различий позволяет успешно взаимодействовать с представителями разных национальностей.

б) Адаптация культурного контекста – в процессе работы в межкультурной среде необходимо учитывать особенности поведения и коммуникативных норм разных культур. Адаптация к культурному контексту способствует более эффективному взаимодействию со студентами и клиентами из разных стран.

3. Межкультурная коммуникация в обучении:

а) Использование мультимедийных средств – мультимедийные материалы, такие как видеоролики, фотографии и презентации, позволяют студентам лучше понять культурные аспекты, связанные с физической культурой, спортом и туризмом.

б) Организация межкультурных событий – организация специальных мероприятий, таких как культурные фестивали и тематические встречи, способствует развитию межкультурных навыков и позволяет студентам и преподавателям взаимодействовать в нерабочей обстановке. В настоящее время, значимость английского языка в области спорта неоспорима. С каждым годом Россию посещают миллионы иностранных туристов, спортсменов, проводятся соревнования международного уровня, для которых первым опытом общения на местности становится взаимодействие со специалистами спортивных объектов, организаторами мероприятий, волонтерами. Это подчеркивает важность изучения английского языка, учитывая его статус глобального средства коммуникации в международном сообществе. Где бы человек ни находился, английский язык окажется незаменимым инструментом общения.

В данной работе рассматривается особенность использования английского языка в данной сфере. Индустрия спорта является одним из важнейших и динамично развивающихся направлений экономики. В любом заведении данной сферы приветливое отношение к гостям стоит на первом месте. Современные услуги включают в себя не только качественное обслуживание, но и применение передовых технологий для удовлетворения потребностей клиентов, включая доступ к сети Интернет, высококачественную связь и прочее. Особое внимание уделяется предвосхищению желаний клиентов, что значительно повышает уровень их удовлетворенности и желанию вернуться снова. В условиях глобализации, для получения престижной работы в крупной компании обязательным условием становится владение английским языком. Это связано с необходимостью ведения деловых переговоров, заключения контрактов и т. д. на международном уровне. Владение английским языком открывает широкие возможности для профессионального развития, участия в международных проектах и доступа к мировым информационным ресурсам. Исследование, проведенное мной среди студентов Факультета Систем и Технологий, показало, что знание английского языка имеется у 37% респондентов, немецкого – у 9%, а французского – всего у 5%. В сфере спорта знание английского языка является желательным, но не обязательным условием для трудоустройства. Отдел бухгалтерии обладает базовыми знаниями английского. Освоение иностранного языка требует значительных усилий, однако те, кто стремится к этому, достигают успеха. Изучение языков может быть мотивировано различными причинами, включая профессиональные нужды, желание путешествовать или просто из любопытства. В любом случае, владение иностранными языками расширяет горизонты, позволяя наслаждаться иностранной литературой, общаться с людьми из других стран и знакомиться с их культурой и достижениями. Современный человек, обладающий широким кругозором и стремлением к познанию нового, неизбежно сталкивается с необходимостью изучения английского языка, особенно если он желает путешествовать и знакомиться с разнообразием мировых культур. В странах, ориентированных на спортивный туризм, таких как Турция или Испания, знание английского у сотрудников службы обслуживания является нормой, что способствует улучшению качества обслуживания и привлекает туристов. Знание английского языка также дает туристам уверенность в том, что они смогут общаться с местными жителями, спрашивать дорогу или получать необходимую информацию. В нашей повседневной жизни мы часто сталкиваемся с услугами сферы обслуживания, однако осознаем их важность лишь тогда, когда непосредственно сталкиваемся с качеством предоставляемых услуг. Представьте себе, что за успешно проведенным спортивным мероприятием стоит слаженная работа целой команды.

Лингвокультурологические аспекты играют важную роль в подготовке специалистов физической культуры, спорта и туризма. Изучение иностранного языка, кросскультурная коммуникация и межкультурная коммуникация в обучении способствуют развитию специальных навыков и знаний, необходимых для эффективной работы в данной сфере. Правильное использование лингвокультурологического подхода позволяет специалистам лучше понимать и уважать культурные особенности своих клиентов и студентов, что способствует более успешной профессиональной деятельности.

### Список литературы

1. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. Пешеходный туризм. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 126 с.
2. Алексеенко В.А., Мамаев Ф.М. Мотоциклетный туризм. М.: Физкультура и спорт, 1972. – 152 с.
3. Энциклопедия туризма. – 232 с.
4. Ганопольский В.И., Безносиков Е.Я., Булатов В.Г. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для ин-тов и техникумов физической культуры. М.: ФиС, 1987. – 240 с.

## ТАТАРСТАН ВОЛЕЙБОЛ СПОРТ КОММЕНТАТОРЛАРЫ СӨЙЛӘМЕНЕҢ ЛЕКСИК-СЕМАНТИК ҮЗЕНЧӘЛЕКЛӘРЕ

*Заһретдинова А.И.*

*20211 төркем студенты*

*Фәнни эштәкче – филол. фән. канд., доцент Мотигуллина Ә.Р.*

*Идел буе дәүләт физик культура,*

*спорт һәм туризм университеты*

*Казан, Россия*

**Хезмәтнең актуальлеге.** Хәзерге заман телевидениесе барлык таләпләргә җавап бирүче массакүләм мәгълүмат чарасы гына түгел, ә милли-мәдәни барышны чагылдыручы үзәк булып тора. Мәгълүмат булганча, тележурналистикада спорт матчларына бәя бирү аерым игътибарга лаек. Бу очракта тележурналист ролен спорт телекомментаторы үти башлый. Аларның вазифасы – үзе күргәннәрен күрсәтеп, аңлатып бару, телеэкран каршындагы жанатарларны үзе артыннан ияртү. Шуңа күрә спорт комментаторы сөйләменә аерым таләпләр куела: ачык, төгәл, мәгълүматлы, теленә сыгылмалы булуы шарт.

Татарстан Республикасының телеканалларында тапшырулар ике дәүләт телендә, ягъни рус һәм татар телләрендә алып барыла. Шуңа күрә Татарстан Республикасы телеканалларының мәгълүмати программаларында сөйләм ике яклы йогынтыга дучар ителә: беренчедән, тел-сөйләм кагыйдәләрен саклау, икенчедән, стилистик таләпләренң үтәлүе.

Әлеге тикшеренү эшенең **максаты** хәзерге Татарстан телевидениесе аша күрсәтелә торган тапшырулардагы спорт комментаторлары сөйләменең лексик-тематик, семантик үзенчәлекләрен бәяләү.

**Тикшеренү барышы һәм нәтиҗәләре.** Спорт – кеше тормышының мөһим өлешенә әверелде. Спорт уеннары, чаралар барлык илләрнең жанатарларын берләштерә. Шуңа күрә ярышларны сыйфатлы яктырту мәсьәләсе спорт комментаторларының тел материалын төгәл файдалана белүен һәм репортажлар вакытында журналистның мәсьәләне яктырта алуы белән бәйле.

Телетапшыруларның нигезенә салынган материалларда спорт комментарийларына куелган таләпләрен ачыклап китик.

Комментаторлар сөйләменең дәрәҗәсе һәм ачык булуы шарт. Әлеге таләп үтәлмәсә, киң җәмәгатьчелекнең спорт чараларын бәяләүләргә кызыксынуы кими. Бу гамәлдәге тел-сөйләм калыпларыннан читләшкән вакытта, сүзләрен урынлы һәм үтемле кулланмаган очракта күзәтелә. Татар теле лексикасы составындагы жаргон, арга сүзләрен куллану, бигрәк тә сирәк кулланыла торган, киң таралмаган булса, шундый ук кыенлык тудыра. Шулай итеп, сөйләмнең ачыклығы аның төп сыйфатларыннан берсе булып тора.

Комментатор теленә хас төгәллек һәм ачыклык сөйләм культурасында да чагылыш таба. (төгәллек төрле чаралар белән тормышка ашырыла). Төрле тикшеренүчеләр сөйләмнең чынбарлыкка туры килүе һәм тел нормаларының үтәлүе кебек төгәллек сыйфатларына игътибар ителә [1].

Телекомментатор сөйләмдә шулай ук сүз, сурәт һәм тавыш та әһәмиятле. Телевизион сөйләмнең стилистик үзенчәлекләре, беренче чиратта, күпсанлы аудиториягә мөрәҗәгать итү вакытында сүз сөрешенә, җөмлөләрне урнаштыру тәртибенә дә бәйле. Бу телнең сафлыгына, аңлаешлы булуына омтылу, әдәби сөйләмгә якынайту тенденциясенә бәйле [1].

Спорт уеннарын күзәтеп бару барышында телекомментаторлар вакыйгаларны күзәтеп кенә калмыйча, ә үз мөнәсәбәтләрен дә белдереп барырга тиеш. Аларның күзәтүче буларак бирелгән бәясе, комментарийлары жанатарлар арасында тиз арада танылуына китерә. Нәкъ менә жанатарлар спорт журналистлары эшенең төп рецензентлары булып тора. Шуңа күрә спорт комментаторлары сөйләменең ачык, аңлаешлы булуы әһәмиятле [3].

Спорт комментаторлары вакыйгаларны төрле тел-сурәтләр чараларын кулланып тасвирлыйлар. Мәсәлән, алдагы чараларны еш кулланалар: сәнгатьчә сурәтләр чаралары (метафора, эпитет, метонимия, синекдоха, чагыштыру, гипербола, литота, перифраз һ.б.), төрле стилистик фугуралар (кабатлаулар, каламбур һ.б.) һәм төрле образлы сурәт тудыру чараларын да читләтеп узмыйлар.

Спортның киң таралган уен төре – волейболны алыык. Волейбол матчына бәя бирү телевизион репортаж жанрларына карый. Аның иң мөһим билгеләре булып түбәндәгеләр тора: комментаторның тел-сөйләм үзенчәлекләре, репортаж кысаларында кулланылган репортерның сүз осталыгы, тел байлыгы, аның сыгылмалылыгы. Волейбол репортажы түбәндәге үзенчәлекләргә ия: тематик төрлелек (төп вакыйга), комментаторның уен барышына биргән бәясенә стилистик төзеклеге, әдәби тел нормаларын саклавы һәм төгәл репортаж композициясен саклап калуы. Фикерне рус комментаторларының тел-сөйләм үзенчәлекләреннән башлыйк. Әйтик, волейбол комментаторлары Андрей Адамов, Владимир Мерзляков уен барышындагы репортажларында эпитетларга еш мөрәжәгать итәләр: «...**Отличная** передача, **быстрая** в край, реакция в третьей зоне с одиночным блоком...» («...Бик әйбәт передача, зур тизлектә бер якка килеп төште, өченче зонада тиз реакция күрсәтү нәтижәсендә берүзе блок куйды...»), «...**От блока в аут, отличный удар, технически исполненный**, мяч улетает на сторону «Факела» за пределы площадки, **классная** передача, **очень удобная** леворукому...» («...Блоктан аутка килеп төште, бик әйбәт удар (сугу), техник яктан яхшы башкарылган, туп көндәш «Факел» командасының аутына килеп төшә, передача әйбәт, сулагай кеше өчен уңайлы передача...») [5]. Мондый эпитетлар, бер яктан, матчны мөһимлеген күрсәтә, ә икенче яктан, бу сүзләрнең еш кулланышына басым ясап, уен барышының ни дәрәжәдә тизлеген һәм уенчыларның һөнәри осталыгын ассызыклай.

Телекомментаторның теле метафораларга да бай була. Спорт уены барышында фикерен тагын да үтемләрәк һәм төгәлрәк жикерү максатыннан: «...*Даже с таким ростом он представляет большую угрозу для любой команды...*» («... Хәтта шундый биек белән дә ул һәркайсы көндәш командага зур куркыныч тудыра...») [2].

Уен барышында, комментатор Алексей Осин жанландыру алымын да читләшеп узмый: «*Сам же подает, отправляет мяч в сетку*» («...Үзе подача бирә, тупны сеткага жиберә...»), «...*Мяч отправляется в самый дальний уголок площадки...*», («...Туп площадканың иң ерак почмагына оча...») [2].

Спорт комментаторлары сөйләменә хас тагын бер стилистик үзенчәлек – гезитация. Әлеге күренешне комментатор Дмитрий Рыбьяков сөйләмендә күзәтәбез: «... *У Сурмачевского не получается атака, пальцами попадает по мячу, мяч далеко в аут улетает, и... 2:1 Югра-Самотлор вперед выходит...*» («... Сурмачевский көндәш команданы һөҗүм итә алмый, туп еракка аутка оча, һәм... 2:1 Югра-Самотлор алга чыга...»). Әлеге комментаторның осталыгын күрсәтүче тагын бер дәлил – ул уен барышында тиешле пауза ясып белү белән дә бәйлә. Бу да спорт комментаторы сөйләмендә лексик-семантик күренеш буларак бәяләнә.

Тагын бер лексик-сурәтләр алымының метафора мисалына тукталыйк. Хәзерге вакытта «Зенит-Казан» волейбол командасы уеннарын, күпчелек очракта, яшь спорт комментаторлары алып бара. Шулай ук аларның сөйләм телләрендә дә билгеле бер үзенчәлек бар. Мәсәлән, Дмитрий Лосев «Зенит-Казан» һәм «Динамо-Мәскәү» уенын алып барганда, шул уенны бәяләп: «...*Первая подача была от Семешева и...первое очко соответственно набирает московская команда в этой игре...*» («...Беренче подача Семешевныкы иде һәм... әлеге уенда беренче очконы Мәскәү командасы яулап ала», – дип, очко яулап алганны әйтә).

Заманча волейбол матчларын бәяләүне жанландыру (сынландыру) алымыннан башка күз алдына китереп булмый. «...*Если не получилось у Михайлова, то нашли выход переводом...и поляк все-таки пробивает оборону очень крепкую...*» («...Михайловның килеп чыкмаса да, шулай да поляк чыгу юлларын барыбер таба һәм көчле оборонаны «жимереп» чыга...»). Әлеге мисалда комментатор тамашачыга «Зенит-Казан» командасының, авыр

булуына карамастан, очко яулаганын эйтә. Безнең уенчыларның көчле уеннарын күреп, телекомментатор «пробивает оборону» сүзтезмәсен жанландыру чарасы буларак куллана.

Спорт комментаторлары Андрей Адамов, Владимир Мерзляков «Зенит-Казан» һәм «Факел» уеннарын алып бару дәвамында жанландыруны һәм эпитетларны кулланалар: «...Нельзя не отметить этого французского доигровщика, лидера **европейского волейбола**, на своей позиции **отлично видит площадку соперника**, обладает **классной техникой**...» («...Әлеге француз уенчысы турында эйтмичә китеп булмый, Европа волейболының лидеры, үзенә позициясеннән көндәш команданың площадкасын бик яхшы күрә, уен ягыннан техникасы да бик әйбәт...») [4].

Шул рәвешле, әлеге теманы ачу барышында түбәндәге нәтижеләргә килдек:

1) хәзерге вакытта Татарстанда зур үсеш алган юнәлешләрнең берсе – спорт санала. Волейбол трансляцияләре Татарстан телевидениясендә күрсәтелә. Шуңа күрә спорт комментаторының лексик-стилистик үзенчәлекләренә зур игътибар бирелә. Аларның төп бурычларының берсе – сөйләм төгәллеген һәм ачыклыгын саклап калу;

2) Волейболда гына түгел, ә һәр спорт төрөндә спорт комментаторларның уенны күзәтүе, баяләве төгәл сүз таба белүгә, тел-стиль чараларын урынлы куллана белүенә нигезләнә;

3) спорт комментаторлары – сөйләмнәрендә сүз белән сурәт ясауның төрле тел чараларын кулланалар, аеруча лексик сурәтләр чараларыннан метафора, эпитет, жанландыру, фразеологизмнарны куллануга өстенлек бирәләр;

4) уен барышын игътибар белән күзәтеп барган телекомментатор күргәннәрен сөйләү белән беррәттән, шәхси тәҗрибәсенә таянып, төрле вакыйгаларны искә төшерә, аларны уенчыларның казанышлары белән бәйли. Шуңа күрә жанатарларның да ышанычын яулый.

#### Әдәбият исемлеге

1. Загрутдинова, А.И. Татарстан спорт комментаторлары сөйләменә лексик-тематик үзенчәлекләре. – Сборник статей XI Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов с международным участием. – В 3 т. – Казань : ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСит», 2023. – С. 474-476.

2. Зиянгилов, Э.К. Тропы и стилистические фигуры в речи спортивных комментаторов [Электронный ресурс] // Современные проблемы науки и образования. 2015. № 2. Ч. 2. URL: <http://bit.ly/2K7ExF4>. Дата обращения: 15.03.2024.

3. Ходжуев Н.С. Сравнительный анализ работы комментатора на хоккейных матчах в России и США. – Сборник статей V Международной научно-практической конференции. – Петрозаводск: Изд.: Международный центр научного партнерства «Новая Наука», 2023. – С. 106- 109.

4. Интернет ссылка <https://www.championat.com/other/article-4675653-volejbolist-zhenya-grebennikov-o-rossii-zenite-sankciyah-chempionate-mira-2022-bez-rossii-sbornoj-francii.html>.

5. Интернет-ссылка [https://www.youtube.com/live/vY\\_mzA6cxsE?si=cqKMcK2voNFv8YmZ](https://www.youtube.com/live/vY_mzA6cxsE?si=cqKMcK2voNFv8YmZ)

## ЛИНГВОКУЛЬТУРНАЯ СПЕЦИФИКА СОВРЕМЕННЫХ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ (НА ПРИМЕРЕ ФИДЖИТАЛ ИГР)

*Кандрабаева В.Э.*

*студент гр. 22105*

*Научный руководитель – к.п.н., доцент Галавова Г.В.*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Актуальность.** В современном мире сфера спорта активно развивается и является одной из главных областей человеческой деятельности, которая включает в себя общественно-политические, финансовые и экономические аспекты. Из-за возникновения новых спортивных изменений в языке появляются новые слова, словосочетания и термины, которые характеризуют данную сферу. Тем самым данный процесс обогащает лингвистические системы языков и образует большой пласт новой лексики в каждом из них.

**Цель исследования.** Проанализировать влияние современных технологий на проведение тренировочного и образовательного процесса, показать, как развивается цифровизация и с какой скоростью движется технический прогресс в языке.

В современной лингвистической науке понятие «фиджитал» является одним из ключевых. Это обуславливает его принципиальную важность и широту употребления и как следствие отсутствие некоего терминологически единого содержания. Так, термин «фиджитал» впервые появился в 2022 году. Однако его разработка и включение в понятийный аппарат лингвистической науки началось недавно.

Современный мир невозможно представить без применения цифровых технологий, которые все больше и больше охватывают процессы образования и спортивную подготовку. Развитие информационных технологий дало мощный толчок для реализации потенциала спортсменов, спорт стал развиваться, появилась открытая база знаний, которая раньше была недоступной. Учебные заведения и тренерский состав проводили обучение по установленным методическим материалам, которые не обновлялись десятилетиями, также результаты обучения имели низкие показатели. В тренировочный процесс игровых, командных и индивидуальных видов спорта было заложено применение современных цифровых технологий. В нашей стране из-за особенностей политико-экономических факторов, современные цифровые технологии получили развитие лишь в первом десятилетии XXI века. В результате, которого спортсмены имели низкие спортивные показатели, тренеры не имели достаточных знаний в вопросе новых мировых достижений в подготовке спортсмена, имея только устаревшие методики подготовки и обрывочные данные о мировых тенденциях и исследованиях в области физической культуры и спорта. В процессе подготовки, спортсмены из-за низкого информационного и финансового состояния, не могли анализировать заранее конкурентов, были ориентированы, на результаты предыдущих соревнований, не имея возможности в режиме реального времени следить за спортивными событиями, оценивать и анализировать их.

С появлением цифровизации, термин, который подразумевает повсеместное внедрение современных и прорывных технологий в различные процессы жизнедеятельности человека, проблема начала решаться. Суть данного процесса в том, чтобы внести в жизнь новые устройства, новые технологии для кардинальных изменений во всех сферах жизнедеятельности общества. Они помогают нам быть эффективными, продуктивными, создают новые возможности для образования, развития физических качеств, также информационные технологии помогают не отставать от прогресса и идти с ним вместе.

Самыми распространенными цифровыми технологиями, применяемыми в спорте, являются: датчики и носимые устройства, такие как акселерометры, гироскопы и пульсометры, могут быть использованы для отслеживания различных физических параметров (скорость, ускорение, пульс и другие). Данные помогают тренерам и

спортсменам анализировать свою производительность и оптимизировать свою тренировочную программу. С помощью видеонализа можно записывать тренировки и соревнования спортсменов и проводить детальный анализ их техники и тактики. Это позволяет выявить слабые места и обнаружить возможности для улучшения. Видеоаналитика и компьютерное зрение помогает собрать большой массив данных с высокой точностью, анализирует выступления команд, а также личные и командные статистические показатели. Множество ключевых игровых моментов с высокой степенью достоверности, возможно, отследить с помощью современных алгоритмов распознавания видео. Виртуальная реальность используется для создания тренировочной среды, помогает спортсменам улучшать свою реакцию, координацию и принятие решений, создавая симуляцию игровой ситуации (футбол, баскетбол, хоккей и др.). Аналитика данных использующая искусственный интеллект может анализировать большие объемы данных о спортивной производительности для выявления трендов, паттернов и предсказания будущих результатов. Помогает принимать более информированные решения. Социальные медиа- и онлайн-платформы собирают онлайн-болельщиков, позволяя командам взаимодействовать с ними и делиться своими достижениями. Также внедрение информационных технологий в учебный процесс повышает эффективность спортсменов, совмещающих учебу и спорт. Делая обучение более эффективным и гибким, процессы обучения становятся более персонализированными и ориентированными на высокий результат.

Популярность набирает виртуальный, игровой спорт, называющий себя «фиджитал спорт». Фиджитал спорт сочетает в себе обычный аналоговый спорт и компьютерные игры. «Фиджитал» происходит от английских *phygital* (физический) и *digital* (цифровой). Участники играют в командную компьютерную игру, а затем выходят на спортивную площадку, чтобы продолжить соревноваться на футбольном поле или баскетбольной площадке. Первые Фиджитал Игры прошли на территории Международного выставочного центра «Казань Экспорт» с 21 по 23 сентября 2022 года по четырем дисциплинам: фиджитал-футбол, фиджитал-баскетбол, Beat Saber и гонки дронов. Игры проходили на международном уровне, собирая команды участников и болельщиков из разных стран мира. Участники сражались в многопользовательских компьютерных схватках. Помимо взаимодействия в команде, здесь необходимы были развитое логическое и пространственное мышление, способность мгновенно просчитывать варианты развития событий и великолепная реакция. На начало 2024 года в программу фиджитал игр были включены 16 технологических дисциплин, таких как: фиджитал-футбол, фиджитал-баскетбол, фиджитал-хоккей, фиджитал-гонки, фиджитал-единоборства, фиджитал-тактический бой (CS:GO, Warface), фиджитал-королевская битва (Free Fire, PUBG Mobile), фиджитал-боевая арена (Dota 2, League of Legends, MLBB, Arena of Valor), гонка дронов, прохождение музыкальной компьютерной игры с элементами виртуальной реальности, прохождение игр на скорость (Speedrun).

Цифровые технологии проникают практически во все отрасли, в частности и в спорт. Потому что все современные достижения в спорте связаны во многом с использованием цифровых технологий. Фиджитал, с моей точки зрения, позволит нам решить вопрос удержания молодежи в реальном спорте. Потому что в этом движении заложены, прежде всего, спортивные принципы», – отметил глава Минспорта России Олег Матыцин.

Фиджитал игры внесли в лингвокультурологический словарь новые термины и определения, такие как: фиджитал спорт, функциональный и цифровой сегмент, цифровая среда, дисконнект, гейм. Большинство компьютерных игр разрабатывается на английском, популяризация английских терминов и выражений в геймерских сообществах хорошо прослеживается. Также геймеры заменяют привычные слова, давая им несколько иное значение, например клиент – программный компонент видеоигры, установленный на персональном оборудовании участника соревнований, позволяющий запускать видеоигру без использования браузера. Видеоигра – программное обеспечение позволяющее осуществлять организацию соревновательного процесса соревнующимся сторонам, формирует цифровое соревновательное пространство. Геймерский язык продолжает эволюционировать, отражая

инновации, новые тренды, что делает его не только интересным явлением, но и важным инструментом общения культурного обмена для современного общества.

Выводы. Цифровизация проявляет себя во всех сферах спортивной индустрии – от подготовки и выступления спортсменов до проведения и трансляции соревнований, создание нового типа болельщиков – онлайн болельщиков. Особенно стоит отметить, что развитие информационных технологий влияет на появление новых слов, словосочетаний и терминов, которые позволяют спортсменам и тренерскому составу своевременно получать доступ к новым методикам спортивной подготовки и опубликованным научным исследованиям, затрагивающим сферу спорта, а также к записям и онлайн-трансляциям соревнований и состязаний. Внедрение технологий 5G в спортивные мероприятия позволяет бесперебойно, в режиме реально времени следить за спортивными мероприятиями, увеличивая также популярность спорта за счет виртуальной дополненности.

### Список литературы

1. Попов Ф. А. От информатизации вуза к его цифровизации / Ф. А. Попов // Информация и образование: границы коммуникации – 2018. – №10(18).
2. Чекашева Д. В. Современные технологии в спорте / Д. В. Чекашева, Л. А. Мокеева // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки: Сборник статей по материалам XXXIII студенческой международной научно-практической конференции, Россия, г. Новосибирск, 16 июня 2015 г. / редкол.: Дмитриева Н.В – Новосибирск: Изд. «СибАК». 2015. – № 6 (33) – С. 442-456.
3. Жапаров, Е. С. Цифровизация в спорте: состояние и перспективы / Е. С. Жапаров, А. А. Ляшенко. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2020. – № 48 (338). – С. 462-463.

## РУССКИЙ ЖЕСТОВЫЙ ЯЗЫК КАК ОБЯЗАТЕЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ В ПОДГОТОВКЕ БАКАЛАВРОВ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

*Малькова Н.Г.*

*студент гр. МП-16-22*

*Научный руководитель – д.пед.н., профессор Моздокова Ю.С.*

*Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»*

*Москва, Россия*

**Актуальность.** В современной образовательной системе России активно набирает обороты модель инклюзивного обучения, которая распространяется на все уровни – от дошкольного образования до высшего профессионального. В этой связи все чаще в образовательные организации принимаются дети и молодые люди с различными нарушениями здоровья, в том числе с проблемами слуха. Например, на кафедре адаптивной физической культуры Российского университета спорта «ГЦОЛИФК» на каждом курсе обучается от 2 до 6 слабослышащих или тотально неслышащих студентов. Это обусловлено и спецификой самого профиля профессиональной подготовки – 49.02.02 Адаптивная физическая культура.

Наличие в образовательном процессе таких студентов требует от вуза предоставления для них не только условий доступной среды, но и доступности освоения массива методического характера (содержания лекционных материалов, возможности выполнять практические и лабораторные задания, участвовать в дискуссиях и конференциях). Следовательно, профессорско-преподавательский состав должен иметь средства для создания благоприятной коммуникативной среды в процессе получения студентами нужной информации и ее рефлексии. Одним из таких активных средств нами рассматривается жестовая речь. Но одновременно возникают противоречия между потребностями глухих и слабослышащих студентов и владением остальных субъектов обучения русским жестовым языком. Его мы рассматриваем как один из кодов речевого инструмента при взаимодействии субъектов.

Основываясь на опыте других вузов, работающих с такой же категорией студентов, мы пришли к выводу о том, что необходимо срочно искать выход из сложной ситуации, часто приводящей к снижению уровня профессиональной подготовленности студентов с проблемами слуха. Для этого нами проведено экспресс-исследование среди всех студентов, обучающихся по направлению подготовки «Адаптивная физическая культура» (примерно 30% общего количественного студенческого коллектива очной и заочной форм обучения на бакалавриате и в магистратуре в 2023-2024 учебном году) для выявления потребности их в изучении основ жестового языка. Это дало возможность определить картину возможных изменений коммуникативного и обучающего характера с учетом мнения студентов. Поэтому актуальность исследования не вызывает сомнений.

**Цель исследования** – выявить роль, значение и потребность в освоении основами жестового языка студентами и педагогами в период обучения в вузе и определить ряд мероприятий для совершенствования качества образования студентов с нарушениями слуха.

Обучение слабослышащих и неслышащих обучающихся сопряжено с преодолением таких барьеров и трудностей:

- значительные затруднения восприятия и усвоения учебных материалов изучаемых дисциплин;
- проблемы общения со студенческой группой и преподавателями;
- быстрая утомляемость и, как следствие, низкая работоспособность в аудитории [1] из-за напряжения в процессе восприятия содержания занятия;
- невозможность адекватно оценить полученные знания в проведении зачетных форм и итоговой аттестации (защите курсовых, дипломных работ и магистерских диссертаций);

- затруднения изложения докладов на конференциях из-за наличия нарушений речи или отсутствия таковой;
- сложности при прохождении видов производственной практики в договорных организациях;
- отсутствие студентом-магистрантом возможности участия в педагогической практике (использование речевых контактов при проведении практических занятий с бакалаврами) и прочее.

Данные обстоятельства нарушают размерность темпа освоения материала всеми равномерно, вынуждают педагогов несколько «игнорировать» общение с неслышащими студентами, что отражается на качестве образования. К сожалению, вуз не располагает штатом сурдпереводчиков, что заставляет педагогический коллектив оптимизировать свой потенциал. В то же время, к педагогам не предъявляются требования обязательного владения русским жестовым языком.

Мы согласны с исследователями Э.А. Иртугановой, А.В. Садовниковым в том, что «задача формирования коммуникативных умений и навыков у лиц с выраженными расстройствами слуха и речи в вузе предполагает активную и методически продуманную работу сурдопереводчика в тесном взаимодействии как с преподавателями, так и с глухими и слабослышащими студентами» [1]. Но, поскольку сурдпереводчик в образовательном процессе РУС «ГЦОЛИФК» не предусмотрен, то возникает необходимость выявлять другие условия и создавать иные модели решения проблем взаимодействий субъектов. Для этого требуется выявить запрос студентов и преподавателей на использование потенциала русского жестового языка.

Для этого в рамках работы научно-практической лаборатории, которая является структурным подразделением кафедры теории и методики адаптивной физической культуры, нами было проведено анкетирование о значимости применения жестового языка и необходимости внедрения специалиста-сурдопереводчика в обучающий процесс как среди неслышащих студентов, так и для работы преподавательского состава.

По итогам анкетирования получены результаты:

- потребность в сурдопереводе на лекционных и практических занятиях присутствует у 83% неслышащих студентов, у преподавателей – у 94%;
- необходимость привлечения сурдопереводчиков к проведению публичных выступлений студентов и на защитах итоговых квалификационных работ – у 91% неслышащих;
- необходимость организации обучающих семинаров по изучению жестового языка для здоровых студентов и педагогов обозначили 69%; 17% педагогов уже закончили курсы повышения квалификации по жестовому языку;
- включение дисциплины по выбору «Дактилология и жестовый язык» в перечень факультативных занятий обозначили 61%, что даст им возможность получить основы знаний по русскому жестовому языку.
- 86% студентов отметили необходимость привлечения на лекциях и практических занятиях специальных технических средств, учитывая развитие информационных технологий, в том числе для неслышащих людей. Это необходимо для преодоления трудностей при общении со здоровыми студентами и преподавателями.

Также выявлено, что потребность во внедрении в учебный процесс сурдопереводчика не решит имеющейся проблемы. Значит, необходимо делать акцент на систему повышения квалификации, включение указанной дисциплины в учебный план, а также в рамках работы лаборатории сформировать заинтересованные группы студентов для изучения жестового языка с активным участием неслышащих студентов для создания естественных коммуникативных ситуаций.

Отметим, что предложенная дисциплина уже реализуется по выбору студентов сразу для трех групп (до 70 человек), но не каждый год. Разведение на отдельные группы не

представляется возможным, не предусмотрено учебным планом. Это делает проведение практических занятий неэффективными.

Лаборатория кафедры в достаточном количестве располагает техническими средствами для слабовидящих студентов, но для слабослышащих имеется только набор аппаратура аудиокласс «Сонет» 01-1, рассчитанная на использование 10 чел.+ 1 педагог.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Полученные результаты позволили сделать выводы:

- лаборатория кафедры может стать опорной площадкой для освоения студентами и педагогами первичного уровня освоения русского жестового языка;
- в рамках деятельности лаборатории необходимо предоставить неслышащим студентам возможность овладения техническими средствами коммуникации (с привлечением технического ресурса РУМЦ);
- в содержание педагогической практики привлекать обучившихся и слабослышащих студентов к сурдопереводу при проведении лекционных и семинарских занятий;
- мотивировать к изучению русского жестового языка студентов других направлений подготовки для расширения объема их профессиональных компетенций;
- уделять пристальное внимание поиску учреждений и организаций глухих и слабослышащих, а также лиц с нарушениями речи лиц разных возрастных категорий (коррекционных школ 1-2 видов, организаций Всероссийского общества глухих и других) с целью более глубокого освоения техники разговора на жестовом языке;
- подготовить методические рекомендации для студентов с описанием методик работы с фондом материалов изучаемых дисциплин для лиц с проблемами слуха;
- изыскивать возможность привлекать сурдопереводчиков и студентов, достаточно освоивших русский жестовый язык при проведении итоговых форм аттестации (например, защиты квалификационных выпускных работ).

**Выводы.** Таким образом, нами выявлен уровень востребованности студентами и педагогами освоения русского жестового языка, выявлены ресурсы кафедры, ее лаборатории, условий, которые должны быть созданы для субъектов образовательного процесса.

### Список литературы

1. Иртуганова Э.А., Садовников А.В. Русский жестовый язык для включения в пространство коммуникаций в системе высшего образования // Ученые записки Казанского юридического института МВД России. 2021. Т. 6. №1 (11). – С. 88-94.

## ВЛИЯНИЕ ИСТОРИКО-КУЛЬТУРНОГО НАСЛЕДИЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ В СТРЕЛКОВОМ СПОРТЕ

*Мишина С.В.*

*студент 22105 гр.*

*Научный руководитель – к.ф.н. Каримова С.Г.*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Актуальность.** За всю историю существования стрелкового спорта на Олимпийских играх и иных соревнованиях наблюдаются успешные выступления спортсменов разных континентов: как европейских стран, так и США и стран Азии. Рассмотрим, как развивался стрелковый спорт в этих странах, какие меры предпринимались государствами для дальнейшего развития и совершенствования данного вида спорта.

**Цель исследования.** Изучить историю развития и организации стрелкового спорта в странах, лидирующих на Олимпийских играх, а также рассмотреть степень влияния историко-культурного наследия страны на результативность в данном виде спорта.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Стрелковый спорт, в широком смысле – спортивная стрельба – спортивная дисциплина, где участники соревнуются между собой в точности поражения мишени и меткости. При этом используется огнестрельное и пневматическое оружие – нарезное (пулевая стрельба) и гладкоствольное (стендовая стрельба), а также лук.

В нашем исследовании мы обращаемся к понятию «историко-культурное наследие», которое включает в себя такие категории, как материальные и нематериальные ценности, которые связаны с определенным историческим периодом и передаются из поколения в поколение, дополняясь современными духовными и физическими объектами, несущими в себе ценную информацию [4].

История стрелкового спорта начинается с момента изобретения дальнобойного оружия, а именно лука и арбалета. В середине XIV века, с распространением информации о порохе и его выработке на всю Европу, арбалет и лук эволюционировали в огнестрельное оружие, тогда и начала свое активное развитие стрельба, какой мы ее сейчас представляем.

Первые соревнования в стрельбе из винтовок состоялись в Швейцарии в 1824 г. В Германии прошел один из первых в истории стрелковых турниров в Аугсбурге в 1432 г. С тех пор их популярность неукоснительно росла.

Первые боевые сообщества (организации, союзы) по стрельбе из огнестрельного оружия появились во Франции в 1449 году, и к концу XIX века их насчитывалось уже около тысячи. В Германии в XIX веке сформировалось более 712 союзов спортсменов, в которых состояло около 60 тысяч человек.

В 1452 году в Швейцарии организовывались состязания на меткость. Они были обязательным атрибутом абсолютно всех праздников, как местного масштаба, так и общенационального. С тех пор и до настоящего времени в стране проходят ежегодные стрелковые праздники и соревнования.

В Англии первое стрелковое общество возникло в 1859 г., а в 1860 г. состоялся открытый конкурс среди его участников. В США было создано Товарищество национальной стрельбы, которое провело официальные соревнования по пулевой стрельбе еще в 1873 г. Стрелковые общества были организованы в каждом городе, поселке и насчитывали сотни тысяч членов.

В России стрелковый спорт начал развиваться только с конца XIX столетия, когда прошли первые состязания 25 мая 1898 г. в Хабаровске на гарнизонном полигоне как народные состязания. С начала XX века ежегодно проводятся первенства, чемпионаты России и армейские игры.

Соревнования по стрельбе из пистолета и винтовки были включены в программу первых Олимпийских игр в 1896 году. С 1897 года на постоянной основе стали проводиться мировые чемпионаты по стрельбе. Одним из инициаторов включения соревнований по пулевой стрельбе в программу Олимпийских игр был Пьер де Кубертен. Сам он был семикратным чемпионом Франции по стрельбе из пистолета.

Изначально соревнования проходили лишь среди мужчин. Женщины впервые были допущены к участию в 1968 году на летних Олимпийских играх в Мехико. Спортсмены мужчины и женщины состязались друг с другом наравне. Стрельба стала отдельной, начиная с 1996 года на летних Олимпийских играх в Атланта. Сейчас в этой дисциплине разыгрываются 15 комплектов медалей. В 1947 году был окончательно организован Международный союз стрелкового спорта (UIT), сейчас это Международная организация спортивной стрельбы (ISSF), которая контролирует проведение международных соревнований, вносит изменения в их правила и судейство.

До 1954 г. основными обладателями золотых медалей были спортсмены-стрелки Швейцарии и Франции. На сегодняшний день наибольшее количество медалей, в том числе золотых, принадлежит многократным чемпионам Олимпийских игр, спортсменам США, Норвегии, Китая, России.

*США.* В 1871 году была создана Национальная стрелковая ассоциация США (НСА, NRA), которая считается старейшей постоянно действующей организацией в сфере гражданских прав. Современная NRA основывается на повышении навыков стрельбы у граждан и обучению безопасному владению и использованию огнестрельного оружия. В США развит студенческий и армейский спорт, в связи с чем крупные спортивные объекты находятся при Университетах или военных частях, где проводят соревнования мирового уровня.

Огромное внимание США уделяет развитию олимпийского стрелкового спорта среди юношей. Это делается с целью привлечения и развития целеустремленных и преданных юниоров, способных в будущем представлять их страну на различных олимпиадах, чемпионатах и других соревнованиях. Национальная юношеская олимпийская программа США предусматривает круглогодичную программу соревнований, в соответствии с которой матчи проводятся по всей стране, что делает ее доступной для широкого круга всех заинтересованных юниоров. Первые летние юношеские Олимпийские игры состоялись в 2010 году. В соревнованиях могут участвовать спортсмены в возрасте от 15 до 18 лет. Такая программа служит важным элементом системы развития, продвижения стрелкового спорта в стране и привлечения молодых спортсменов к олимпийскому движению, а также возможностью выбрать лучших стрелков в сборную юниоров [3].

*Норвегия.* История стрелкового спорта в Норвегии восходит к Бергенскому стрелковому клубу, который был основан в 1769 году. Уже в XIX веке в стране развивались физическая культура и спорт, в их числе и спортивная стрельба. В 1893 году была основана Норвежская ассоциация гражданской стрельбы, в которой были объединены стрелковые клубы с целью укрепления обороноспособности Норвегии.

К концу 80-х годов XX века выступления норвежцев на олимпиадах ухудшились и правительство приняло новую программу развития спорта под лозунгом – “Joy of Sport for All” («Радость спорта для всех»). Государство взяло на себя все расходы на спорт. Также в конце XX столетия в стране был создан особый фонд поддержки спорта.

В Норвегии и некоторых других странах Европы имеются открытые стрельбища для проведения соревнований мирового масштаба, а также небольшие стрелковые клубы для занятий спортсменами самого разного уровня. Европейские спортсмены имеют большой опыт участия в международных соревнованиях, которые устраиваются практически в каждой европейской стране каждую неделю [2].

*Китай.* Первая медаль в истории участия Китая в Олимпийских играх была завоевана на Олимпийских играх 1984 года в Лос-Анджелесе. На летней Универсиаде 2011 спортсмены Китая забрали 28 медалей (13, 10, 5). Пулевая стрельба является одним из сильных видов спорта для китайских спортсменов. Китай является самой обеспеченной страной по

стрелковым объектам и их оснащению электронным оборудованием, а численность участников на национальных чемпионатах больше, чем на чемпионате мира. В стране есть государственная программа по отбору спортсменов в юном возрасте согласно навыкам для конкретных видов спорта. На данный момент спортсмены Китая – среди первых на Олимпийских играх [2].

*Россия.* Исследователи считают, что зарождение стрелкового спорта в России следует относить к началу XVIII века. Благодаря в 1737 году императрице Анне Иоанновне учредилась охотничья стрельба по птицам и награждение за нее. На протяжении всего XIX века в России активно шло формирование стрелкового спорта, однако долгое время он оставался привилегией лишь военных чинов. Представители недворянских сословий, как и женщины, к нему не допускались. Первый тир, где каждый желающий мог пройти инструктаж по стрельбе и пострелять из пистолета или ружья по мишени, был открыт лишь в 1834 году в Санкт-Петербурге [1].

На Олимпийских играх в соревнованиях по стрельбе с 1896 по состоянию на 2020 год спортсмены США завоевали медали: золото – 57; серебро – 31; бронза – 28; всего медалей – 116. Спортсмены Норвегии, несмотря на поддержку спорта государством, в стрельбе завоевали: золото – 13; серебро – 8; бронза – 11; всего – 32 медали. Китайские спортсмены завоевали 67 медалей (26 – золото, 16 – серебро и 25 – бронза). Россия забрала 41 медаль (9, 18, 14), а спортсмены СССР завоевали 57 (22, 17, 18). Швеция завоевала 57 медалей (больше «серебра»), Великобритания – 47, Франция – 30, а Германия – 26 медалей (больше «золота») [2].

**Выводы.** Мы рассмотрели страны, спортсмены-представители которых имеют большое количество медалей, в частности на Олимпийских играх. Необходимо отметить высокую степень влияния историко-культурного наследия страны на результативность в стрелковом спорте, однако без определенных мер, предпринятых государствами для дальнейшего развития, совершенствования и поддержания данного вида спорта, цифровые показатели демонстрируют тенденцию к снижению.

### Список литературы

1. Евстифеев, В. Ю. История развития стрелкового спорта в России / В. Ю. Евстифеев, Е. А. Юпатова. – Текст: электронный // Молодой ученый. – 2023. – № 6 (453). – С. 280-282. – URL: <https://moluch.ru/archive/453/99893> (дата обращения: 16.03.2024).
2. Кинль, В.А. Пулевая стрельба: учебник для студентов педагогических институтов по специальности № 2114 «Физическое воспитание» / В.А. Кинль. – Москва: Просвещение, 1989. – 207 с. – (Для педагогических институтов). – URL: [https://www.shooting-ua.com/dop\\_arhiv/dop\\_2/books/Kinl\\_Pulevaya\\_strelba.pdf](https://www.shooting-ua.com/dop_arhiv/dop_2/books/Kinl_Pulevaya_strelba.pdf) (дата обращения: 17.03.2024). – Текст: электронный.
3. Смотровая, И.В. Развитие юношеского стрелкового спорта в США как часть подготовки к олимпийским играм. // Современные тенденции и актуальные вопросы развития стрелковых видов спорта: Материалы III Всероссийской с международным участием научно-практической конференции, посвященной 40-летию ФГБОУ ВО «ВГИФК», 5 июня 2019 г. / редкол. О.Н. Савинкова, М.М. Кубланов. – Воронеж: Издательство «Элистр», 2019. – 244 с. – URL: <https://smitgun.ru/wp-content/uploads/2022/05/Стрелкового-Спорта.pdf> (дата обращения: 16.03.2024).
4. Пасмуров А.Г. Историко-культурное значение универсиад студенческого спорта: автореф... дис. кан. пед. наук. – Наб.Челны.: 2011. – 23 с. – URL: [https://new-disser.ru/\\_avtoreferats/01005388182.pdf](https://new-disser.ru/_avtoreferats/01005388182.pdf) (дата обращения: 16.03.2024).

## РОБЕРТ МИЦНУЛЛИН ШИГЪРИЯТЕНДӘ МИЛЛИ МОТИВЛАР

*Мукимова Г.Ф.*

*2 курс студенты*

*Фәнни җитәкче – филол. фән. канд., доцент Габидуллина Ф.И.*

*Казан федераль университетының*

*Алабуга институты*

*Алабуга, Россия*

**Актуальлек.** Халыкның, аерым кешеләрнең хыял-өметләре, яшәү ориентирлары иң элек халык эсәрләрендә, сонрак, сүз сәнгате үсү белән, әдәби эсәрләрдә чагылыш таба башлыйлар. Милли әдәбиятыбызда да идеалларыбыз камил шәхес образы аша чагылдырыла. Дәверләр үзгәрү, алмашыну тормышның, яшәешнең төрле өлкәләренә житди үзгәрешләр алып килә, әмма һәр әдәби эсәр үз иҗатчысының, үз чорының әхлакый һәм милли идеалларын чагылдыру вазифасын башкаруны дәвам итә.

Тәкъдим ителә торган эшнең **максатында** мондый милли идеаллар Татарстанның халык шагыйре, журналист, жәмәгать һәм дәүләт эшлеклесе Роберт Мөгәллим улы Миңнуллин (1948-2020) шигъриятенә нисбәтле рәвештә тикшерелә.

**Тикшеренү барышы һәм нәтиҗәләре.** Билгеле булганча, Р. Миңнуллин ижаты адресат ягыннан ике төркемгә аерып карала ала: балалар өчен ижаты, олылар өчен ижаты. Мондый эсәрләргә анализлаганда шагыйрь биографиясенә дә тукталып китү сорала: Р. Миңнуллин жаваплы урыннарда, Татарстан Республикасы халык депутаты, Татарстан Республикасы Дәүләт Советы депутаты вазифаларын башкарганлыктан ул иҗтимагый тормыштагы әхлаксызлык баткаклыгын тирәнтен күрә, аның сәбәпләрен дә ачык аңлый торган шәхес буларак күз алдына килеп баса. Милли проблемалар күп шагыйрьләр ижатында чагылыш таба, нәкъ менә Р. Миңнуллин ижатында ул тирәнлеге, конкрет бирелеше, балалар һәм олылар дөньясына юнәлгән булуы белән аерылып тора.

Татар әдәбиятында, гомумән, иҗтимагый һәм сәнгати тормышта кызыклы күренешкә тап булабыз: милли идеал тасвирын аеруча калку итеп тасвирлаган әдипләр иҗтимагый һәм сәяси аренада да актив чыгыш ясылар. XX–XXI гасырлар мисалында карасак, мондый шәхесләр рәтендә Т. Миңнуллин, Р. Вәлиев һәм, әлбәттә, Р. Миңнуллинны атарга була.

Р. Миңнуллин шигъриятендә милли идеал чагылышы төрле темаларга язылган шигырьләрендә күзәтелә. Алар арасында милли горейф-гадәтләргә тасвирлау һәм саклау темасына караган «Кунак егетләр», «Сабантуй бүген бездә!», «Тәкә», «Урман аша узганда», «Шүрәле» кебек шигырьләрен атарга була. Милли идеал образы атаклы татар шәхесләре образлары бирелеше белән бәйлә. Биредә милли идеал чагылышын ике аспектта карарга мөмкин.

Бер яктан, укучы алдында мәртәбәле, татар тормышында, сәнгатендә зур урын калдырган шәхес образлары туа. Мисал өчен, «Солтанморат дигән изге авыл» шигырендә мондый образ буларак Г. Ибраһимов тәкъдим ителә, метафора ярдәмендә ул алтын белән чагыштырыла. Әмма шагыйрь тискәре якка да игътибар итә: элегә шәхес милләтебез өчен күпме яхшылык эшләсә дә, тиешле кадер-хөрмәт күрсәтелми. Дәрәс, аңа багышлаган конференцияләр үткәрелә, китаплары бастырыла, әмма шагыйрьнең нечкә күңеле иң мөһим әйбер – каберенең урынын ачыкланмавы хакында борчыла:

Каберен дә хәтта табалмыйбыз,  
Кайда күмелгән белмибез,  
Эзләмибез, белмим, ни өчендер,  
Оятыбыздан да үлмибез. [3: б. 5]  
(«Солтанморат дигән изге авыл»)

Без, татарларны бу яктан бер генә сыйфат аклый ала: каберен белмәсәк тә, туган авылы Солтанморатта әдипне искә алу чаралары үткәрелә. Шагыйрьнең шулай ук Х. Туфан, С. Хәким, Р. Гаташ, Н. Нәжми кебек шәхесләргә атап язган шигырьләре дә бар («Аккош»,

«Яланнарда йөри шагыйрь», «Шагыйрь Рәдиф Гаташ туган авылда туган шигырь», «Шагыйрьнең кинлекләре» һ.б.лар). «Солтанморат дигән изге авыл» һәм башка шигырьләрдә милли идеал буларак шагыйрь образы – Р. Миңнуллин образы да хасил була һәм ул аерым игътибарга лаек. Бу – милли яшәеш өчен борчылучы зат. Аңа шулай ук активлык хас. Аны иң борчыган проблемаларның берсе – татар теленең сакланмавы, үз милләт вәкилләреннән кимсетелә баруы. Шагыйрь яхшы аңлый: милләтне инкыйразга дучар итүнең иң нәтижәле юлы – аны туган теленнән биздерү, телне оныттыру. Татарстандагы тел ситуациясе-икетеллелек – бар дөньяда киң таралыш алган булса да, ике яклы, симметрияле икетеллелекнең әлегәчә бездә урын алган юк. Ә инде мәктәпләрдә татар телен укуыту мәсьәләсе бөтен кискенлеге белән күз уңаена алынган, шагыйрь аеруча борчыла башлый. Шуңа бәйле рәвештә аның «Бөтен өмет сездә» шигыре языла, аның исеме астына автор «Татарстанның фән һәм мәгариф министры Энгель Нәвап улы Фәттаховка ачык хат», – дип искәртеп куя [3; б. 73].

Милли идеал Р. Миңнуллин шигъриятендә башкалабыз Казан образынан гайре күзаллана алмый. Казан башкала гына түгел, анда яшәгән кешеләр буларак та күзаллана. Казанга багышлап язылган шигырьләрендә шагыйрь шул рәвешле метонимия алымын куллана. Казан – шигъриятендә төрле яклап ачылган катлаулы образ. Шагыйрь аны руслашуда, чит эхлакый кануннарны үзләштерүдә гаепли, әмма якынының гаепле якларын гафу кебек, ул да Казанны нинди сыйфатында да яратырга эзер:

Барыбер газиз шул инде  
Чукуынган Казаныбыз. [3; б. 30]  
(«Көндезге Казан»)

Биредә үзенчәлекле алым – сүз уйнату кулланылган. Татарларда яқыннарны шелтәлэгәндә «чукуынган» дип әйтү күренеше бар, бу сүз шелтә буларак яңгырый. Әмма тарих сәхифәләреннән беләбез, 1552 нче елдагы мәгълүм вакыйгалардан соң:

Казанның төнге утлары  
Илһам – язарыма.  
Бәхет телим милләтемә,  
Газиз Казаныма. [3; б. 22]  
(«Казанымның төнге утлары»)

Шагыйрьнең күп кенә әсәрләрендә лирик кичереш лирик герой аркылы күрсәтелә. Бу очракта аның биографик һәм психологик яктан авторга яқынлыгы аермачык сизелә, шагыйрьнең идеаллары, тормыш тәҗрибәсе белән бала күңеленең самимилеге гармоник рәвештә үрелеп бирелә.

Р. Миңнуллинның балаларга атап язылган шигырьләрендә милли идеал Ватанга мөхәббәт белән бәйле. Шагыйрь туган як, туган авылга мөхәббәте, тынычлыкка, дуслыкка өндәү, милли горурлык кебек хис- кичерешләр бала күңеленә хас булган беркатлылык белән җиткерә белә:

Жирнең иң матур жирендә -  
Татарстанда торам мин!  
Малайлар һәм кызлар, сезне  
Кунакка чакырам мин. [1; б.125]  
( «Кунакка килегез!»)

Шулай итеп, Р. Миңнуллин шигъриятендә милли идеал актив җәмәгать эшлеклесе, милләт үсеше өчен хезмәт итүче, туган телне саклаучы, яклаучы образ буларак күз алдына баса. Шагыйрь иҗатында милли идеал – иҗтимагый актив шәхес. Мондый үрнәкләрне ул татарларның атаклы шәхесләре арасында эзли. Бигрәк тә Г. Ибраһимов кебек иҗатта да, иҗтимагый тормышта да активлык күрсәтүчеләр белән соклана. Икенче яктан, шагыйрь шәхесе үзе дә шундый идеал буларак кабул ителә. Ул татар теле проблемасын чишү

юлларын эзли, татарларда милли рух сүнүе өчен кайгыра, шул ук вакытта татарларга мэхэббэт хисе белән яна. Балалар өчен шигъриятендә милли идеал Ватаны белән горурланучы, әби-бабайлары белән якыннан аралашып үсүче, жирне сөюче, шәфкатьлелек орлыкларын сибүче бала буларак гәүдәләнә.

**Нәтижә.** Йомгаклап, шуны әйтергә була: Р. Миңнуллин ижатында милли идеал актив, тырыш, миллипәрвәрлек кебек сыйфатларны берләштерә.

#### **Кулланылган әдәбият**

1. Миңнуллин Р.М. Сайланма әсәрләр: балалар өчен шигърьләр, әдәби тәнкыйть, ижат портретлары, рецензияләр. – Казан: Мәгариф, 2004. – 399 б.
2. Миңнуллин Р.М. Әсәрләр. 7 томда. 1 т. – Казан: Татар. кит. нәшр., 2007. – 575 б.
3. Миңнуллин Р.М. Мэхэббәтле көзләрем. – Казан: Татар. кит. нәшр., 2021. – 615 б.

## ЛЕКСИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОГО КОММЕНТАРИЯ

*Мухаметгалиев А.Т.*

*студент гр. 23316*

*Научный руководитель – к.ф.н., доцент Мотигуллина А. Р.*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Актуальность.** Спортивное комментаторство широко распространено и пользуется популярностью в современных медиа. Спортивные комментарии отличаются своим уникальным языковым стилем, который помогает передать атмосферу и эмоциональное напряжение событий на спортивной арене. Таким образом, изучение лексических особенностей спортивного комментария поможет расширить наши знания о языковых средствах, используемых в этом жанре, и более глубоко понять специфику коммуникации в области спорта.

**Цель исследования:** изучение лексических особенностей спортивного комментария с учетом его соответствия коммуникативным речевым качествам.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Эмоционально-оценочная лексика в спортивном комментарии – это языковые единицы, которые эмоционально передают субъективное мнение и чувства говорящего о обсуждаемом предмете или явлении.

Эмоционально-оценочная лексика часто встречается в речи спортивных комментаторов. Она занимает значительное место в речи спортивного комментатора как при положительной, так и при отрицательной оценке происходящего.

«Криштиану! Ну, конечно, давайте посвистим» – Василий Уткин [sports.ru].

«Словаки побежали... Ну нет, даже так не побежали, а пошли», – Ольга Пляцко [proza.ru]

Приведенные примеры иллюстрируют, что в речи спортивного комментатора эмоционально-оценочная лексика придает высказываниям возможность выражения собственного мнения автора и яркого описания происходящего.

**Термины.** В современном языкознании ответ на вопрос об определении понятия «термин» остается неоднозначным: это «слова специальные, ограниченные своим особым назначением; слова, стремящиеся быть однозначными как точное выражение понятий и называние вещей» или это слово или словосочетание, которое «обозначает понятие специальной области знания или деятельности». Есть еще несколько вариантов определения понятия «термин», но в данной работе определяем термин как словесное обозначение концепции, включенной в систему понятий определенной области специальных знаний.

Примеры использования терминологической лексики в речи российских спортивных комментаторов можно выявить в следующих фрагментах:

«Я видел дриблинг Арбеола!» – Василий Уткин [sports.ru].

«Была бы двойная ошибка на ровно – мы бы испереживались» – Владас Ташев [4].

Спортивные комментаторы России используют гимнастические термины: рондат, фляк, винт, бланш, сальто и др. Например:

«Японец делает двойное сальто с тремя винтами» – Эмин Гарибов [4].

«Рондат – фляк – винт – бланш» – Дмитрий Бобцов [4].

Следовательно, использование специальных терминов в высказываниях спортивных комментаторов имеет значительную роль, обеспечивая точное и краткое обозначение конкретного события в контексте соревновательной обстановки.

Жаргонизмы – это лексика, употребление которой свойственно людям, образующим определенные обособленные социальные группы. Жаргонизмы обладают определенным

составом слов и выражений, отличным от литературного языка. Они делают речь спортивного комментатора эмоциональнее [3].

«Япония еще не подгрела под нас?» – Лидия Иванова [5].

«Такая тяжеловесная девочка, но не пожарная» – Павел Занозин [5].

«Немножко ножки разлохматились, могут не посчитать поворот» – Дмитрий Бобцов [5].

Таким образом, жаргонная лексика усиливает выразительность языка спортивного комментария, что является одним из главных компонентов для успешного эмоционального влияния на слушателя.

**Профессионализмы.** В спортивной лексике, используемой комментаторами, существуют профессионализмы – специфические термины с определенной коннотацией, характерные для различных видов спорта. Профессионализмы представляют собой слова, которые еще не получили широкого распространения в терминологии и не используются достаточно часто разными авторами.

В речи российских спортивных комментаторов можно выделить следующие примеры профессионализмов: арабское сальто, сальто боком, итальянский хват, хват снизу, хип-хап (Лидия Иванова, Дмитрий Бобцов, Эмин Гарибов).

В спортивном комментировании профессионализмы способствуют упрощению структуры высказывания, что повышает его точность и ясность происходящего события.

В речи спортивного комментатора обычно больше глаголов, так как они передают динамику и активность спортивных событий. Затем идут существительные, которые используются для обозначения объектов, игроков, мест и других элементов игры. Прилагательные также присутствуют, но в меньшем количестве, чтобы быстро и точно описывать характеристики игроков, действий и ситуаций. Наречия и местоимения используются в меньшей степени, поскольку они несут дополнительную информацию или указывают на конкретные детали, которые могут быть менее важны в спортивном контексте.

Междометия в речи спортивного комментатора редко используются, поскольку их цель – выражать эмоции или реакции, часто не соответствует формальному и профессиональному стилю комментария. Однако, в определенных ситуациях междометия могут быть использованы для передачи восторга, удивления или других эмоций, которые возникают во время спортивных событий. Например, «Уау!», «Ого!», «Ура!» могут быть использованы в комментариях к зрелищным или неожиданным моментам в игре.

**Вывод:** спортивный комментарий содержит много специальных терминов и выражений, связанных с конкретным видом спорта или даже конкретным матчем. Эмоциональная окраска: комментаторы часто используют яркие эмоциональные выражения, чтобы передать атмосферу события и заразить зрителей своим энтузиазмом. Изучение лексических особенностей спортивного комментария позволяет лучше понять его структуру, особенности и цели, а также оценить профессионализм комментатора.

Лексика, используемая при спортивном комментировании, позволяет произвести большее впечатление на слушателя. Оптимальное и уместное использование терминологии позволяет слушателю четко и кратко воспринимать информацию. Использование эмоционально-оценочных, профессиональных и т. п. слов и выражений придает спортивному событию дополнительную привлекательность, позволяет дать более качественное описание той или иной соревновательной ситуации.

Структура предложений спортивного комментария неоднородна: предложения могут быть краткими и лаконичными и нести в себе информацию только о происходящем на поле события, но могут быть и длинными, неся в себе информацию лишь косвенно связанную со спортивным событием, с которым работает комментатор.

### Список литературы

1. Борытко, А.Н. К вопросу о терминологической ясности речи спортивного комментатора: экспериментальное исследование/ А.Н. Борытко // Изв. Волгогр. гос. пед. ун-та. Сер.: Филол. науки. – 2012. – № 8 (72). – С. 19-23.
2. Калиниченко, М. О. Речь непрофессионального спортивного комментатора (на примере теннисного комментария Марата Сафина) / М. О. Калиниченко. – Текст: электронный // Гуманитарное знание и искусственный интеллект: стратегии и инновации : 4-й молодежный конвент УрФУ : материалы международной конференции 26 марта 2020 года. – Екатеринбург : Изд-во Урал. университет-та, 2020. – С. 350-352. – URL: <https://elag.urfu.ru/handle/10995/95581>. Дата обращения: 15.03.2023.
3. Орлов В. Б. Словарь спортивного жаргона : учебное пособие / В. Б. Орлов. – Ханты-Мансийск : Изд-во «Югорский формат», 2014. – 120 с.
4. Sportbox [Electronic resource]. – Access mode : [http://news.sportbox.ru/Vidy\\_sporta/](http://news.sportbox.ru/Vidy_sporta/)
5. BT Sport. [Electronic resource]. – Access mode : <http://sport.bt.com/videos/>

## МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ ПАМЯТИ В КОНТЕКСТЕ ИЗУЧЕНИЯ ЯЗЫКОВ В СПОРТИВНОМ ВУЗЕ

*Романова К.А.*

*студент гр. 23116*

*Научный руководитель – старший преподаватель Сагитдинова Т.К.*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Актуальность.** Актуальность исследования обусловлена необходимостью внедрения эффективных методик улучшения памяти студентов в контексте изучения языков в спортивной среде. В современном обществе многие молодые люди сталкиваются с проблемами ухудшения памяти, что ограничивает их умственную активность и учебные возможности. Недостаточное знание о механизмах работы памяти приводит к использованию неэффективных методов запоминания, что значительно сокращает результативность, как в учебе, так и на тренировках. Поэтому исследование стратегий улучшения памяти в контексте изучения языка в спортивной среде представляет собой актуальную задачу, которая может значительно повысить эффективность учебного процесса и спортивных достижений.

**Цель исследования** заключается в изучении выявления наиболее результативных методов развития памяти студентов на занятиях по языковым дисциплинам.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Память – это форма психического отражения, которая заключается в закреплении, сохранении и последующем воспроизведении прошлого опыта. Она связывает настоящее субъекта с его прошлым и будущим и является важнейшей познавательной функцией, лежащей в основе развития и обучения. Память создает, сохраняет и обогащает знания, умения, навыки, без чего не возможны ни успешное учение, ни плодотворная деятельность. Человек запоминает наиболее прочно те факты, события и явления, которые имеют для него важное значение.

Традиционно выделяют шесть видов памяти: двигательную, образную, словесно-логическую, эмоциональную, произвольную и произвольную. *Двигательная память* связана с запоминанием, сохранением и воспроизведением различных движений. *Образная память* отвечает за запоминание чувственных образов предметов, явлений и их свойств. *Словесно-логическая память* связана с запоминанием, узнаванием и воспроизведением мыслей, понятий, умозаключений и т.д. *Эмоциональная память* отвечает за запоминание и воспроизведение чувственных восприятий совместно с вызывающими их объектами. *Непроизвольная память* характеризуется тем, что человек запоминает и воспроизводит образы, не ставя какой-либо цели запомнить это и воспроизвести. *Произвольная память* осмысленная, продуманная с определенной целью и задачей усвоить и воспроизвести материал, используя те или иные приемы.

**Методы запоминания информации.** Мозг лучше усваивает информацию живую, яркую, образную и вовлекающую. Это значит, что необходимо сделать информацию, которую предстоит запомнить, интересной для мозга. Чтобы успешно использовать любую технику запоминания, следует найти то, что работает именно для вас, и правильно определить цели.

**Метод локусов.** Название этого метода происходит от латинского слова locus – «место». Суть метода заключается в визуализации, в привязывании фактов, которые нужно запомнить, к хорошо известным локациям. К фактам может относиться что угодно, а в контексте изучения языков это могут быть иностранные слова, список событий, грамматические правила, последовательность событий и др. Представьте, что вы стоите в своем доме (дворце памяти). Мысленно пройдите по этому дому, запоминая его отличительные особенности – их можно использовать для хранения информации, которую вы хотите запомнить. Каждая остановка на вашем пути будет тем самым «локусом», к

которому вы можете привязать идею или объект. Зафиксируйте это в голове. Когда вы будете думать о своем дворце памяти, вы вспомните не только маршрут, но и объекты, привязанные к локациям.

*Мнемоника.* Этот метод представляет собой совокупность приемов и способов, которые упрощают запоминание различной информации [1]. Обычно он требует больше усилий для эффективного использования, но зато лучше применяется в таких ситуациях, когда нужно запомнить, например, списки или структуры. Например, если вам нужно запомнить порядок прилагательных в английском предложении, мнемоника поможет вам сделать это лучше остальных методов.

Мнемоника основывается на образовании ассоциативных рядов и последовательностей, когда человек заменяет абстрактные объекты реальными понятиями. Главное – использовать яркие, интересные ассоциации, например:

В мнемонике можно выделить несколько наиболее известных техник:

- **Акроним:** вы составляете комбинацию букв, которая «шифрует» полную информацию для запоминания.
- **Акростих:** вы придумываете стихотворение, в котором начальные буквы строк образуют какое-либо слово.
- **Ключевые слова:** вы выделяете во фразах ключевые слова. Вспоминая их, вы восстанавливаете в памяти всю фразу.
- **Аудиальные упражнения** – ассоциации на слух, когда обучающемуся необходимо повторять слово по несколько раз, акцентируя свое внимание на его звучании и запоминая его. Например, рассматривая способы словообразования в английском языке [2].

*Чанкинг-метод* (дробление, фрагментирование) – это когнитивная стратегия, которая заключается в организации информации в более крупные и управляемые блоки, называемые «чанками». Чанк представляет собой единицу информации, которая объединяет несколько более мелких элементов в единое целое. Этот метод позволяет существенно увеличить емкость рабочей памяти и улучшить способность к запоминанию и воспроизведению информации. Применительно к изучению языков, метод чанкинга может использоваться для группировки слов, фраз или грамматических конструкций в логически связанные блоки. Например, вместо того чтобы запоминать каждое слово в отдельности, студент может объединить несколько слов вместе и рассматривать их как единое целое. Это облегчает запоминание и понимание языковой информации, так как чанки помогают организовать материал и улучшить его структурирование в памяти.

*Метод сторителлинга* (storytelling) – это стратегия обучения, которая использует повествование и рассказы для передачи информации и усвоения знаний, поскольку информация лучше запоминается и понимается, когда она представлена в виде историй или повествований, а не просто как отдельные факты или данные. В контексте изучения языков метод сторителлинга подразумевает использование рассказов, анекдотов, историй из жизни или вымышленных сюжетов для демонстрации и закрепления языковых концепций, лексики, грамматики и выражений. Этот метод позволяет студентам не только запоминать новый материал, но и развивать навыки понимания речи, а также улучшать свои навыки выражения и коммуникации на изучаемом языке. Применение метода сторителлинга в обучении языкам может включать в себя создание историй студентами с использованием изучаемого языка, прослушивание или чтение аутентичных рассказов на языке, а также анализ и обсуждение сюжетов и персонажей для понимания языковых особенностей и культурных контекстов.

В ходе исследования с целью сбора информации о восприятии и применении различных методов запоминания информации студентами был проведен опрос студентов-первокурсников спортивного вуза. Респондентам предлагалось ответить на ряд вопросов, например, какие методы запоминания информации вы чаще всего используете при изучении новых слов и выражений на иностранном языке? С какими сложностями вы сталкиваетесь при запоминании нового языкового материала? Какие техники вы находите наиболее эффективными для улучшения вашей памяти при изучении иностранных языков? Вы

использовали метод локусов (чанкинга, сторителлинга или другие) при изучении языков? Если да, какие результаты вы получили? Считаете ли вы, что ваша память стала лучше благодаря использованию определенных методов развития памяти при изучении языков? Какие другие методы или стратегии развития памяти вы бы хотели попробовать или изучить для более эффективного изучения иностранных языков? Анализ результатов опроса показал, что студенты чаще всего используют методы ассоциации, повторения и визуализации при изучении языков. Основные сложности, с которыми сталкиваются студенты, включают запоминание большого объема новой лексики и недостаточное удержание информации в памяти на долгосрочной основе. Методы локусов и чанкинга получили признание среди студентов как эффективные стратегии для улучшения памяти при изучении языков. Большинство студентов отметили улучшение своей памяти благодаря использованию определенных методов развития памяти в процессе обучения, а эффективность метода зависит от конкретного языкового материала, поставленной задачи и когнитивных способностей. Также студентами был проявлен интерес к изучению дополнительных методов и стратегий для более эффективного запоминания большого объема языкового материала.

**Выводы.** Память играет огромную роль в жизни человека. Она позволяет нам накапливать и сохранять информацию, а также использовать ее в будущем. Благодаря памяти мы можем учиться, развиваться, формировать свои взгляды и убеждения. Память помогает нам ориентироваться в окружающем мире, узнавать знакомые предметы и явления, а также запоминать новые. Без памяти мы не смогли бы формировать свой опыт, учиться на своих ошибках и принимать решения на основе прошлого опыта.

#### **Список литературы**

1. Аль-Кайси, А. Н., Использование мнемонических приемов и опор в процессе обучения русскому языку билингвов/ А. Н. Аль-Кайси, О. М. Кутсони, О. И. Руденко-Моргун //Полилингвильность и транскультурные практики. – 2018. – Т. 15. – №. 4. – С. 564-572.
2. Гарипова, А. Н. Языковая игра в словообразовании (на материале английского языка) / А. Н. Гарипова, В. В. Теганюк // Казанская наука. – 2020. – № 9. – С. 89-91. – EDN QTRVBTG.
3. Коновцов, Н. А. Роль визуальной мнемоники в обучении иностранному языку / А.Н. Коновцов // Педагогические и психологические технологии в условиях модернизации образования: сборник статей. – 2017. – С. 116.

## СПОРТ ТӨРЕ БУЛАРАК ГОЛЬФ ҮСЕШЕ ҺӘМ УЕН АЛЫМНАРЫ

*Садыкова В.Р.*

*23121гр. студенты*

*Фәнни җитәкче – к. ф. н., доцент Мотигуллина Ә.Р.*

*Идел буе дәүләт физик культура,*

*спорт һәм туризм университеты*

*Казан, Россия*

**Актуальлеге.** Бүгенге көндә спортның күп төрле төрләре бар. Без барыбыз да гольф кебек уен төре турында ишеткән идек, ләкин бу төшенчәгә нәрсә салынуын күз алдына китерә алмыйбыз. Бу мәкаләдә кысаларында гольф үсеше аның барлыкка килүенә иң беренче елларынан ук карала. Шулай ук гольфның нинди уен алымнары булуына да тукталырбыз.

**Тикшерүнең максаты** булып спорт төре буларак гольфның барлыкка килүе, үсеше, таралышы һәм уен процессының нигезен тәшкил иткән сугу төрләре белән таныштыру тора.

**Тикшеренү нәтижеләре һәм фикер алышу.** Гольф үзе күп гасырлык үсеш тарихын узган. Гольф уенының ничек барлыкка килүе турында бер легенда бар. Гади көтүче булган, яр буендагы дюналарда йөргән, һәм бернәрсә дә эшләмәгәнлектән, түгәрәк ташка таяк белән суккан һәм аны очраклы рәвештә куян чокырына тыгып куйган. Аннары аның дуслары аның янына килеп, күңел ачарга яратканнар. Шушы мавыгу нәтижәсендә тиздән ташлар гуттаперча туплары белән алыштырылып, куян чокырлары махсус чокырлар белән, ә таяклар урынына уңайлы таяклар ясала.

Гольфның спорт төре буларак өйрәнелү дәрәжәсе дә чикле. Инглиз теленнән тәржемә ителгән чыганаclarда К. Макгимпси, Д. Нич тарафыннан язылган «Гольф: раритеты и реликвии. История гольфа в восемнадцати лунках», К. Макгимпси «Гольф: история мяча» китаплары Михаил Гребнев тарафыннан тәржемә ителеп, Алексей Николов редакциясендә Мәскәүдә 2006 елда басылып чыга. «Гольф для начинающих» дигән Б. Галлахер, М. Уилсон авторлыгындагы китап Т. Новикова тарафыннан тәржемә ителеп, 2005 елда басыла. Шулай булгач, әлегә спорт төре турында күпмедер дәрәжәдә мәгълүматлар бар. Шуна күрә гольфның спорт уку йортларында махсус белгечлек булып ачылып эшли башлавы үзен аклый.

Әгәр гольфның тарихына күз салсак, аның туган иле исеменә күп кенә илләр дөгъва итә. Мәсәлән, Голландиядә «kolven» бик популяр булган, ләкин аны бозда уйнаганнар, римлыларның гольфка охшаш «паганика» уены булган, ул алардан Британиягә яңа эраның 400 елында күчә алган. Кытайлар фикеренчә, хәзерге гольфның ата-бабасы безнең эрага кадәр III-II гасырларда үк астында киң таралган борынгы «гуй ван» уены булган. Французлар һәм Бельгиялеләрнең дә үз версияләре бар. Шулай ук вакытта классик гольфның туган иле булып Шотландиянең кечкенә Сент-Эндрюс шәһәре санала, ул шәһәрнең яклаучысы изге Андрей исеме белән аталган, аның кабере алты гасыр элек төзелгән ярым жимерелгән соборда урнашкан. Сүз уңаеннан, бу борынгы соборның бер витражында кулында таяк тоткан кеше сурәтен күрергә мөмкин [2].

Шотландиядә гольф барлыкка килгәч, халык еш кына уен белән шулкадәр мавыккан ки, үз бурычларын онытып, үзен тулысынча аңа багышлаган. Бу дәресләр юкка гына узмый, чөнки тиздән Шотландия шәһәрләре арасында турнирлар үткәрелә башлый, анда осталар жиңү өчен бөтен көчен куялар. Гольф турында беренче язма телгә алу, ул уенның рәсми тарихының башы дип санала. Ул 1457 елга карый. Нәкъ шулай вакытта Король Джеймс гольф уйнауны тыйган, чөнки аның солдатлары төп хәрби бурыч булып саналган жәядән ук ату күнекмәләрен санга сукмый башлаганнар. Әлегә тыю Шотландия парламенты карары нигезендә белдерелә.

XIX гасыр ахырында гольфка халыкара популярлык килә, уен белән мавыгу башта Англиягә, ә аннары бөтен дөньяга тарала. Гольф уйнау – ул бик күп традицияләргә, риваятьләргә саклаучы аерым культура булып санала. Англиядән читтә беренче клублар

1842 елда Гиндстанның Бомбеенда, 1856 елда Ирландиянең Куррахтасында, 1856 елда Франциядә, 1870 елда Австралиянең Аделаидасында, 1873 елда Канаданың Монреалендә, 1885 елда Көнъяк Африканың Кейптаунында, 1888 елда АКШның Нью – Йорк шәһәрәндә, 1889 елда КХРның Гонконгында беренче гольф-клуб ачыла. Беренче (1744 елда) ачылган выкытында the gentlemen golfers of Leith исемен йөрткән.

Россиядә беренче гольф-клуб 1988 елда Довженко урамында нигезләнган гольф клуб Тумба Мәскәү нәкъ менә монда беренче тренировка кыры драйвинг – рейндж (гольф уенының ерактан сугуларын эшкәртү өчен тренировка кыры) ачылган. Берез соңрак монда Москомспорт системасында беренче гольф бүлеге ачыла. Күрше районнарда 100 дән артык бала гольф белән шөгылләнә башлый. Алардан СССР жыелма командасы формалаша, ул халыкара ярышларда уңышлы чыгыш ясей. Ә 1990 елда Довженкода 9 түгәрәкле уен кыры ачыла. 18 чокырлы беренче чемпионат кыры 1994 елда Нахабинодагы Moscow Country Club базасында үз ишекләрен ача. 1992 елда Россия Олимпия комитеты, Европа Гольф Ассоциациясе һәм Сент-Эндрюс гольф-клубы тарафыннан танылган Россия Гольф ассоциациясе оештырыла. Шулар ук елда Нахабинода гольф буенча Россиянең беренче чемпионаты үткәрелә. 1996 елның сентябрәндә Россиядә гольф буенча беренче халыкара турнир sovereign Russian Open уза, ул 1996 елның сентябрәндә ПГА Европа Челлендж турының этабы була [1].

Гольф уены вакытында кагыйдәләренә, горәф-гадәтләренә, ягъни этикетны саклау таләп ителә. Этикет кагыйдәләре исә куркынычсызлык, гаделлек, уенның темпы һәм уенчының мәйдәнчыкка сакчыл карашына бәйлә [2]. Гольф уенында махсус кәшәкәләр (вуд, паттер, айрон) һәм туп кирәк. Аның нигезендә кәшәкә белән сугып чокырга төшерү ята. Шуңа күрә сугу төрләре аерым әһәмияткә ия, шуларның төшенчәләре белән танышык.

Гольфта күп төрле сугулар бар:

1. Драйв – бу драйвер башкарган беренче сугу.
2. Питч – югары траекторияле ерак булмаган сугу, аннан соң туп тәгәрәми диярлек; еш кына грин янында уйнаганда кулланыла.
3. Чип – кыска гына сугу, аннан соң туп чагыштырмача зур араны үтә; Грин янында уйнаганда кулланыла.
4. Патт – гринда башкарыла торган тәгәрәүле сугу.
5. Дро – туп туры очып китә, әмма ахырында сул якка аз гына тайпылыш була.
6. Фейд – туп туры очып китә, әмма ахырында берез уңга авыша.
7. Хук – туп туры очып китә, әмма шуннан соң шактый сул якка борыла.
8. Слайс – туп туры очып китә, әмма ахырында шактый уңга авыша.
9. Пул – тупның максаттан сул якка очуы.
10. Пуш – тупны максатның уң ягына очыру.
11. Шенк – таякның үкчәсе белән сугу, шуннан соң туп читкә оча.

Гольф уены нәтижәләре исәп карточкасына языла. Уенчылар чокырдагы сугулар санын исәпкә алып куллана торган терминнар бар:

1. Пар – уенчыларның нәтижәсен исәпләү һәм дәрәжәсен бәяләү өчен кулланыла торган шартлы норматив. Бу гольфчының бер чокырда яки бөтен кырда уңышлы уйнаганда ясаган сугулары саны.
2. Хол-ин-уан – тупның Ти өлкәсеннән чокырга эләгүе
3. Берди – бер чокырдагы сугулар саны пардан 1гә кимрәк.
4. Игл – бер чокырдагы сугулар саны бу тишек парларынан 2 тапкыр түбәнрәк.
5. Альбатрос – бер чокырдагы бәрелешләр саны, бу чокырның парларынан 3кә кимрәк (5 парлы чокырларда)
6. Богги – бер чокырда пардан 1 тапкыр күбрәк сугулар саны.
7. Икеләтә/өчләтә/дүртләтә богги – бер чокырда пардан 2/3/4 күбрәк сугулар саны.

**Нәтижә.** Димәк, гольф ял итү һәм күңел ачу өчен генә түгел, ә төрле чемпионатлар һәм турнирлар уза торган спорт төре булып та тора. Россиядә гольф белән 1992 елдан бүгенгә көнгә кадәр булган Россия Гольф Ассоциациясе оешмасы шөгылләнә. Ул гольфны

үстерү һәм саклау белән шөгылләнә, халыкара аренада катнашу һәм уйнау аша Россия гольфын тәкъдим итә һәм булачак Россия чемпионнарын тәрбияләүгә ярдәм итә. Гольф уенының нигезен кәшәкә белән тупка сугып, махсус чокырларга төшерү тәшкил итә. Аларның уңышлы булуы төрле жиңүләргә китерә.

#### Әдәбият исемлеге

1. Заборовцева, А. В. История возникновения гольфа и его развитие в России / А. В. Заборовцева. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2020. – № 20 (310). – С. 483-487. – URL: <https://moluch.ru/archive/310/69961/> (дата обращения: 19.03.2024).
2. Википедия. Чыганак: <https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%93%D0%> (дата обращения 20.03.2024 г.)
3. Галлахер, Б., Уилсон, М. Гольф для начинающих. – Перевод Т. Новиковой. Фаир-Пресс, М.: 2005, 192 с.
4. Демидова, А. Д., Мотигуллина, А. Р. Перспективы развития триатлона в Республике Татарстан. В сборнике: Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры. Сборник материалов V Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. В 2-х томах. Казань, 2023. С. 62-66.

## РЕЧЕВАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТА

**Саликаев В.Л.**

студент 23351 гр.

Научный руководитель – к.ф.н., доцент Бекбулатова Г.Р.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

В настоящее время в лингвистике можно выделить ряд работ, посвященных вопросам формирования речевой культуры молодежи [1, 2, 3].

**Актуальность** данной работы обусловлена тем, что культура речи современного молодого человека оказывает существенное влияние на эффективность его общения.

**Цель данного исследования** состоит в определении характерных особенностей речи современных студентов. Материалом исследования являются устные и письменные высказывания студентов ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ».

**Результаты исследования и их обсуждение.** В результате анализа устных и письменных высказываний студентов мы выявили ряд общих черт, характерных для речи учащихся: активное использование заимствованных слов (чаще всего англицизмов); употребление жаргонизмов; сокращение слов и словосочетаний (чаще всего в частной переписке); отсутствие знаков препинания (в частной переписке в мессенджерах и социальных сетях); использование смайлов и мемов. Рассмотрим данные особенности более подробно на примерах.

Одной из основных особенностей речи студентов является активное использование заимствованных слов, например: *окей (хорошо), хай (привет), кэш (деньги), респект (уважение), стайл (стиль), трэш (катастрофа)*, в основном это заимствования из английского языка. В настоящее время английский язык «как язык глобализации» оказывает существенное влияние на русский язык и речевую культуру. В целом процесс глобализации можно оценить с двух сторон. С одной стороны, повсеместное использование английского языка облегчает понимание между людьми, ускоряет процесс обмена информацией и ее восприятие. Но, с другой стороны, заимствуются не только отдельные слова, но и некоторые грамматические формы. Например, суффикс *-able (-эйбл)*, свойственный английскому научному языку, прочно вошел в речевой обиход, молодежью активно используются такие формы, как: *носибельна, смотрибельна, читабельна*. Кроме того, английских слов становится так много, что они вытесняют привычные русские слова (*стайл* вместо *стиль*, *респект* вместо *уважение*), а ведь русский язык так богат и в плане лексики, и морфологии, и синтаксиса. Необходимо отметить следующее: процесс увеличения количества заимствованных слов должен быть сбалансирован.

Многие студенты отмечают в своей речи жаргонизмы, например, *прикольно (интересно), косяк (ошибка)*; наличие слов-паразитов (*вот, ну, как бы, типа*). При этом сами учащиеся говорят о том, что на их речь во многом влияют средства массовой информации и интернет. Языковые конструкции, преобладающие в речи телеведущих, блогеров, спортсменов, начинают активно использоваться в речи молодежи и становятся нормой в их речевой культуре. При этом речь некоторых медиаперсон не всегда соответствует норме.

Необходимо отметить, что в речи студентов наблюдается отступление от норм языка. При этом наибольшие отклонения от литературной нормы наблюдаются в частной переписке в мессенджерах и социальных сетях. Прежде всего, это нарушение орфографических норм, наиболее частотными ошибками являются следующие: *как буд-то* вместо *как будто*, *прийду* вместо *приду*, *вообщем* вместо *в общем*, *до свидание* вместо *до свидания*, *пироженое* вместо *пирожное*. Кроме того, наблюдаются ошибки в образовании определенной формы слова, например: *по приезде* вместо *по приезду*, *ложат* вместо *кладут*, *текет* вместо *течет*, *мое день рождение* вместо *мой день рождения*.

Также в письменной речи студентов можно встретить различные сокращения слов, отсутствие знаков препинания в конце предложения и между частями предложения; отсутствие прописных букв в начале предложений. С целью ускорения процесса общения студенты активно используют в переписке смайлы, эмодзи, выражающие различное эмоциональное состояние.

При этом важно подчеркнуть, что большинство студентов старается использовать средства языка в соответствии с ситуацией общения. В официальной обстановке учащиеся стараются не использовать жаргонизмы, слова-паразиты. В кругу друзей и знакомых студенты не всегда следуют общепринятым нормам, в некоторых случаях намеренно их искажают, стараясь быть «своими» в той или иной социальной группе.

Результаты исследования обсуждались в ходе занятий по дисциплине «Деловой русский язык и культура речи», полученные выводы могут быть использованы в дальнейшем при изучении особенностей речи представителей различных социальных или профессиональных групп.

**Выводы.** В ходе проведенной работы нами были определены основные особенности речи студентов: активное использование заимствованных слов (в основном из английского языка), жаргонизмов, сокращение слов и словосочетаний (чаще всего в частной переписке), использование смайлов, эмодзи. В целом можно утверждать, что в настоящее время студенты стараются использовать языковые средства в соответствии с ситуацией общения и повышать уровень речевой культуры.

#### Список литературы

1. Колпакова, Л.В. Формирование литературного типа речевой культуры студентов вуза посредством личностной рефлексии / Л.В. Колпакова. – Текст: непосредственный // Вестник ТГПУ (TSPU Bulletin). – 2021. -№ 5 (217). – С. 46-52.
2. Леорда, С.В. Речевой портрет современного студента: автореф. дисс. канд. филол. наук / С.В. Леорда. – Текст: непосредственный. – Саратов, 2006. – 19 с.
3. Никитина, Л. Б. Речевая культура в контексте педагогического образования / Л.Б. Никитина.- Текст: непосредственный // Вестник Омского государственного педагогического университета. Гуманитарные исследования. – 2023. – № 2 (39). – С. 110-116.

## СПОСОБЫ ОБРАЗОВАНИЯ ТЕРМИНОВ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

*Серкова А.А.*

*студент 23316 гр.*

*Научный руководитель – к.ф.н., доцент Мотигуллина А. Р.*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Актуальность:** Исследование структурно-языковых и семантических параметров определяет значимость проблемы, связанной как с важностью выявления основных тенденций развития терминологии художественной гимнастики, так и с определением закономерностей организации данной терминологии и превращения ее в терминологическую систему. Кроме того, в современном мире существует активный обмен информацией и опытом между спортсменами и тренерами разных стран, поэтому знание способов образования терминов в художественной гимнастике способствует эффективному взаимодействию в международном спортивном сообществе.

**Цель исследования:** изучить различные способы образования терминов в художественной гимнастике с целью выявления основных методов и приемов формирования терминологии в этой области спорта.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В современном спортивном мире художественная гимнастика занимает особое место, представляя собой уникальное сочетание грации, силы и техники. Одним из важных аспектов этой дисциплины является специфическая терминология, которая отражает особенности движений, элементов и комбинаций, характерных для художественной гимнастики. Терминология художественной гимнастики является неотъемлемой частью ее культуры и традиций, отражая богатство и разнообразие этого вида спорта. Изучение способов образования терминов в художественной гимнастике позволяет понять основные принципы формирования специфической лексики, а также выявить связь между терминами и техникой выполнения упражнений.

В гимнастической терминологии существует морфологический способ образования терминов. Одной из характерных закономерностей является суффиксация, которая подразумевает добавление суффиксов **-ение**, **-ание** к глаголам, обозначающим движение. Примерами таких терминов могут служить слова **«скольжение»**, **«сгибание»**, **«вращение»**, **«перебрасывание»**, **«подпрыгивание»**, **«напряжение»**. Кроме суффиксации, существует также нулевая суффиксация, при которой существительные образуются от глаголов без добавления суффикса. Примеры таких терминов включают слова **«мах»**, **«выпад»**, **«кат»**, **«перекат»**, **«наклон»**, **«хват»**, **«выкрут»**. Некоторые глаголы приобретают изменения в корне при образовании существительных, например **«сидеть»** – **«сед»**, **«приседать»** – **«присед»**, **«упираться»** – **«упор»**. Кроме того, существует способ образования терминов путем префиксации, когда к глаголу добавляются префиксоиды, такие как **«полу-»**. Примерами таких терминов могут служить **«полуприсед»**, **«полушпагат»**, **«полуфинал»**. Еще одним способом образования терминов является сложение двух существительных, которое используется для обозначения качества или свойства предмета. Например, **«гимнастка-художница»**, **«гимнастка-юниорка»**, **«гимнастка-разрядница»**, **«судья-информатор»**, **«судья-секретарь»**. Наконец, в гимнастической терминологии применяются также сокращения и аббревиация. Например, **«Д»** обозначает трудность, **«А»** – артистизм, **«Е»** – исполнение. Спортивные организации также используют сокращения, например **«FIG»** (ФИЖ) – Международная федерация гимнастики, **«Техком»** – технический комитет.

2 способ образования – семантический, при котором создание терминов осуществляется путем образного переноса значений. Характеризуя семантические изменения в лексических единицах такого типа, Л.А. Капаназе представляет следующую схему: образное переосмысление → переносное употребление → переносное значение, причем

«исходной точкой для построения образа является часто не содержание данного термина, а бытовое представление о нем» [2].

Таблица 1 – Термины-метафоры художественной гимнастики в русском языке

Единица русского языка	Специальное значение
Мост	Максимально прогнутое положение спиной к опоре, выполняемое обеими руками и обеими ногами
Шпагат	Сед с максимально разведенными в стороны ногами, составляющими одну прямую линию
Волна	Сгибание и разгибание в суставах ног, туловища и рук с последовательным переходом от одного сустава к другому; выполняется целостно и слитно
Восьмерка	Последовательные разнонаправленные круги с лентой в форме цифры «8»
Вертушка	Вращательное движение обруча вокруг вертикальной оси, расположенной в его плоскости
Мельница	Сочетание малых кругов в определенной последовательности
Ножницы	Прыжок, выполняемый со сменой ног – вперед или назад
Дорожка	Танцевальные, ритмические шаги в одном направлении
Колесо	Переворот боком или в сторону
Чупа-чупс	Прыжок с поворотом кругом

В терминологии художественной гимнастики описаны элементы, которые представляют собой символы общих технических понятий. Например, *спираль* – это последовательность небольших кругов с непрерывным движением вдоль оси вращения, а *вертолет* – это вращение в вертикальной плоскости в положении переднего или заднего шпагата вперед или назад. Терминологическая система художественной гимнастики также включает в себя элементы, образованные путем метонимического переноса. Один из приемов метонимического образования терминов в художественной гимнастике заключается в названии элемента в честь первой спортсменки, выполнившей его. Например: «*переворот Раленковой*», «*пируэт Кабаевой*». Этот метод используется для краткого обозначения нового сложного и оригинального движения или сочетания. Транстерминологизация – заимствование терминов и выражений из других языков без изменения значения в смежных областях деятельности, имеет место при заимствовании из следующих подсистем языка: а) из хореографии: *атитюд, фуэтэ, кабриоль, батман тандю, жете ан турнан, турлян*; б) из музыкального подъязыка: *акцент, такт, размер, адажио, затакт*.

Еще один из методов формирования терминов – это синтаксический метод (использование предложений-команд). Командные предложения обычно содержат одно или несколько слов, включающих глаголы, наречия и существительные. Характерной структурой команды является использование глагола в повелительном наклонении второго лица единственного числа. Например, *ложись, садись, начинай, делай, стой, руки вверх, направо, налево, шаг назад, исходное положение принять, внимание, смирно* и др. Согласно тематической классификации, термины-команды представляют собой ключевые понятия в системе наименований строевых упражнений, наряду с обозначениями формирований, изменений расстановки, передвижений и другими.

**Выводы:** Таким образом, терминология художественной гимнастики в русском языке построена на основе гимнастических терминов в соответствии с языковыми нормами. Терминосистема художественной гимнастики использует различные методы, такие как морфология, семантика, синтаксис и их сочетание, для формирования терминов. В рамках этой терминологической системы специализированные значения и метафорические интерпретации рассматриваются в единицах, заимствующих компоненты из общего языка и

других специализированных областей. Метонимический перенос наблюдается в единицах, охватывающих несколько спортивных областей. Кроме того, термины в художественной гимнастике могут включать в себя слова из хореографии и музыкальной терминологии, сохраняя при этом свое первоначальное значение за счет внешней транстерминологизации.

### Список литературы

1. Бобырева Н.Н. Терминология художественной гимнастики: структурно-семантическое сопоставление в русском и английском языках – Казань: Изд. Казан. ун-т, 2013, – 208 с.
2. Капанадзе Л.А. Взаимодействие терминологической и общеупотребительной лексики. – Москва: Наука, 1965, – С.86-104.
3. Кожевникова Т.В. Английский язык для университетов и институтов связи – Москва: Радио и связь, 2002, – 336 с.

## КРИТИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА МИРОВОЗЗРЕНИЯ ТАТАРСКОГО ПОЭТА ГАБДУЛЛЫ ТУКАЯ В ИССЛЕДОВАНИИ НЕМЕЦКОГО УЧЕНОГО-ТЮРКОЛОГА МИХАЭЛЯ ФРИДЕРИХА

*Старков А.А.*

*студент 22215 гр.*

*Научный руководитель – к.ф.н., доцент Мотигуллина А.Р.*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Актуальность.** Татарский поэт Г. Тукай с начала XX века был объектом исследования многих ученых, в том числе и зарубежных.

**Цель данного исследования** – рассмотреть особенности мировоззрения татарского поэта Габдуллы Тукая на основе монографии немецкого ученого-тюрколога Михаэля Фридериха «Габдулла Тукай как объект идеологической борьбы».

**Результаты исследования и их обсуждение.** Анализ мировоззрения Габдуллы Тукая является важным аспектом для оценки его творчества, личности и взглядов. В своей работе «Габдулла Тукай как объект идеологической борьбы» Михаэль Фридерих выделяет три основополагающие типа мировоззрения: пессимизм, гуманизм, оптимизм. В зависимости от вышеназванных типов мировоззрения можно по-разному интерпретировать произведения Тукая: «Пессимизм мог быть интерпретирован как выражение личной трагедии поэта – то, что впоследствии в основном оценивалось негативно». Таким образом, исходя из различных толкований можно дать как негативную, так и позитивную оценку творчества Тукая.

Характер мировоззрения Габдуллы Тукая определялся представлением его интерпретаторов и общественно-политическими условиями, в которых они жили и работали. В своей монографии Михаэль Фридерих выделяет несколько периодов в оценке мировоззрения Габдуллы Тукая. Первый период: 1913-1920 гг. «Тукай-гуманист». Второй период: начало 1920-1928 гг. Тукай и гуманист, и пессимист. Третий период: 1928 – середина 1930-х гг. Тукай-пессимист. Четвертый период: середина 1930-х конец 1950-х гг. Тукай – оптимист.

Характеристика первого периода: Тукай – гуманист (1913 – начало 1920-х гг.)

После смерти Габдуллы Тукая в 1913 году в России происходит череда политических событий: Первая мировая война, Февральская и Октябрьская революции, Гражданская война, которые затронули значительную часть татарских интеллектуалов и поэтов. В период между 1913 и началом 1920-х годов большинство критиков и литераторов сходились в одном, что в основе творчества Тукая нет ясно и четко обрисованного мировоззрения. Тукай был «человеком сердца и чувства». В 1913 г. Джамалетдин Валиди констатировал: «Что бы он ни писал за все пять-шесть лет своего литературного творчества, он писал на основе своих взволнованных чувств, и до того, как сошел в могилу, он оставался верным своей душе. И поэтому в том, что он написал, много нелогичности, противоречий, несоответствий, и критик может увидеть здесь много слабостей, несамостоятельности и легкомыслия» [2; с. 178]. Джамалетдин Валиди видел в произведениях Тукая близость к народу и любовь к людям. Другой критик, Галимджан Ибрагимов, оценивал тот же анализ совершенно иначе: «Как будто он не отдельный человек, как будто у него нет души и сердца, чтобы сказать: «Вот он, я!» Как будто он создан без особой индивидуальности. Все его ощущения, все мысли, желания слишком общие, слишком обычные» [3; с. 179].

В этот период мировоззрение Тукая оценивалось не только как гуманистическое, но и приписывались и пессимистичные настроения. Первым, кто заметил пессимистичный тон в поздних стихах Тукая, был Ибрагим Бакулов. Он писал: «И в своих последних стихах

Габдулла Габдулла очень ясно выразил, что он устал от жизни и торопится перейти в мир вечного блаженства» [4; с. 180].

Существует несколько причин упоминания пессимистичного настроения Тукая в работе критиков. Во-первых, известно немало стихотворений, в которых он выражал свою усталость от мира. Во-вторых, стихи, написанные Тукаем незадолго до смерти, стали актуальными среди современников в представлении о его творчестве. В-третьих, пессимистичный тон отражал чувства, которыми жил не только Тукай, но и многие его читатели и критики в период, связанным с трагичными событиями первой русской революцией и ухудшение положением широких слоев населения.

Несмотря на то, что большинство современных критиков хоть и отмечали его пессимизм, не стоит забывать о начале литературного творчества Тукая, в котором широко проявился оптимизм и вера в лучшее будущее. Изменение в мировоззрении Тукая Джамалетдин Валиди обрисовал следующим образом: «Вначале он представлял мир как белизну, на которой разбросаны темные пятна, а вот теперь он начал видеться ему как темнота, украшенная белыми пятнами» [5; с. 182].

Второй период в оценке мировоззрения Тукая связан с политической ситуацией начала 1920-х годов: переход к «новой экономической политике», восстановление типографического и издательского дела, свобода литературы от социалистических рамок. Это время поистине считается «золотым временем» для татарской литературы. Изучение мировоззрения Тукая получило особый импульс в 1923 году в связи с десятилетием со дня его кончины. В прессе появились многочисленные статьи, было проведено множество собраний поэтов и писателей. «В те годы в прессе имели место два основных взгляда на творчество Г. Тукая: одни считали его мелкобуржуазным поэтом, а другие называли народным поэтом» [1; с. 188]. Кроме этого существовало еще две позиции: Тукая необходимо критиковать за то, что он не был народным поэтом, а являлся поэтом либерально-буржуазным и другая – Тукая необходимо восхвалять как образец, поскольку он являлся пролетарским поэтом. Каждый считал свою позицию единственно правильной и подтверждал стихами поэта, доказывая точку зрения. Например, в качестве связи Тукая с пролетариатом часто приводили две строки из его стихотворения: «Со словами: «Самые мои любимые работники остались в этом году голодными!» плачет наша священная, милосердная мать – великодушная земля...» [1; с. 190].

Для большинства татарских критиков одной из основных черт Тукая являлись его переменчивость, непостоянство его личного настроения и общественно-политических воззрений, отсутствие цельного и ясного мировоззрения. Его произведения отличаются большим многообразием личных настроений, высказываний и мыслей, которые сложно свести к единому идейно-идеологическому смыслу. Тукай писал не в соответствии с четкой идейной концепцией, а в своем творчестве следовал зову сердца. «Тукай оказался с точки зрения убеждений совершенно безликим. Он не смог занять четкой политической позиции» [6; с. 196]. По мнению критиков, в этом отражалась главная черта характера Тукая – безнадёжность: «Он всегда жил в этом мире как пессимист» [7; с. 196].

В качестве пессимиста он не соответствовал требованиям, предъявляемым советскими критиками 1920-х гг. к образцовым поэтам, а именно – быть оптимистичным и всем своим творчеством способствовать ускорению историческому развитию, предписываемому советской идеологией.

Характеристика третьего периода: Тукай – пессимист (1928 – середина 1930-х гг.)

Начиная с 1927 года, политическое руководство СССР берет курс на господство во всех сферах общественной жизни. Многообразие мнений, идеологические дискуссии, определявшие политику, экономику и культуру были завершены. Только руководство коммунистической партии определяло избранный курс, о котором уже никто не мог дискутировать и отклонение от которого воспринималось как выступление против социализма, что приводило к критике и осуждению.

Основные критерии для положительной оценки поэта, сформировавшиеся в первой половине 1930-х годов, требовали от него ясно выраженной позиции в деле социализма и выступления за интересы пролетариата. Ранние стихотворения Тукая, написанные между 1905 и 1907 гг. в Уральске, подходили под требования советской идеологии по той причине, что первая фаза творчества Тукая совпала со временем первой русской революции и его словесное признание социализма: «Не пожалею, тысячу раз отдам свою мушиную душу на пути истины, потому что моя цель и мой путь полностью как у социалистов». По словам Чыгытая, «он не смог выбраться из политического детства» [6; с. 207]. «Очень трудно назвать стихи Г.Тукая, в которых открыто защищались бы трудящиеся и освещался бы процесс их труда» [8; с. 207].

Пессимизм Тукая оценивался критиками как непосредственный результат его мелкобуржуазного мировоззрения. По мнению Махмута Максута, единственным мотивом, который последовательно проходил через все творчество Тукая, был пессимизм. Галимджан Нигмати писал: «на всем жизненном пути Тукай не терял надежды» [9; с. 208]. Современники Тукая не только не критиковали его пессимистические стихи, но и восхваляли некоторые из них, определяя их как «истинную поэзию».

Критика Габдуллы Тукая и его творчества в период с 1928 г. по начала 1930 г. была связана с идеологической позицией поэта. На тот момент его произведения не отвечали идеологическим требованиям, поставленным советским правительством перед литературой. Тукай не был «левым» поэтом и в его произведениях «народ» – это не «трудящиеся», социалистические «массы», как это представлялось позднее, в 1940-х – 1950-х гг. Критики замечали, что религия и вера в Бога играли важную роль в творчестве Тукая, нежели пропаганда атеизма, как заявлялось ранее до Октябрьской революции.

Характеристика четвертого периода: Тукай – оптимист (середина 1930-х конец 1950-х гг.)

Следующий период развития представления о Тукае начинается с середины 1930-х и заканчивается концом 1950-х гг. В это время мировоззрения Габдуллы Тукая характеризовалось как «оптимистическое», т.е. оценивалось положительно. В 1934 году начинается реставрация прошлого, историческая школа Покровского, резко критиковавшая политику Российской империи, была отвергнута и на ее место пришло прославление русского прошлого. Отныне понятия «Родина» и «Отчизна», вызывавшие критику и считавшиеся выражением мелкобуржуазных представлений, с весны 1934 года стали считаться «приличными» и вполне подходили к новому понятию – «советский патриотизм».

Теперь, в последующие 20 лет, все качества Тукая будут определять его образ для татарской общественности: принадлежность Тукая к угнетенным, к «народу», непоколебимая вера Тукая в народ, который являет собой революционные массы, что впоследствии возносит поэта в ранг «народного». Все эти качества с конца 1930-х гг. были приданы татарскому «народному поэту».

В этот период Габдулла Тукай целиком и полностью соответствовал требованиям государства: его мировоззрение «народного поэта», отражающееся в его жизни и творчестве, было наполнено непоколебимым и ясным оптимизмом. Гали Халит писал: «Исторический оптимизм, орошенный пафосом демократической революции... мотивы радости и надежды никогда не угасали в творчестве Тукая. Они время от времени вспыхивали и в самые черные дни реакции» [10; с. 234].

**Выводы.** Таким образом, исходя из выше изложенного, мировоззрение Габдуллы Тукая во многом соответствовало «народному поэту». Он никогда не предавал народ и его идеалы. В его произведениях встречались как оптимистические, так и пессимистические настроения: «Вначале он представлял мир как белизну, на которой разбросаны темные пятна, а вот теперь он начал видеться ему как темнота, украшенная белыми пятнами» [5; с. 182]. Но в то же время в разные периоды, начиная с великой русской революции и по сегодняшний день, мировоззрение Тукая оценивалось и интерпретировалось по-разному, в зависимости от конкретных политических событий и направления развития государства.

### Список литературы

1. Михаэль Фридерих. Габдулла Тукай как объект идеологической борьбы. – Казань: Татар. кн. изд., 2011. – 343 с.
2. Вәлиди Ж. Татар шагыйрьләре // Вакыт. – 24.07.1913. – № 12. – Б. 57.
3. Ибрагимов Г. Татар шагыйрьләре. – Оренбург, 1913. – 85 б.
4. Биккулов И. Габдулла әфәнде Тукай // Сибиряк. – 07.04.1913. – № 96.
5. Вәлидов Ж. Тукаев хакында берничә сүз: вафатына бер ел булу мөнәсәбәте илә // Вакыт. – 02.04.191 – № 1454.
6. Чыгтай Г. Татар контриммигранты Казанлыга жавап // Безнең юл. – 1925. – №5. – 219б.
7. Сәгъди Г. Татар әдәбияты тарихы: дәрәслек-кулланма. – Казан: 1956. – 220 б.
8. Сәйфи-Казанлы Ф. Габдулла Тукай әсәрләренәң ижтимагый һәм сәясәт йөзе. – Казан: 1957. – 252 б.
9. Магис (Максут. М.). Сынган кылычлар һәм каргалар белән былбыллар турында // Безнең юл. – 1928. – № 5. – Б. 21-22.
10. Халит Г. Габдулла Тукай (1886-1913) // Тукай Г. Әсәрләр. – Т.1 / ред. Х. Хисматуллин, Я. Агишев. – Казан, 1955.

## РОЛЬ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ ОБУЧЕНИИ ТРЕНЕРСКИХ КАДРОВ В ПЛАВАНИИ

*Трапезникова А.Д.*

*студент гр. 22109б*

*Научный руководитель – преподаватель Сагдиева А.И.*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Актуальность.** Современный мир – это ежедневная глобализация процессов. Абсолютно каждый день в нашу жизнь приходит, что-то новое, так случилось и с английским языком. Поскольку теперь весь мир неотъемлемо связан с друг другом, нам необходимо говорить на одном языке, чтобы понимать друг друга. В данный момент времени это английский язык.

**Цель исследования** – выявить роль английского языка в профессиональном обучении тренерских кадров в плавании.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Спорт является важной частью в жизни каждого из нас. Из этого следует, что и подготовки профессионалов нужно уделять должное внимание, а в современном мире еще и делать акцент на изучении английского языка, так как без социальных навыков никуда не продвинуться. Поэтому все больше спортивно учебные заведения озабочены тем, чтобы обучить как можно больше кадров иностранному языку. Россия вовлечена в мировые процессы и упускать из вида отсутствие знания языка невозможно.

Наша страна всегда была спортивно подготовленной и всегда посещала спортивные мероприятия различного уровня, включая и международный. И в такие моменты большая ответственность ложится на плечи тренеров, так как в большинстве случаев тренер – они единственная связь спортсменов с организаторами соревнований, с местом проживания, если спортсмену плохо тренер принимает решение с медперсоналом о снятии спортсмена с дистанции, тренер пишет протест и т.д. То есть все взаимодействия спортсмена с внешним миром зачастую происходят через тренера. Одно дело если это происходит в русскоговорящем месте, но когда речь заходит о соревнованиях на англоязычной арене, то тут становится куда сложнее. Потому что зачастую тренер не владеет должным знанием языка. Также встречаются случаи, когда тренер тренирует англоговорящего спортсмена или команду, если новичку будет простительна некоторая неточность в высказываниях, то именитому тренеру точно нет. Умение точно и четко выражать свои мысли во время тренировки один из залогов успешной тренерской работы. В спортивной столице России – Казани, есть некоторая часть тренеров, которая уже не первый год работают с зарубежными спортсменами на английском языке [3].

Именно поэтому это одна из причин внедрить изучений английского языка в подготовку профессиональных тренерских кадров и показатель его важности в профессиональной тренерской деятельности.

Важно не просто внедрять общий курс иностранного языка, а курс, соответствующий направлению спортивной подготовки. Почему? Это происходит из-за неконтролируемого роста и развития языка. Многие выражения понятны только спортсменам конкретного вида спорта устоялись только в их виде спорта и их не найти ни в одном словаре. В данной статье рассмотрим конкретно плавание [1].

Самая важная часть спортивного процесса, как для тренера, так и для спортсмена – это тренировки. Как уже писалось выше, случается, что тренеру необходимо тренировать команду не русскоговорящих спортсменов, возможно спортсмены приезжают по обмену, возможно спортсмен переводится в другую команду и для более комфортного, быстрого и эффективного тренировочного процесса среди тренеров есть свой тренировочный сленг и сокращения, понятный только людям, связанным с плаванием.

Например, Paddles переводится как весло, но пловец знает, что это означает лопатки, Small amplitude – маленькая амплитуда, Freestyle (Fr) – вольный стиль. Это все очевидные вещи и вполне понятные. Однако есть и такие обозначения, которые не сведущий в плавании человек ни за что не поймет:

- ms – основной способ плавания;
- glide – скольжение;
- else free – спокойно и свободно;
- uwk – проныр;
- turn – поворот;
- ^ – ласты;
- квадрат – работа ног в разном положении (на груди, на спине, на правом боку, на левом, получается квадрат);
- os – дополнительный способ;
- kick – на ногах;
- vk – вертикальная работа ног;
- i – интервал.

Упрощенные и не сложные обозначения, придуманные для удобства и экономии времени. Большая часть из них отсутствует в интернете, а в словарях указываются совершенно иные значения.

Знания сокращений и профессионального языка пригодится на соревнованиях: комментирования, выставление оценок, коммуникация с организаторами соревнований.

Также важно упомянуть, что знания языка делает специалиста более конкурентоспособным на рынке труда. Эффективность применяемых знаний языка играет важную роль в общении с представителем другой страны, так как это возможность учесть менталитет человека, культурные особенности собеседника и вовремя сменить тактику коммуникации при необходимости [2].

**Выводы.** Так или иначе, но каждый тренер / фитнес-инструктор заинтересован в карьерном росте, знания профессионального английского языка могут значительно облегчить эту задачу. Так как уже говорилось, Казань спортивная столица России, с каждым годом появляется все больше спортивных объектов и все больше желающих на них заниматься, в том числе и иностранных граждан.

Спортивному плаванию нужно развитие, как и любому спорту. Чем больше тренеров будут владеть иностранным языком, тем проще будет выводить плавание на международный уровень. Будет возможность приглашать на тренировочные сборы как можно больше команд из других стран, организовывать конференции для обмена опытом с иностранными коллегами. В целом будет легче выходить на международный уровень.

### Список литературы.

1. Бахурова Е.П. Учим английский легко. Как? / Е.П. Бахурова. – Москва : Издательство АСТ, 2016. – 224 с. – (Учим иностранный. Как?).
2. Каракулина Э.А., Ярмолинец Л.Г. Иностранный язык как часть профессиональной подготовки специалистов по физической культуре и спорту / Э.А. Каракулина, Л.Г. Ярмолинец // Физическая культура, спорт – наука и практика, 2018. – № 3. – С. 45-47.
3. Петрова О.А. Роль английского языка в развитие физической культуры и воспитание спортсмена / О.А. Петрова. – Текст : электронный // URL: <https://infourok.ru/rol-anglijskogo-yazyka-v-razvitie-fizicheskoj-kultury-i-vozpitanie-sportsmena-6895722.html> (Дата обращения 09.03.2024).

## ВЛИЯНИЕ ЯЗЫКОВЫХ БАРЬЕРОВ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Фазова А.И.*

*студент гр. 22112*

*Научный руководитель – преподаватель Сагдиева А.И.*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Актуальность.** Изменения, происходящие в нашем обществе, привели к расширению международного сотрудничества с другими странами, которые в дальнейшем позволили обеспечить свободный доступ к мировым достижениям различных областей знаний.

В связи с этим возникла объективная необходимость в практическом владении иностранными языками, знание которых стало не только атрибутом общекультурного развития, но и показателем профессиональной культуры и компетенции специалиста физической культуры.

**Целью исследования** является выявление способов преодоления языковых барьеров при изучении иностранного языка студентами, получающих подготовку в направлении физической культуры. Для достижения цели были поставлены следующие задачи:

- раскрыть содержание языкового барьера, главные предпосылки его появления и методы их преодоления;
- повысить уровень языковой подготовки студентов физкультурных вузов.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Анализ современной отечественной и зарубежной литературы по данной теме показывает, что ученые, пытаясь определить языковые барьеры, часто указывают причины, по которым они возникают:

1. «Толковый словарь русского языка» определяет барьер как «невозможность общения из-за незнания чужого языка».

2. «Языковой барьер связан с уровнем восприятия языкового кода как носителя информации. Языковой барьер существует, если язык не является родным языком» считают немецкие методисты К. Маас, И. Ринк.

3. О.Н. Шевченко указывает на тот факт, что выражение «языковой барьер» подразумевает определенные трудности в процессе общения людей, принадлежащих к разным языковым группам.

В основном различают два типа языкового барьера: психологический и лингвистический.

Психологические причины включают в себя застенчивость, беспокойство при начале общения с носителями языка, страх сделать ошибку, быть непонятым в речи, страх не понять иноязычную речь на слух. Это может произойти при достаточно высоком уровне подготовки. Даже если они хорошо знают грамматику языка имеют достаточный словарный запас, возможно, что применения этих знаний в конкретной ситуации еще просто не отработаны. Мы считаем, что одной из основных причин таких барьеров является отсутствие практики общения и боязнь совершить ошибки. Поэтому при обучении иностранному языку необходимо учитывать психологические особенности каждого студента и устанавливать правильную взаимосвязь общения в аудитории.

Лингвистические причины включают знания, навыки и компетенции, которые недостаточно сформированы в процессе изучения иностранного языка. Примерами могут служить, как правило, недостаточные знания в области лексики, устойчивых выражений, идиом, сленга [2]. В области грамматики они могут включать неумение строить различные типы предложений, неправильно использование времен, глаголов и т.д. Трудности также возникают со скоростью речи и артикуляцией носителей языка.

Тем самым, исходя из вышеизложенных доводов, мы можем сказать, что языковой барьер носит субъективный и сугубо индивидуальный характер.

В последние годы люди стали замечать активное развитие международных связей в области физической культуры и спорта [3]. Все чаще стали проводится различного рода соревнования, такие как Универсиада, Спартакиада, Олимпийские игры, чемпионаты мира, где собираются люди из разных уголков мира. Современный спорт очень обширное и разноплановое явление, в ходе эволюции он стал особенным феноменом социокультурной и информационной деятельности. Растет и уровень языка, что вызывает у профессионалов физкультурного профиля беспристрастную потребность в знании иностранного языка и значительно увеличивает требования к их иноязычной подготовке и готовности реализовать ее в практическом освоении. Практика показывает, что большинство выпускников физкультурных вузов не готовы к использованию зарубежного языка в своей профессиональной деятельности.

Как следствие этого, возникает противоречие между практическим использованием иностранных языков и неготовностью студентов к решению этой задачи. Даже имея большой словарный запас и хороший уровень подготовки, человек или студент может столкнуться с языковым барьером при спонтанном общении.

Результаты исследования показали, что для устранения языкового барьера необходимо следующее:

1. Непосредственное общение с носителями языка [4]. Это может быть разговор на специальном портале для обмена языками или просто общение со знакомыми иностранцами в мессенджере. Также отличная возможность получить практику у студента-иностранца. Не стоит стесняться или бояться. Даже если вы говорите с ошибками, неточностями, у вас небольшой словарный запас, не останавливайтесь, двигайтесь так, как комфортно вам. Этот фактор лишь сближает и помогает преодолевать языковой барьер.

2. Необходимо создавать ситуации, приближенные к реальности [4]. Нередко случается так, что во время занятий студент хорошо отвечает на вопросы, имеет хороший словарный запас. Но стоит ему встретить иностранца с просьбой подсказать, как ему попасть на ту или иную улицу и на какой автобус лучше садиться, как из головы тут же вылетают все слова и фразы. И остается только один способ: жестиковать или всеми нами любимая фраза «I don't speak English».

3. Один из способов решения данной проблемы – многократная практика. Если вы с преподавателем обсудите как можно больше ситуаций, тем более подготовленными вы будете к реальной жизни. Практика решает!

4. Обучение за границей по обмену [2]. Студентам, у которых есть возможность принять участие в студенческом обмене, следует не терять своего шанса и обязательно использовать его! Но, к сожалению, многих студентов пугает данная затея. Одна только мысль пугает до глубины души – оказаться в незнакомой стране без родных и близких, что уж говорить о самой учебе. Поэтому они предпочитают оставаться дома, отказывая себе в приобретении богатого опыта. Большинство студентов думают, что они владеют иностранным языком не на должном уровне, и именно поэтому отказывают себе от обучения за рубежом. Базовых знаний для начала вам хватит, а спустя неделю или месяц благодаря глубокому погружению в языковую среду вы свободно заговорите на английском языке. Ваш языковой барьер будет преодолен. Главное стараться как можно чаще общаться с местными студентами и тогда успех не заставит вас долго ждать.

5. Работа над страхом не понять собеседника. Акцент и темп речи иностранцев существенно отличается от привычного аудирования в школе. На первых порах вам будет сложно. Непривыкший к такому мозг перегружается информацией и перестает воспринимать. Подобные ситуации случаются часто, если студент еще не умеет думать на английском языке, то ему приходится переводить все фразы на родной язык и только потом формировать свою мысль на иностранном. Это занимает достаточно много времени и чаще всего студент теряется и замыкается в себе. Как раз в такое время не стоит закрываться в себе. Такая проблема может решиться фразой: «I'm sorry, but could you speak a little slower. I don't understand you» (Извините, но не могли бы вы говорить немного медленнее? Я вас не

понимаю). Спустя время, когда студент привыкнет к иноязычной обстановке, то сможет выражать свои мысли, предварительно не переводя их на родной язык. Все что нужно для этого – это время и терпение, но и труд, работа над собой.

6. Преодоление страха совершить ошибку. Первая мысль, которая возникает у студентов при общении с иностранцами: «А вдруг я сказал что-то не так и он меня не так поймет?». К сожалению, многие, кто практиковался, сталкивались с подобной ситуацией. Как мы все знаем в английском языке очень много нюансов: фразовые глаголы, диалекты, сленговые слова, выражения. И все знать невозможно. Ошибиться может каждый и это совершенно нормально. Этот страх идет с детства. Вся система образования построена так, что ребенок чувствует вину и страх за свои ошибки [1]. Ведь родители учили, что ошибки – это плохо, нужно стараться их избегать. Но нужно стараться приучать себя к ошибкам, не стоит расстраиваться, ведь на ошибках учатся. Позвольте себе ошибаться, и вы увидите результат.

**Выводы.** Таким образом, для эффективной подготовки конкурентоспособных специалистов, в том числе и в области физической культуры, обладающих лингвистической компетенцией для осуществления профессиональной деятельности на иностранном языке, необходимо учитывать лингвистические, психологические и социокультурные аспекты при изучении иностранного языка в определенных образовательных условиях.

### Список литературы

1. Епифанова М.П. Объективные и субъективные трудности в овладении устной иноязычной речью студентами неязыковых вузов / М.П. Епифанова // Вестн. Астрахан. гос. техн.ун-та. – 2006. – № 5. – С.205-209.
2. Короленко И.А. Речевые формулы как средство преодоления языкового барьера при изучении иностранного языка / И.А. Короленко, О.М. Локша // Современные исследования социальных проблем (электрон. науч. журн.). – 2017. – № 6-2. – С.92-101.
3. Перепелкина Ж.В. Место иностранного языка в системе профессиональной подготовки специалиста по физической культуре // Научные исследования и разработки в спорте: Вестник аспирантуры – СПб. – С.36-41.
4. Ткаченко А.В. Активизация процесса формирования навыков иноязычной коммуникации при подготовке специалистов в сфере физической культуры и спорта: автореф. дис. канд. пед. наук. – 2009. – Омск.– 116 с.

## КАЗАН УРАМНАРЫНДА МИФОЛОГИК ҺӘМ ӘДӘБИ ОБРАЗЛАР

*Шайхуллина Э.Ф.*

*студент гр.23271*

*Научный руководитель – к.ф.н., доцент Мотигуллина Ә.Р.*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

*«...И Казан! Дәртле Казан! Моңлы Казан! Нурлы Казан!  
Мондадыр безнең бабайлар түрләре, почмаклары;  
Мондадыр дәртле күнелнең хурлары, ожмахлары.  
Монда хикмәт, мәғрифәт һәм монда гыйрфан, монда нур;  
Монда минем нечкә билем, жәннәтем һәм монда хур...»  
(Габдулла Тукай)*

**Теманың актуальлеге** Күп гасырлык тарихы булган, бөтен дөньяга танылган шәһәр Казан, Идел буендагы иң борынгы шәһәрләрнең берсе. Казанның килеп чыгышы турында күп санлы фаразлар һәм риваятьләр яшәп килә: кайнаган Казан; жирлек ландшафты; Алтын Казан дип атау белән беррәттән лингвист Ж.Киекбаев «каен» сүзенә бәйли; язучы Й.Гәрәй «су үләннәре» сыйфатында булуын, тикшеренүче В.Егоров Хәсән хан хөрмәтенә аталуын; этнограф Г.Йосыпов «казансалор» төрекмән ыруына бәйле теорияне яклай; филолог Г.Саттаров кош ыруы «каз» белән бәйле дигән гипотезага туктала. [4]. Шулай ук рәвешле, Казан шәһәре үзе үк аерым тикшеренү өлкәсе булып тора ала. Ләкин шуның белән беррәттән Казан шәһәре үзенә данлы тарихы белән төрле чорларда яшәп ижат иткән әдипләрнең истәлекләрен дә саклай. Бу исә теманың актуальлеген дәлилли.

Казанга 1000 елдан артык элек нигез салынган. Шәһәр истәлекле урыннарда бай. Ул барлык туристларны үзенә истәлекле урыннары, манаралары, һәйкәлләре, сәнгать уяклары белән тартып тора. Әлеге мөкаләдә шулай ук шәһәр урамнары, андагы истәлекле урыннарда киңрәк тукталырбыз. Әлбәттә, сәнгать һәм мәдәният уякларын, халыкның үткәне белән бәйле якларны өйрәнү, һичшиксез, хәзерге заман кешесенә, аеруча туристик юнәлеш белән бәйле белгечләрнең төбәкнең иҗтимагый һәм мәдәни үзгәрешләре белән бәйле булуы шарт [1, 184].

**Хезмәтнең максаты** – Казан урамнарында урнаштырылган күренекле язучыларның әдәби образларына һәм мифик сыннарда күзәтү ясау һәм бәя бирү.

**Тикшеренү нәтижеләре һәм фикер алышу.** Казан шәһәрендәге образларның күп санлы булуы аны билгеле бер системага салып өйрәнүне таләп итә. Әлеге хезмәт кысаларында без берничә юнәлешкә тукталырбыз:

1. Казан Кремле тыюлыгы – шәһәрнең гомерлек үзәге.
2. Күренекле шәхесләрне мәңгеләштерүче һәйкәлләр һәм мифик образларны торгызу.
3. Дини образларга мәдхия (Христиан дине белән бәйле образлар)
4. Казан урамында Тукай эзләре (Әдип эсәрләре буенча сыннар, иллюстрацияләр һ.б.)

Татар халкының үткән тарихы белән бәйле булган хатирәләрен саклаучы урын Казан Кремле. XII гасырның беренче яртысында һәм XIII гасырда шәһәр үзенә хәрби корылма һәм сәүдә үзәге буларак шактый гына үзгәрә: ак дивар белән әйләндереп алына, дивар читләрендә һөнәрчеләр эшләрен жәелдереп жибәрә.

XV йөз уртасында Алтын Урда таркалганнан соң, Казан дәүләтнең административ үзәгенә әверелә. Тарихи чыганаclarда Казан ханлыгының 1438 елдан 1552 елга кадәр яшәве мәгълүм. Казан шәһәре Явыз Иван татарфыннан тар-мар ителгәннән соң да, рус патшасы 1556-1562 елларда янадан Казан Кремле диварларын төзәтү эшенә керешә: Псков һөнәрчеләре Постник Яковлев и Иван Ширяй житәкчелегендә яңа ныгытмалар һәм 13 башня торгызыла. XVII гасыр башына Кремль көньякка таба киңәйтелә, хәзерге урынында төзекләндерелә. Әлеге осталар Кремль территориясен тулыландыру өлкәсендә күп эшлиләр:

Благовещение соборын, Киприан һәм Устинья чиркәвен төзиләр. Алар вакытында Троице-Сергиев һәм Спас-Преображение монастыренә нигез салына. Тагын 150 ел дәвамында хан мәчете, хан сарае һәм мавзолейлар корал саклау өчен махсус урын булып тора. XVII йөздә генә элекке хан гвардиясе торган урында корал саклау һәм төзәтү белән шөгылләнү өчен Пушка ишек алды торгызыла. 1708 елда Рәсәй дәүләтендә администрация-жирлек белән идарә итү өлкәсендә кайбер үзгәрешләр кертелә. Казан губернасындагы чиновниклары өчен Кремль эчендә махсус эш урыннары булдырыла. XVIII йөздә Казан Кремле эчендә Сөембикә манарасы төзелә.

Казан Кремле 1774 елда Емельян Пугачев житәкчелегендәге бунт вакытында утка тотыла. Кремльнең ак диварларына шуннан соң һөжүм булмый. Хәтта кулган алынган Емельян Пугачевның үзен дә үлем жәзасын көтү вакытында Кремль эчендәге казематта тоталар. Шуларда архитектор В.И. Кафтырев Казан Кремлен шәһәр төзелешенең үзәгенә әйләндерә. Казан урамнары шуннан башлана.

1848 елда Казан Кремле эчендә Николая I эмере белән Губернатор сарае салына. Ул император өчен махсус квартиралардан, губернатор бүлмәсеннән һәм сарайны карап торучылар өчен аерым урыннардан тора. XIX гасырда шулар территориядә юнкер училищесы, руханилар өчен консисторий һәм архиерей йорты салына.

1992 елда Россия Федерациясе составында Татарстан Республикасы барлыкка килә. Кремль территориясендә ил житәкчеләре өчен резиденцияләр урнаштырыла. 1993-1994 елларда архитектор С.С. Айдаров һәм тарихчы-археолог А.Х. Халиков житәкчелегендә Казан Кремлен саклау һәм аны төзекләндерү турында махсус документ эшләнә. Шунның нигезендә бер-бер артлы төзекләндерү эшләре башлана. 1994 елның 22 январендә Татарстан Республикасы президенты М.Ш. Шаймиев татарфыннан «Казан Кремле» музей-тыюлыгы итеп үзгәртелә. Кремль эчендәге биналар яңартыла, башнялар төзәтелә, ТР Президенты Резиденциясенә реставрация ясала, Сөембикә марасының фундаменты ныгытыла. 1995 елда 25 июнендә Казанның 1000 еллыгына Кол Шәриф мәчете төзелә башлый. 2000 елдан Казан Кремле тарихи-архитектура комплексы ЮНЕСКОның бөтендөнья культура һәм табигый мирасын саклау Исемлегенә кертелә [4].

Казан Кремле дивары янында ук танылган шәхес герой-шагыйрь Муса Жәлилгә куелган һәйкәл тора. Һәйкәл аерым гына түгел, аның артында жәлилчеләрнең барельефы урнаштырылган. Шагыйрьнең «... Тик күрәсе иде эше белән, Кеше булган иң чын адәмне», – дигән сүзләре үзенә үк мәдхия булып яңгырый.

Гомумән алганда, Казан шәһәренең һәйкәлләр торган истәлекле урыннары бик күп. Барлыгы Казанда ярты дистәләп һәйкәл исәпләнә. Шулар арасында композитор С.Сәйдәшевкә, шагыйрьләр Г.Тукайга, А.С.Пушкинга, Г.Державинга һ.б. күренекле шәхесләрнең сыннары шәһәр урамнарын бизи. Моннан хәйрияче Әсгат Галимзяновка куелган скульптура да эшче кешегә дан жырлый. ул 2008 елда ачыла.

Моннан тыш Казан күп конфиссияле шәһәр. Монда мөселманнар, христианнар, яһүдиләр дус-тату яшиләр. Шундый христианнарның иң истәлекле образларының берсе – Казан Изге Ана сурәте шәһәрнең махсус бинасында саклана.

Шулай да Казан шәһәре күренекле шагыйрь Г.Тукай исемен кадерләп саклый. Шуңа күрә Казанда әдип исеме белән бәйле урыннар күп. Казанның Тукай урмындагы Шамил йортына тулаем шагыйрьнең музейе урнашкан. Берничә урында шагыйрьнең һәйкәле тора. Аның бай иҗат мирасын гәүдәләндергән күп санлы урыннар бар. Әйттик, Габдулла Тукайның «Су анасы» әсәренең персонажын күрәбез. Ул – шәһәрнең мифик образы сыны. Бу су рухы, төнлә ул су ярында утыра һәм алтын калкулык белән озын чәчләрен тарый. Халыкта Су анасын сөендерер өчен, суга тәңкә ыргытырга кирәк дигән ышануда бар [3; 452].

Казанның үзәге Камал исемендәге театр янында урнашкан Габдулла Тукайның «Шүрәле» әсәрендәге персонажлар Былтыр белән Шүрәле сыннарын күрәбез. Ул – татар халык әкиятләренең иң популяр персонажларының берсе. Шүрәле – мөгезле Урман хужасы. Маңгаенда зур мөгез, зур борыны, күзе, кулы һәм аягы бар. Арыган юлчыларны урман сукмакларында аларны кыйнау яки көлдерү өчен көтә.

Казанның 1000 еллыгына багышлап ачылган Тукай метро станциясы тора. Күзләрне ирлэгән гажәеп матурлыкка тап булабыз. Аның стеналарында Габдулла Тукайларның әсәрләрендәге персонажларын һәм үзенең портреттыннан торган 22 мозаика панносын күрәбез. Анда ТАССРның, РСФСРның халык рәссамы Бакый Урманчының «Кисекбаш», ТАССРның атказанган сәнгать эшлеклесе Байнар Эльменовның «Шүрәле», ТАССРның халык рәссамы Тәвил Хажиәхмәтовның «Кичке кич», атказанган сәнгать эшлеклесе, Татарстан Республикасының халык рәссамы Рушан Шамсутдиновның «Гадулла Тукай», «Туган тел», «Туган авыл», «Кичке азан», «Бишек жыры», «Ана догасы», «Казан вә Казан арты», «Таз малай», «Кызыклы шәкерт», «Пар ат», «Мәхәббәт», «Театр», «Фатыйма белән сандугач», «Шаян пәси», «Кәжә белән сарык», «Мияубикә», «Ай белән Кояш», «Сандугач» кебек зур рәссамларның эшләре төшерелгән.

Күрәп үткәнәбезчә, Г.Тукай әсәрләре һәм аның шәхесе турында Казан урамнары бик күп истәлекләр саклай. Тарихи үткәнә бай булган Казан хәзер дә көннән-көн матурлана, киңәя; яңадан-яңа йортлар, биналар калкып чыга, искеләре төзекләндерелә; заман тәләпләренә туры килгән урамнар, парклар калкып чыга. Безгә шул матурлыкка карап сокланабыз һәм аны саклау бурычын да алга куябыз.

Нәтижә. Шул рәвешле, Казан шәһәрндә төрле истәлекле урыннар күп. Анда тарихи әһәмияткә ия булган урыннар, һәйкәлләр, халыкның традицияләрен, әдәби һәм мифологик образларын чагылдырган урыннар хәтердә саклана. Андый маршрутлар элек тә төзелгән булган [2; 384]. Хәзерге вакытта да аларның саклануы һәм алдагы буыннарга тапшырылуы әһәмиятле.

#### Әдәбият исемлеге

1. Мотигуллина А.Р., Голикова Г.А. Лингвокультурологический аспект в обучении специалистов в сфере туризма в рамках поликультурного вузовского образования. Проблемы современного педагогического образования. 2021. – №72-2. С. 180-184.

2. Музафаров К.А., Мотигуллина А.Р. Туристический маршрут имени Амирхана Еники. В сборнике: Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма. Сборник статей VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 100-летию ТАССР. Под редакцией Г.Н. Голубевой. 2020. С. 383-384.

3. Шәкүрова М.М. Г.Тукайның халык җырлары турында уйланулары. В сборнике: Габдулла Тукай һәм төрки дөнья. Материалы международной конференции. Институт языка, литературы и искусства им. Г. Ибрагимова Академии наук Республики Татарстан; сост.: Ф.Х.Миннуллина, А. Ф. Ганиева. – Казан, ИЯЛИ, – 2016. – С. 452-455.

4. Интернет-ссылка: <https://kazan-kremlin.ru/istoriya-kazanskogo-kremlya/> (Дата обращения 21.03.2024 г.)

5. Интернет-ссылка: <https://www.metrowalks.com/ru/kazan/tsentralnaya/ploschad-tukaya> (Дата обращения 18.03.2024 г.).

## ТАТАРСТАНДА ЭКОЛОГИК ТУРИЗМ

*Шамилова И.И.*

*23271 төркем студенты*

*Фәнни эштәкче – ф.ф.к., доцент Мотигуллина Ә.Р.*

*Идел буе дәүләт физик культура,*

*спорт һәм туризм университеты*

*Казан, Россия*

**Хезмәтнең актуальлеге.** Туризм –Татарстанда сәяси, ижтимагый, икътисади һәм гомуми мәдәни үсешне камилләштерүнең мөһим тармагы. Бу төбәк туристларны бай тарихи мирас чыганагы, төрле әдәбият-сәнгать өлкәсендәге әһәмиятле яклары белән кызыксындырып, игътибарларын юнәлтә тора [2]. Жәмһүриятнең уңайлы инфраструктурасы, табигый байлыктар, күпмилләтле һәм төрле конфессияләренә бердәм яшәве нәтижәсәдә көндәшлеккә сәләтле булуын саклап кала. Әлбәттә, туристларны үзенең жәлеп итү юллары, алымнары экскурсоводларны, шәһәр житәкчеләген, министрлыкларны уйландыра. Бүгенге трендларның берсе – экологик туризмга йөз тотта. Шәһәрләр кешеләренең һәрдаим артып торучы сәбәпле, аларның ялын оештыруны табигатькә якынайтып оештыру, аларга төрле дәрәжәдәге хезмәт күрсәтүгә дә ихтыяҗы арта. Моны бөтендөнья туристлык оешмасы экспертлары да раслый. Безнең хезмәтебезнең шул темага багышлануы да актуаль яңгырый.

**Хезмәтнең максаты.**Татарстандагы экологик туризмның үзенчәлекләрен бәяләү. Хезмәтне башкарганда төрле чыганақлардан файдаландык, экологик туризмның принципларын билгеләдек. Халыкара экотуризм жәмгыяте концепциясе буенча экотуризм төшенчәсе жиде төп принципка нигезләнгән. Бу төп принципларга түбәндәгеләр керә:

- әйләнә-тирә мохиткә һәм мәдәнияткә тискәре йогынтыны киметү;
- мәдәни аңлау һәм хөрмәт;
- позитив тәҗрибәләрдә катнашу;
- табигатьне саклауга булышучы чараларны куллану;
- экотуризм белән шөгыйльләнүче илләрнең тәҗрибәсен өйрәнү;
- әйләнә-тирә мохиткә тискәре йогынтысы булган гамәлләрдән баш тарту;
- жирле халыкның традицияләренә, гореф-гадәтләренә хөрмәт белән карау.

**Тикшеренү барышы һәм нәтиҗәләре.** Хәзерге көндә туризм югары төрле яклап үскән, керемле өлкәләренә берсе булып санала. Аның киң жәелгән тармагы булып экологик туризм санала. Нык үсеш алган тармак. Гадәти туризмнан аермалы буларак ул табигый байлыктарны саклауга, жирле халыкның яшәешен уңай якка үзгәртүгә булыша.

Татарстан урман-күлләргә, чишмәләргә, табигый казылмаларга бай булуы белән аерылып тора. Шуңа нигезләнеп төбәктә экотуризм үсеше өчен мөһим шартларны карап үтик:

- табигать кочагына экскурсия, ягъни жанлы табигать, халыкның мәдәнияте, гореф-гадәтләре белән якыннан танышу;
- табигатьне һәм әйләнә-тирә мохитне саклауга ярдәм итү;
- экологик мәдәниятне күтәрүдә белем бирү һәм мәгарифнең ролен көчәйтү һ.б.

Татарстан Республикасында да экотуризм үзенең «чәчәк ату» өчен барлык шартлар тудырылган. Монда көнчыгыш һәм көнбатышның традицияләре, ислам һәм православие дини йолалары очраша. Башка Рәсәй төбәкләреннән аермалы буларак Татарстан шәрык илләре белән булган күп гасырлык элементләре белән горурулана ала [1].

Милли асылы белән дә, тарихи-мәдәни байлыгы белән дә, рухи каллориты белән дә, географик яктан уңышлы урнашуы да – Татарстан туризм базарында аерым урын алып тора. Аның табигате, хайваннар һәм үсемлекләр дөньясының гажәп бай булуы да уңай йогынты ясы. Экотуризм үсешен контрольгә алу жирле житәкчеләргә йөкләтелгән. Департамент «Дирекция по развитию природных территорий и экотуризма» оешмасы да әлеге өлкәдә зур эш башкара.

Аларның төп бурычлары:

- Республика табигатендә ял итү өчен сыйфатлы һәм уңайлы шартлар тудыру;

- Татарстан территориясендә коммерция проектларын гамәлгә ашыру өчен эшмәкәрләр һәм инвестрлар өчен уңайлы шартлар тудыру;

- Экосистемага зыян китермичә әлеге төбәкне үстерү.

Экологик туризмның 4 төрен аерып чыгаралар:

- фәнни туризм тарихы буенча турлар;

- табигый тоюлыкларга сәяхәт;

- мажаралы туризм һ.б.

Татарстан Россиядә «Агентство стратегических инициатив» исемле проектлар конкурсында жиңү яулаган бердәнбер регион. Татарстанның төп туристик зоналары:

1) Казан, Яшел Үзән, Лаеш, Питрәч, Арча һәм Югары Ослан;

2) Болгар туристлык зонасы;

3) Алабуга туристлык зонасы;

4) Биләр туристлык зонасы;

5) Чистай туристлык зонасы.

Моннан тыш махсус саклана торган иң зур табигый урыннар да бар:

1) Идел-Кама дәүләт тыюлыгы;

2) Түбән Кама милли паркы;

3) Иж елгасындагы табигать һәйкәле;

Һәр ял итү базасының аерым бер үзенчәлеге бар. Алар экотуристлык маршруты нигезендә түбәндәгечә бүленгән:

1. Кемпинг «Середина Волги». Идел елгасы буенда урнашкан. Килгән кунаклар андагы Юрьев мәгарәсендә экскурсиядә булалар.

2. Глэмпинг «Дикая Дача». Питрәч районында урнашкан. Тирә-ягы сулыкларга һәм урманнарга бай.

3. Кама Тамагындагы «Утрау» исемле клуб. Анда 22 өй, 4 мунча, 2 сауна, суда 120 кеше сыярлык ресторан урнашкан һәм 250 кешелек шатер куелган.

4. «Юрталы» глэмпингы. Мәскәү, Йошкар-Ола, Түбән Новгород, Санкт-Петербург, Уфа шәһәрләреннән күп кунаклар килә. Балалар уеннарын оештыру өчен махсус урыннар билгеләнгән [3].



**Нәтижэләр.** Жыеп әйткәндә, һәр төбәк үзенең үзенчәлеген саклап калырга, үсәргә хокуклы. Республикабызның горурлыгы булган тыюлыклар, ял итү объектлары киләчәктә дә тагын үсәр, милли-мәдәни байлыклар сакланыр һәм аларны киңәйтү өчен икътисади шартлар булдырып торыр дип уйлыйбыз.

#### Әдәбият исемлеге

1. Геологические памятники природы Республики Татарстан под ред. И.А. Ларочкиной. – Казань: Акварель-Арт, 2007.
2. Мотигуллина А.Р., Голикова Г.А. Лингвокультурологический аспект в обучении специалистов в сфере туризма в рамках поликультурного вузовского образования. Проблемы современного педагогического образования. 2021.- №72-2. С.180-184.
3. Тронева А.В. Экологический туризм в контексте зеленой экономики // Вопросы студенческой науки. – 2021. – № 6.
4. Интернет-чыганак: <https://lib.brsu.by/sites/default/files/sites/default/files/umm/2Виды%20экотуризма.pdf>

## СПЕЦИФИКА ХОККЕЙНОЙ ТЕРМИНОСИСТЕМЫ ВО ФРАНЦУЗСКОМ, АНГЛИЙСКОМ И РУССКОМ ЯЗЫКАХ

*Шарифуллин И.С.*

*студент 23119 гр.*

*Научный руководитель – к.ф.н., старший преподаватель Закирова Д.Б.*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Актуальность.** Специфика хоккейной терминосистемы понимается как сравнительно-сопоставительный анализ информации, которая включает в себя терминологический аппарат зимнего вида спорта во французском, английском и русском языках. Хоккейная терминосистема в сравниваемых языках имеет как множество сходств, так и ряда различий. Соответственно, лингвокультурологический аспект сравнительно-сопоставительного анализа является основополагающим фактором при исследовании передачи информации в хоккее. Значительное внимание в настоящее время уделяется сопоставительному исследованию терминосистем, представленных в различных языках, а лингвокультурология считается как продукт их изучения, но даже несмотря на это, исследования проблем употребления терминологического аппарата в спорте не являются полноценными. Русская спортивная терминология уже далеко не раз исследовалась лингвистами. Таким образом, терминологическая система фигурного катания была описана Е.В. Птушкиной [1], с многих аспектов баскетбольную терминологию рассмотрел Р.В. Попов [2], а футбольная терминосистема была рассмотрена А.С. Рыловым [3]. Однако базовых научных работ, посвященных терминологии хоккея, на которые можно было бы опереться, минимальное количество. Именно поэтому актуальность исследования обусловлена отсутствием теоретических и практических знаний в проведении анализа лексики хоккейной терминосистемы, частыми случаями неправильного использования терминологической информации вида спорта на льду, что полностью нарушает понимание игрового процесса, а также иной информации об основных участниках спортивной игры, необходимостью выявления различий в передаче спортивной терминологии в хоккее во французском, английском и русском языках, определенными расхождениями в употреблении терминов носителями этих языков и, конечно же, высоким уровнем интереса, проявляющимся к проблемам употребления спортивной терминологии, в частности хоккея с шайбой.

**Цель исследования** – провести сравнительно-сопоставительный анализ хоккейной терминосистемы во французском, английском и русском языках, а также рассмотреть их специфику и выяснить их соотношение друг с другом.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Прежде чем приступить к работе, необходимо вспомнить историю возникновения этого вида спорта. Хоккей с шайбой на льду впервые зародился в канадском Монреале в 80-х годах XIX века, но основные правила были взяты из игры «бенди», которой в свое время увлекались голландцы и англичане. Поэтому исторические данные указывают, что истинной родиной хоккея, вопреки всем заблуждениям, считается именно Англия, а не Канада. Предположительно название «хоккей» (hockey) произошло от старинного французского слова *hoquet* – пастуший посох с крюком [4]. Неоспоримый факт, что значение слова «hockey» может быть связано с английским словом *hook* (крюк), так как палочки, которыми тогда играли в хоккей, являлись прообразом современных клюшек. Исходя из вышесказанного, следует отметить, что источниками термина, используемого для названия зимнего вида спорта являются французский и английский языки.

В современной терминологии хоккея выделяют более двух сотен понятий, разделенных на три группы. Общеупотребительные слова – эта группа приобретает особое значение и мало чем отличается от общелитературных терминов; к таким можно отнести, например: ворота, клюшка, игрок. Общеспортивные термины – их можно встретить не

только в хоккее, но и во многих терминосистемах других видов спорта: комбинация, удаление, штанга, или же это такие понятия, несвойственные общелитературному языку: хет-трик, офсайд. И последняя, но не по значению, группа – хоккейные термины: шайба, буллит, проброс, тафгай и т. д. Избежать заимствования спортивной лексики практически невозможно. Поэтому в терминологии различных видов спорта можно встретить слова из английского языка.

Как мы уже выяснили ранее, в терминологии рассматриваемой нами игры также присутствует значительное количество английских слов: *match*, *goalkeeper*, *overtime*, *forward*, *linesman*, *goal*, *pass*, *foul*, *offside*, *shootout*, *play-off* и многие другие. Но здесь стоит отметить, что эти слова зачастую могут иметь русский эквивалент и необязательно даже быть похожими: *match* – игра, *goalkeeper* – вратарь, *overtime* – дополнительное время, *forward* – нападающий, *linesman* – линейный судья, *pass* – передача, *foul* – нарушение правил, буллит – штрафной бросок, а *offside* – положение «вне игры». Русское наименование порой может заменить иноязычное, так, например, произошло в паре терминов «проброс» – *icing*: английское слово сейчас даже почти не употребляется. Во французской терминологии тоже можно увидеть интересные понятия. Если в нашем словаре для обозначения мужского вида спорта употребляются термины *хоккей на льду* и *хоккей с шайбой*, или даже *хоккей с шайбой на льду*, толкование во французском языке предполагает лишь одно наименование – *hockey sur glace*, то есть хоккей на льду.

Некоторые из терминов употребляются по отношению к названиям элементов хоккейной экипировки. Причем в терминологии разных франкоязычных стран, таких как Канада, Швейцария и Франция, могут быть значительные расхождения. Так, термину «клюшка» во Франции соответствует слово *une crosse*, либо вообще целое словосочетание *une crosse de hockey*, в Швейцарии – *une canne de hockey*, а в Канаде – *un bâton de hockey*, шайба во Франции и Швейцарии уже имеет единое название – *un palet*, в то время у канадцев все равно свой термин – *une rondelle*. Понятие *la coquille* используется для обозначения хоккейной раковины для защиты паховой области или бандажа, для которого в свое время имеется эквивалент *short jill*, также заимствованный во французский язык из английского от слова *jill*. И если во французском языке для термина «раковина» имеется всего два обозначения, в английском их находится целых пять: *athletic cup*, *cup*, *groin protector*, *pelvic protector* и *protective cup*.

Необходимостью считается также отметить, что во французской терминологии существует множество примеров терминов, полученных в результате буквального перевода, которых следует избегать при употреблении в речи согласно Большому терминологическому словарю Квебека. Одним из таких примеров является слово *surtemps*, полученное от английского термина *overtime*. Однако даже несмотря на наличие заимствования, во французском языке есть слово *la partie*, употребляющееся в разы чаще, чем заимствованное *le match*. Франкофоны всегда были устремлены сохранить и усовершенствовать свой язык, об этом свидетельствует история.

Таким образом, носители французского языка из Канады создали в Квебеке «Управление по французскому языку». В основе его деятельности легли базовые принципы: отказ от некоторых английских терминов, из-за нарушения единства французского языка; избегание последующих лексических заимствований при образовании современных североамериканских реалий; создание собственных новых лексических единиц исключительно при помощи французских материалов; а также прибегание к заимствованию из других языков лишь в исключительных целях [5].

**Заключение.** На основании сравнительно-сопоставительного анализа мы можем сделать вывод о том, что при формировании своей хоккейной терминологии французский, английский и русский языки использовали в значительной степени собственные ресурсы, иногда прибегая к заимствованию друг у друга. Терминосистема того или иного вида спорта неразрывно связана с историей его возникновения и развития. Разумеется, хоккей с шайбой на льду не является исключением из правил. Это открывает для нас новые горизонты при

изучении спортивной лексики. Кроме того, некоторые термины находят свое место и в терминологиях многих языков, что также показывает отсутствие каких-либо границ между ними. Глубокое исследование специальной лексики и специфики различных терминосистем хоккея с шайбой на льду еще только предстоит провести в дальнейшем. В перспективных целях есть возможность представить создание терминологического словаря, интереснейшего как для специалистов в области хоккея, так и для начинающих комментаторов и болельщиков.

### Список литературы

1. Птушкина Е.В. Спортивная терминология в коммуникативном аспекте: лексика фигурного катания: Дис... канд. филол. наук. Ростов н/Д., 1997.
2. Попов Р.В. Русская спортивная терминология: на материале баскетбольной терминосистемы: Дис... канд. филол. наук. Северодвинск, 2003.
3. Рылов А.С. Терминологическая система «Футбол» в русском языке: Дис. ... канд. филол. наук. Н. Новгород, 1998.
4. Мартынович Н.В. Некоторые аспекты из истории становления и развития терминологии хоккея с шайбой в английском языке в свете социолингвистики / Филологические науки. Омский научный вестник. №4 (111). 2012.
5. Клоков В.Т. Концептный компонент значения языковых и речевых единиц. Романогерманская филология: Межвузовский сборник научных трудов. Выпуск 3. – Саратов: Издательство Саратовского университета, 2003. С. 3-14.

## ХЭЗЕРГЕ ШИГЪРИЯТТӘ ӘХЛАКЫЙ ҺӘМ ФИЗИК ТӘРБИЯ ТЕМАСЫ (РОБЕРТ МИҢНУЛЛИН ИЖАТЫ МИСАЛЫНДА)

*Юнусова Э.Ф.*

*2112 төркем студенты*

*Фәнни эштәкче – ф.ф.к., доцент Габидуллина Ф.И.*

*Казан федераль университетының,*

*Алабуга институтының*

*Елабуга, Россия*

**Хезмәтнең актуальлеге.** Фәндә XX нче гасыр ахыры – XXI гасыр башы татар әдәбияты белән тыгыз бәйләнгән шагыйрь – Роберт Миңнуллин (1948-2020) ижатын өйрәнүгә аерым кызыксыну булуы табигый. Роберт Мөгәллим улы Миңнуллин ижаты хэзерге татар әдәбиятында аерым урын алып тора. Яңарыш дип аталган чорда – 1970-нче елларда әдәбиятка килгән шагыйрь эсәрләре бүгенге көндә актуальлеген югалтмый. Аның поэзиясе узган гасырның икенче яртысында татар интеллигенциясенә хас булган әхлакый, этик, социаль-фәлсәфи эзләнүләргә чагылдыра. Танылган әдәбият тәнкыйтьчеләре, шагыйрьләр һәм язучылар аның ижаты турында күп сөйләделәр. Әйтергә кирәк, яшь шагыйрь эсәрләренә беренче әдәби тәнкыйть жаваплары С. Хәким, И. Юзеев, Ф. Хәсни, Ш. Галиев, К. Нәжми кебек классиклар тарафыннан бирелә. Алар шагыйрьнең беренче шигырьләренә зур сәнгать потенциалына игътибар итеп, аның беренче эсәрләренә поэтик системасын формалаштырган образларның һәм мотивларның әхлакый һәм ижтимагый әһәмиятен күрсәтте.

Р.Миңнуллин шигъриятенә сокланмаган укучы аздыр. Шагыйрь ижатын өлкәннәр дә, яшьләр дә, балалар да бердәй яратып кабул итә. Моның сәбәбе шагыйрь ижатында тематик төрлелек белән аңлатылырга мөмкин. Әлбәттә, шигърий ижатында иң киң таралган тема ул-табигать темасы. Хезмәтнең **максаты** да шуның белән бәйле.

**Тикшеренү нәтижеләре һәм фикер алышу.** Билгеле булганча, табигать шагыйрьләргә күптән рухландырып, телсә нинди әдәбиятның лирик системасында көчле урын алып тора. Шунысы игътибарга лаек: Р. Миңнуллинда туган табигать темасы гражданлык-патриотик темалар белән берләшә. Шунысын да әйтергә кирәк, шагыйрьнең лирик герое табигый мохиттә таркалу тенденциясе хас. Р. Миңнуллинның пейзаж лирикасы герое әйләнә-тирә дөньяны табигать рәсемнәре аша аңларга омтыла, чынбарлык кеше белән тыгыз бәйләнгән.

Туган авыл пейзажларында лирик герой табигать белән тулы гармония тоя, монда шагыйрь үзен галәмнең бер өлеше дип саный, аңы галәм белән кушыла: Табигатькә нигә үпкәләргә? Үз кануны аның, үз эше... Гомер фасыллары шикелле үк, Ел фасылларының күчеше. Шагыйрь шигъриятендә ел фасыллары элементларының ландшафт дифференциациясе кызык: ул Миңнуллин поэзиясенә романтик юнәлешен ачык күрергә мөмкинлек бирә. Фасыллар темасы турында уйлану шагыйрьне кеше яшәеше һәм табигатьнең аерылгысызлыгы идеясенә китерә. Өстәмә сюжетлар саны («Кара ташлар», «Төнге пейзаж») да арта. Аларда төп хикәянең универсаль-архетипаль характерын бирүче мифологик башлангычның көчәюен күрергә мөмкин.

Шагыйрь ижатында барлык ел фасыллары күрсәтелгән. Р. Миңнуллин пейзаж шигырьләрендә тудырган образлар символик. Шагыйрь өчен көз – кайгы, өметсезлек, ләкин шул ук вакытта илһам. Көзгә начар һава торышы образлы рәвештә лирик геройның психологик халәтен күрсәтә. Кыш – акылның салкынлыгы; шагыйрь эстетик яктан кышкы карның чисталыгы, кар бөртекләре белән хәрәкәтләнә, хәрәкәтләре белән туңган дөнья статикасын жиңә, хисләр шагыйрьнең мөһабәт теләкләре белән бәйләнә. Шагыйрь чышмәсе, Г. Тукайдагы кебек, яңадан туу, яшьлек, жан чәчәкләре символы. Табигатьнең уянуы белән беррәттән, шагыйрьгә ижади илһам да килә. «Яз» шигырьләренә мотивлары – шагыйрьнең бөтен поэзиясенә семантик ачыкчылары («Дөнья яшәргәндә», «Яңарыш» һ.б.). Алдагы шагыйрьләр белән диалогик идеясын дәвам итеп, Р. Миңнуллинның Х. Туфан мирасына тугры

калуы һәм табигатьне гуманлаштыру һәм рухиләштерү традициясен дәвам итәргә омтылуы турында әйтәргә кирәк. Язучы ижатында без функциональ мәгънәдә Х. Туфан лирикасы образларына (чәчәкләр, агачлар, аккошлар һ.б.) ошаган берничә табигый образ табабыз, ләкин һәр шагыйрь аларга үзенчәлекле эчтәлек бирә. Х. Туфан глобаль категорияләрен өстен күрә («Мәңгелек», «Космос», «Матурлык», «Кайгы» концептлары), аларны ак каеннар, чәчәкләр, кошларның билгеле образлары аша житкәрә. Югарыда әйтелгәннәренә раслаучы ачык мисаллар Роберт Миңнуллинның «Дөнъя яшьләнгәч», «Кояш көтү», «Печән», «Каеннарны сенелләр дип санымын», «Таллар, тупылар», «Кайту», «Сөн бу талсыз буламы», «Сөн дулкыннары», «Хан тавы», «Моңсу чиркәү», «Балачак тегермәне» һ.б.

Шагыйрьнең сәнгать дөнъясы сизгер һәм материал яктан тулы. Ул табигатьнең барлык элементларын, «беренчел» (табигый) һәм «икенчел» объектларны, кеше кулы белән үзләштерә. Роберт Миңнуллин шигырьләрендәге табигать гуманлаштырылган, эчтәлеге укучы өчен якын һәм аңлаешлы. Чын рәссам кебек, ул күренешләрдә характеристиканы, эчтәлекне аңлый. Язучы кешенең эчке дөнъясын сүзләр белән генә тасвирламый, ул лирик герой тәжрибәсен таныш табигать күренешләре аша житкерергә тырыша. Автор үз эсәрләрендә поэтик параллелизм, контрастлар һәм чагыштырулар техникасын кулланьп, кеше жанының табигатькә, табигатьнең кеше жанына үтеп керүен психологик яктан ышанычлы сурәт формасында ясый.

Р. Миңнуллин шигъриятендәге киләсе олпат тема – мәхәббәт лирикасы. Шуньсы игътибарга лаек: аның шигъриятендә пейзаж лирикасы мәхәббәт лирикасы белән үрелеп китә: Кышлар буе көттем, белгән кебек, Ак канатлы парлы төркемне. Сине миңа язлар алып килде Яз кошлары белән бер көнне... Мәхәббәтне язлар алып килде, Агыйделдә бозлар акканда. Дөнъя якты – әллә яратканга, Әллә гөлләр чәчәк атканга?! Р. Миңнуллин шигырьләрендә мәхәббәт офыкларын киңәйтә торган яңа мотивлар бар: чиксез диңгез, чиксез таулар, чиксез күк. Алар яңа мәхәббәт мәйданнарына әйләнәләр. Алар чиксезлеге аркасында, хәзерге тормышның бетмәс мәхәббәтен һәм авторның дәртләрен житкәрә. Шагыйрьнең мәхәббәт шигърияте шунь раслый: мәхәббәт табышмагын чишү аның өчен йөрәк эше. Барлык татар поэзиясе фоньнда да шагыйрьнең мәхәббәт турындагы шигырьләре мөстәкыйль һәм оригиналь. Чагу мотивлар һәм образлар аның индивидуальлегендә аерым роль уйныйлар: Шатлыкларым күңел тулы иде, Шатлык идем, инде сагыш мин. Шатлык кына теләп, шатлык кына, Аклык кына, Бу жырымны сиңа багышлыйм!

Без мәхәббәт темасы беренче чиратта ир-ат һәм хатын-кыз арасындагы мөнәсәбәтләр нигезендә кабул итәргә күнеккән. Мәхәббәт турындагы эсәрләрен күпчелеге бу турыда. Ләкин Р. Миңнуллин үзенең «Әле соң түгел...» китабында мәхәббәт темасына багышланган шигырьләр бүлеген «Игелек» шигыреннән башлый. Игелек төшенчәсе, беренче карашка, турыдан-туры мәхәббәт белән бәйләнгән, аның «классик» аңлавы юк. Мәхәббәт киңлегенә кереп, игелек аның төп координаталарының берсенә әверелә. Игелеккә, аның жанны саклаучы көченә ышанып, автор үзенең сәнгать системасында төп әһәмияткә ия булган яхшылык идеясын раслый. Игелекне автор хезмәт буларак аңлый. Беренче чиратта ул – жанны баетучы рухи хезмәт. Жанның мондый хезмәте кешене тынычландыра, тышкы дөнъя белән гармония бирә: «Сез ир-егет икән әгәр, / Эш тотсын кулыгыз. / Кулыгыздан килгән кадәр Игелек кылыгыз». Әхлакый кредо буларак, игелек, аның барлыкка килүе шагыйрь өчен тормышның алыштыргысыз шарты булып тора: Игелекле эшләр һава кебек кирәк. Бу – эсәрнең әхлагы, аның алдагы тексти поэтик дәлилләр чылбыры буларак бирелгән. Шагыйрь еш кына шигъри материалны оештыруның шундый логик ысулына мөрәжәгать итә – дәлилләр чылбыры аша – бу авторның раслаган һакыйкәтнең бәхәссезлегенә, һәм эсәренә югары әхлакый асылына дәлил. Бу жәһәттән, Р. Миңнуллин рус поэзиясенә традицияләрен «саклый». Монь өчен кеше тормышының рухи һәм әхлакый нигезләрен раслау һәрвакыт беренче урында тора. Мәхәббәт – игелек, ул матурлык, ул тормышның тулы хисе белән жанны ныгыта.

Шулай да Р. Миңнуллинны дөнъяга таныткан һәм әдәбият мәйданында үз стилин булдыруга житди этәргеч биргән образ – ул ана образы. Шикләnmичә Р. Миңнуллинны әниләргә мәдхия жырлаучы һәм әниләр турында иң күп эсәр ижат иткән шагыйрь дип

әйтәргә була. Гомумән, Р. Миңнуллин иҗатында әнкәй образы аша күп нәрсә әйтелә, күп нәрсәгә бәя бирелә, яшәү кыйблалары билгеләнә. Беренчедән, Р. Миңнуллинда ана – матурлык. Ул ана хәтеренең, елмаюының, күз карашының, йөз жыерчыкларының, жан тынычсызлыгының жыелмасы. Икенчедән, ана – бишек жыры. Нәр ананың үзе генә белгән бишек жыры була. Ул жырдан күчкән моң сабый жанын үсеп буйга житкәнче, кеше булганчы озата бара; ул нәселдән нәселгә күчеп яңгырый. Шагыйрьнең фәлсәфәсе әнә шул хакта. Өченчедән, ана – ятимлек. Әйттик, «Без үскәндә» әсәрендә сурәтләнгән язмыш – меңәрләгән аналар язмышы, ахыр чиктә, халык язмышы буларак аңлашыла. Дүртенчедән, ана – Өткәй.

Өткәйсез үскән малайларның бөтен терәге, ярдәмчесе, яклаучысы – шул ук Әнкәй. Хатирәләр, тәрбия, дуслык, күчтәнәч, фатиха, яшәү тәгълиматы, балачак – бу төшенчәләрнең барысы да ана образына кереп беткән. Бишенчедән, ана – сагынып искә алынучы балачак. Әнисен уйлап язганда ул ирексездән гел балачагына әйләнәп кайта, кечкенә чагындагы һәр көнен күңелендә матур хәтирә итеп саклый.

**Нәтижә.** Шул рәвешле, Роберт Миңнуллин лирикасы тематик яктан бик бай. Шунысы әһәмиятле: шагыйрьнең кайсы гына әсәрен алма, анда төрле темалар органик рәвештә бер-берсенә бәйләнәп китә һәм шул рәвешле тулы образлы бер картина тудыра.

#### Кулланылган әдәбият

1. Миңнуллин Р. М. Әсәрләр : 7 томда. Казан: Татар. кит. нәшр, 2007. – 253 б.
2. Мостафин Р., Йосыпова Н. Муса Жәлил // Татар әдәбияты тарихы: сигез томда: 5 т. – Казан: Татар. кит. нәшр., 2014. – Б. 264-286.
3. Мөлеков М. Г. Әдәбият белеменә үз карашы белән // Хәзерге татар әдәбияты һәм Роберт Миңнуллин 16 октябрь 2008 ел. Казан: – 2008. – 344 б.

Секция 6



МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

## ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ УЧАЩИХСЯ ШЕСТЫХ КЛАССОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ Г. АЛМАТЫ

*Азербайжан Е.Н., Каден Н.А.*

*магистранты*

*Казахский национальный педагогический*

*университет имени Абая*

*Валиева З.*

*Алматинский государственный колледж*

*энергетики и электронных технологий*

*Алматы, Казахстан*

**Актуальность.** Были обследованы учащиеся 6-х классов двух общеобразовательных школ г. Алматы. Определялись показатели физического развития и функциональные резервы организма школьников. Индекс массы тела у мальчиков был повышен в 17,2% случаев. Силовой индекс, жизненный индекс и время задержки дыхания на вдохе (показатель устойчивости к гипоксии), являющиеся критериями уровня функциональных резервов организма, были более низкими, чем у сверстников советского периода. Физическое развитие растущего организма – основной показатель состояния здоровья. Наиболее информативным методом является его комплексная оценка, позволяющая определить степень гармоничности морфофункционального статуса. Показатели функциональных резервов – составная часть характеристики физического развития и обязательный критерий оценки здоровья детей и подростков [1].

**Цель исследования** – оценить физическое развитие и функциональные резервы учащихся 6-х классов общеобразовательных школ г. Алматы.

**Методы и организация исследования.** Для проведения исследований были выбраны школы №1 и №119. Школы построены по одному проекту, расположены в одном районе г. Алматы, имеют одинаковые спортивные залы и спортивный инвентарь. Школа №1, 6 класс, 27 учащихся. Школа №119, 6 класс, 28 учащихся. Возраст школьников – 12 лет. В школе №1 третий урок физической культуры в неделю – «Урок футбола». В школе №119 три урока физической культуры в неделю проводятся в соответствии с типовой учебной программой.

Определялись следующие показатели физического развития учащихся: рост – с помощью ростомера Sesa 213 (ФРГ), масса тела – с помощью электронных весов Sesa 803 (ФРГ), окружность грудной клетки измерялась рулеткой для измерения длины окружности Sesa 201 (ФРГ), жизненную емкость легких измеряли воздушным спирометром ССП (Россия), частота сердечных сокращений определялась с помощью фитнес-браслета MiBand 3 (Xiaomi, China), артериальное давление измерялось тонометром M3 Expert (Omron, Japan), для кистевой динамометрии использовался медицинский электронный ручной динамометр ДМЭР-30 (Россия), проба Штанге проводилась по общепринятой методике с помощью секундомера Professional Sports Stopwatch (Shanghai kukein dustries Co., China). Рассчитывались следующие показатели: индекс массы тела (ИМТ) – масса тела (кг): рост (м<sup>2</sup>), жизненный индекс (отношение жизненной емкости легких к массе тела, мл/кг), отношение силы кисти (кг) к массе тела (кг) в процентах (силовой индекс) [2].

**Результаты исследования и обсуждение.** Согласно стандартам ВОЗ средний рост в 12-летнем возрасте у мальчиков находится в интервале 145-160 см, у девочек – 147-161 см. Рост всех обследованных школьников находился в этом диапазоне, за исключением одного мальчика, рост которого равнялся 136 см (таблица 1) одного мальчика, рост которого равнялся 136 см (таблица 1) одного мальчика, рост которого равнялся 136 см (таблица 1). В таблице 2 представлены результаты определения массы тела учащихся.

Таблица 1 – Рост учащихся (см)

Учащиеся	Школа №1	Школа №119
Все учащиеся	153,3±7,9	151,6±8,2
Мальчики	153,4±7,3	149,7±8,0
Девочки	153,3±8,8	154,5±7,9

Таблица 2 – Масса тела учащихся (кг)

Учащиеся	Школа №1	Школа №119
Все учащиеся	45,8±11,8	44,3±12,1
Мальчики	48,1±14,4	43,0±13,8
Девочки	43,5±8,1	46,3±8,9

Индекс массы тела (ИМТ) – величина, позволяющая оценить степень соответствия массы человека его росту ( $\text{кг}/\text{м}^2$ ). В частности, с этой целью используются таблицы оценки ИМТ в баллах, указывающие на величину отклонения ИМТ от нормы (табл. 3, 4).

Таблица 3 – Оценка ИМТ у мальчиков

Возраст, лет	Оценка ИМТ в баллах						
	-2	-3	-4	5	+4	+3	+2
11	14,6	15,0	16,0	17,2	19,2	21,3	23,5
12	15,1	15,5	16,5	17,8	20,0	22,3	24,8

Таблица 4 – Оценка ИМТ у девочек

Возраст, лет	Оценка ИМТ в баллах						
	-2	-3	-4	5	+4	+3	+2
11	14,6	15,3	16,2	17,8	19,0	23,0	25,7
12	15,0	15,6	16,7	18,3	19,8	23,7	26,8

В школе №1 обследовано 23 учащихся, в школе №119 – 28 учащихся. В таблице 5 представлены показатели ИМТ в формате  $M \pm S$ . Средние показатели незначительно превышают норму для детей этого возраста, за исключением девочек школы №1, у которых ИМТ соответствовал норме [3].

Таблица 5 – Индекс массы тела ( $\text{кг}/\text{м}^2$ ), ( $M \pm S$ )

Учащиеся	Школа №1	Школа №119
Все учащиеся	19,42±4,64	19,22±3,48
Мальчики	20,41±6,06	19,19±4,07
Девочки	18,34±2,14	19,26±2,48

Нормальные величины ИМТ у детей лежат в диапазоне  $Me \pm 1S$ , где  $Me$  – медиана,  $S$  – среднеквадратическое отклонение анализируемой выборки. Значение ИМТ ниже  $Me - 1S$  – пониженное питание. Диапазон от  $Me + 1S$  до  $Me + 2S$  – избыточная масса тела, свыше  $Me + 2S$  – ожирение. В таблице 6 представлены показатели ИМТ в формате  $Me \pm S$ . Медиана в нашем исследовании была равна  $18 \text{ кг}/\text{м}^2$ . У мальчиков среднеквадратическое отклонение (показатель рассеяния значений) было заметно выше, по сравнению с девочками. Для девочек диапазон  $Me \pm S$  – от 16 до  $20 \text{ кг}/\text{м}^2$  (табл. 6).

Диапазоном избыточной массы тела в нашем исследовании является интервал от 22 до  $26 \text{ кг}/\text{м}^2$ . Выше  $26 \text{ кг}/\text{м}^2$  – ожирение. Цифры соответствуют показателям ИМТ, рассчитанным для 12-летних детей по Т. Дж. Коулу (ИМТ выше  $21,7 \text{ кг}/\text{м}^2$  – избыточная масса тела, ИМТ выше  $26 \text{ кг}/\text{м}^2$  – ожирение).

Таблица 6 – Индекс массы тела (кг/м<sup>2</sup>), (Me±S)

Учащиеся	Школа №1	Школа №119
Все учащиеся	18,29±4,64	18,12±3,48
Мальчики	17,96±6,06	18,01±4,07
Девочки	18,29±2,14	18,24±2,48

Окружность грудной клетки. Форма и окружность грудной клетки (ОГК) у детей существенно сказываются на особенностях их телосложения. Среднее значение ОГК было несколько выше, чем отмечалось в ряде обследований школьников 12-летнего возраста (табл. 7).

Таблица 7 – Окружность грудной клетки учащихся (см)

Учащиеся	Школа №1	Школа №119
Все учащиеся	75,4±10,8	74,9±7,9
Мальчики	77,9±13,1	74,3±8,4
Девочки	72,6±7,3	75,7±7,2

Кистевая динамометрия. Результаты определения силы мышц кисти правой руки у учащихся обеих школ представлены в таблице 8.

Таблица 8 – Кистевая динамометрия (даН<sup>1</sup>)

Учащиеся	Школа №1	Школа №119
Все учащиеся	20,1±5,1	18,6±3,9
Мальчики	21,5±5,3	17,8±3,7
Девочки	18,4±4,5	19,9±3,9

*Примечание:* Сила 1 деканьютон (даН) ≈ 1 килограмм-сила.

Средние значения силы мышц кисти правой руки у учащихся алматинских школ были выше, по сравнению с результатами обследований российских 12-летних школьников (мальчики – 16,2±1,2 даН, девочки – 15,9±1,9 даН). У московских 12-летних школьников мышечная сила правой кисти была равна 16,30±0,40 кг (мальчики) и 14,70±0,30кг (девочки), что также несколько ниже полученных нами показателей [4].

Таблица 9 – Динамика мышечной силы правой кисти у 12-летних школьников Москвы (кг)

Год	Мальчики			Девочки		
	М	m	σ	М	m	σ
1964	24,4	0,3	4,1	21,2	0,3	3,6
1986	21,9	0,4	3,9	20,4	0,4	4,1
2012	16,3	0,4	3,7	14,7	0,3	3,7

Изучение влияния расширенного двигательного режима на силовые возможности учащихся показало, что в школах, где не используется этот режим, средние значения кистевой динамометрии школьников статистически значимо ниже. Что касается отношения силы кисти к массе тела (силовой индекс), то эти показатели в обеих алматинских школах, а также у мальчиков и девочек, отличались незначительно (табл. 10).

Таблица 10 – Отношение силы кисти к массе тела (%)

Учащиеся	Школа №1	Школа №119
Все учащиеся	45,3±12,1	43,3±8,8
Мальчики	47,2±14,6	43,2±9,9
Девочки	43,1±8,9	43,4±7,1

Частота сердечных сокращений. У детей частота сердечных сокращений в покое выше, по сравнению с взрослыми. С возрастом ЧСС снижается. В таблице 11 приводятся результаты определения ЧСС в покое. У мальчиков средние значения ЧСС в покое несколько ниже, чем у девочек.

Таблица 11 – ЧСС в покое (уд/мин)

Учащиеся	Школа №1	Школа №119
Все учащиеся	89,7±8,9	88,1±11,5
Мальчики	87,3±10,1	82,3±11,5
Девочки	92,6±6,5	95,4±6,3

Данные ЧСС в покое соответствуют показателям, полученным различными медицинскими организациями и ВОЗ, для детей 12-летнего возраста. При обследовании московских 12-летних школьников ЧСС у мальчиков – 97,2±2,8, у девочек – 95,4±2,5 уд/мин. У 23,2% учащихся общеобразовательной школы ЧСС была более 90 уд/мин.

Результаты определения артериального давления в покое соответствуют данным литературы (табл. 12).

Таблица 12 – Артериальное давление в покое (мм рт.ст.)

Учащиеся	Школа №1		Школа №2	
	систолическое	диастолическое	систолическое	диастолическое
Все учащиеся	101,3±8,6	68,1±7,9	101,2±11,0	65,6±7,1
Мальчики	102,9±9,6	69,6±9,7	98,8±7,8	66,1±4,2
Девочки	99,3±7,2	66,3±4,9	104,4±14,0	65,0±10,1

Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) – максимальное количество воздуха, которое может выдохнуть человек после максимально глубокого вдоха. ЖЕЛ характеризует дыхательную поверхность легких, на которой осуществляется газовый обмен между альвеолярным воздухом и кровью. Лучший результат из трех попыток записывался с точностью до 50 см<sup>3</sup>. ЖЕЛ у учащихся школы №1 была заметно выше, по сравнению с учащимися школы №119 (табл. 13) [5].

Таблица 13 – Жизненная емкость легких (мл)

Учащиеся	Школа №1	Школа №119
Все учащиеся	2850±552	2248±535
Мальчики	2996±625	2255±592
Девочки	2691±432	2236±459

**Выводы.** Результаты исследований показали, что морфофункциональный статус алматинских учащихся 12-летнего возраста отличается по ряду показателей от сверстников 60-80-х годов XX века. Отмечалось повышение ИМТ у мальчиков в 17,2% случаев. Силовой индекс, жизненный индекс и время задержки дыхания на вдохе (показатель устойчивости к гипоксии), являющиеся критериями уровня функциональных резервов организма, были более низкими, чем у сверстников советского периода.

### Список литературы

1. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности. – М.: Советский спорт, 2006. – 208 с.
2. Петеркова В.А. Нагаева Е.В. Ширяева Т.Ю. Оценка физического развития детей и подростков. – М.: – 2017. – 94 с.

3. Федеральные клинические рекомендации «Диагностика и лечение ожирения у детей и подростков». Под редакцией И.И. Дедова, В.А. Петерковой. – М.: Практика. – 2014.
4. Панкова Н.Б., Романов С.В. Показатели физического развития, результаты тестирования физических качеств и функционального состояния сердечно-сосудистой системы у учащихся столичного региона // Вопросы школьной и университетской медицины и здоровья. – 2017.– № 3. – С. 30-35.
5. Платонова А.Г. Пространственные и структурно-функциональные особенности организма школьников 8-16 лет Москвы и Киева // Профилактическая медицина. – 2012. – №2. –С. 1-5.

## ИССЛЕДОВАНИЕ МОРФО-ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ НА ДОСТИЖЕНИЯ ЛЫЖНИЦ-ГОНЩИЦ В КОРОТКИХ ДИСТАНЦИЯХ

*Андреев К.А.*

*студент гр.23107М*

*Научный руководитель – к.б.н., доцент Миннахметов Р.Р.*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Актуальность.** Актуальность данной проблемы заключается в том, что подготовка лыжников-гонщиков на короткие дистанции требует значительного времени и усилий. От начального этапа до достаточно высокого уровня спортивного мастерства обычно проходит не менее 7 лет. В начале тренировочного цикла спортсмен должен активно развивать не только свои физические и психические качества, но и совершенствовать специфические двигательные навыки, свойственные для гонок на лыжах.

Именно антропометрия, уровень физической подготовки и спортивная ориентация играют ключевую роль в успешном отборе и тренировке лыжников-гонщиков на короткие дистанции [4]. Выносливость, быстрота и сила – основные качества, необходимые для достижения высоких результатов в спринтерском лыжном спорте. Однако развитие этих качеств должно быть адаптировано к индивидуальным биомеханическим особенностям движения на лыжах каждого спортсмена [2]. Индивидуальные особенности каждого спортсмена играют огромную роль в процессе тренировки. Они влияют на развитие морфологических характеристик, таких как антропометрия и уровень физического развития, которые являются неотъемлемыми элементами успешного выступления спортсменки-гонщицы на спринтерских дистанциях [3].

**Цель исследования** – изучить морфо-функциональные показатели влияющие на достижения лыжниц-гонщиц в коротких дистанциях.

При планировании и проведении тренировок крайне важно учитывать не только физиологические, анатомические и психологические особенности спортсменов, но и их соматотип – тип телосложения. Телосложение играет ключевую роль в спортивной ориентации и отборе, влияя на успехи в соревнованиях. Победители часто являются спортсменами, чье телосложение наилучшим образом соответствует требованиям конкретного вида спорта. Каждый вид спорта имеет свой уникальный набор требований к физической подготовке и телосложению спортсменов. В этом контексте, понимание влияния морфологических особенностей на спортивные достижения становится неотъемлемой частью тренировочного процесса [5]. Ученые выделяют несколько категорий морфологических особенностей, которые способствуют успешной выступаемости в определенных видах спорта. В частности, в спортивной ориентации важными факторами являются строение тела, скелетные особенности, выносливость и координация движений. Кроме того, при подготовке спортсменов специалисты уделяют внимание не только физическим параметрам, но и психологическим особенностям, таким как мотивация, стрессоустойчивость и упорство. Индивидуальные особенности спортсменов играют ключевую роль в достижении высоких результатов в спорте. Помимо антропометрических показателей и соматотипа, важно также учитывать другие характеристики их тела. Одним из интересных методов анализа является изучение данных о тотальных размерах тела лыжниц-гонщиц. Этот подход позволяет выявить оптимальные параметры для успешного выступления в лыжных гонках.

При таком анализе можно прийти к выводу, что желательная длина тела для достижения успеха в гонках составляет около 172 см, вес – примерно 68 кг, а весоростовой индекс должен быть приблизительно равен 395 г/см эти показатели сочетаются для повышения эффективности спортивных результатов [3]. Для проведения исследований в данной области часто используются различные методы, включая антропометрию и

соматоскопию, которые позволяют получить объективные данные о параметрах человеческого тела, включая вес, рост, диаметры, окружности, а также жизненную емкость легких (ЖЕЛ) и другие метрики [2]. Анализ всех этих факторов с использованием комплексного подхода позволяет точно определить спортивную пригодность и потенциал участников соревнований еще на ранних этапах их подготовки. Это позволяет лучше подготовить спортсменов к соревнованиям и добиться оптимальных результатов в спорте. Важным аспектом в спорте является оценка физического развития и телосложения спортсменов, а особенно это актуально для лыжных гонщиц. Результаты измерений антропометрических параметров играют решающую роль в данном процессе. Понимание, как соотносятся числовые данные с установленными стандартами и нормами, помогает определить потенциал каждого спортсмена [3].

В 1986 году В.П. Казначеев провел исследование, где сравнивал результаты тестирования спортсменов и изучал особенности их телосложения. Он обнаружил, что различия между спортсменами касались не только физиологических показателей, но и спортивных результатов. В итоге, его работа стала важным этапом в развитии науки о спорте и физической подготовке. Исследование конституциональных особенностей спортсменов привело к интересным результатам. Оказалось, что спринтеры и стайеры могут быть разделены на две группы в зависимости от своего типа конституции. На первом месте стоит учет активности кардиореспираторной системы: спринтеры, обладающие 1 типом конституции, демонстрировали более высокую активность во время физических нагрузок, в то время как стайеры со 2 типом конституции были характеризованы более инертной работой системы. Анализ показал, что спортсмены с разными типами конституции имели разные характеристики, включая рост и габариты тела. Метод индексов использовался для первоначальной оценки антропометрических данных, позволяя выявить влияние физиологических параметров на спортивные достижения и адаптацию к тренировкам, но и внутренними физиологическими особенностями, предопределяющими их спортивные преимущества и недостатки. Исследование выявило, что спринтеры характеризуются более эффективным использованием кислорода, а также имеют меньшую жизненную емкость легких и низкие результаты на пробе Штанге. Эти данные подчеркивают необходимость индивидуального подхода к тренировочным планам спортсменов и требуют более глубокого анализа.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Результаты представлены в таблице – Взаимосвязь морфологических параметров лыжниц-гонщиц со спортивным результатом на спринтерских дистанциях (приложение). Выявленные сильные и слабые стороны физического развития лыжниц-гонщиц являются отправной точкой для корректировки тренировочного процесса. Понимание индивидуальных особенностей спортсменов позволяет разработать более эффективные и персонализированные программы тренировок, направленные на достижение оптимальных результатов [1].

Гомеостатическая система спортсмена требует дифференцированного внимания, учитывая различия в физическом развитии и функционировании метаболизма. Подход к тренировочному процессу должен быть адаптирован к индивидуальным особенностям каждого спортсмена, чтобы оптимизировать его результаты и минимизировать риски.

Для достижения глубокого анализа антропометрических характеристик в области спорта, необходимо применять метод стандартов, который основан на вычислении среднего арифметического отклонения однородных параметров. Использование этого метода позволяет выявить соотношение в развитии спортсменов и сопоставить их результаты с общепринятыми нормами. Согласно проведенному исследованию, лыжники-испытуемые характеризуются значительным уровнем развития основных характеристик. Средний рост составляет 168 см, масса тела – 62,8 кг, весоростовой индекс – 373 г/см, ЖЕЛ – 4,2 л и так далее. Анализ антропометрических данных дает возможность не только оценить текущее состояние, но и спрогнозировать возможное улучшение параметров спортсмена в будущем.

Следует отметить, что использование метода стандартов при анализе антропометрических данных не только помогает в оценке физического развития, но также способствует

разработке персонализированных программ тренировок и планированию диеты для улучшения спортивной производительности.

Исследование антропометрических и динамометрических параметров лыжниц-гонщиц, проведенное с целью выявления факторов, влияющих на результативность спринта, позволило получить ценные данные. С появлением спринтерских дистанций стало важно определить, какие характеристики имеют наибольшее влияние на успех в гонках. В ходе исследования 10 спортсменок были подвергнуты измерениям и тестированию с использованием программы «Excel». В результате было установлено, что определенные антропометрические параметры коррелируют с достижением высоких результатов на трассе, что соответствует требованиям к тренированности лыжников-гонщиков. Некоторые из этих характеристик также могут быть взаимосвязаны между собой, что делает изучение этой темы еще более интересным и сложным. Развитие мышц представляет собой ключевой аспект успешной подготовки спортсменов к соревнованиям. Исследования показывают, что среди изученных групп мышц наиболее высокие корреляции обнаружены у сгибателей и разгибателей стопы ( $r=0,66-0,98$ ), бедра ( $r=0,69-0,97$ ) и предплечья ( $r=0,27-0,98$ ). Это свидетельствует о способности этих мышечных групп выдерживать значительные нагрузки во время соревнований. Полученные результаты можно интерпретировать как свидетельство того, что спринтерская работоспособность зависит от антропометрических и динамометрических показателей. Отрицательные значения коэффициентов корреляции указывают на обратную зависимость с более высокой ЖЕЛ и более высокой силой Становой для результативности спортсменов в лыжных гонках на короткие дистанции. Связь между развитием сгибателей и разгибателей конечностей и успешностью спринтерских соревнований является несомненной. Эти результаты подчеркивают важность правильного подбора упражнений и тренировочных методик для улучшения производительности спортсменов. Кроме того, такой подход способствует более эффективному формированию тренировочных групп спринтеров и повышению результативности их выступлений.

**Вывод.** Выводы исследования являются основой для оптимизации отбора и тренировки спортсменов, особенно лыжниц, готовящихся к спринтерским дистанциям. Понимание важности развития конкретных мышечных групп поможет тренерам и специалистам по спортивной подготовке создавать более эффективные программы тренировок и достигать лучших результатов на соревнованиях.

### Список литературы

1. Авдеев, А.А. Построение тренировочного процесса лыжников-спринтеров массовых разрядов в подготовительном периоде годичного цикла :дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Авдеев А.А. – М., 2007. – 140 с.
2. Граевская, Н.Д. Спортивная медицина : курс лекций и практические занятия : учеб.пособие / Н.Д. Граевская, Т.И. Долматова. – М. : Советский спорт, 2004. – Ч. 2. – 360 с.
3. Мартиросов, Э.Г. Межгрупповая классификация спортивных специализаций на основе информативных показателей систем организма / Э.Г. Мартиросов, А.В. Смоленский, Б. Рамин // Медицина и спорт. – 2005. – №7 – С. 28-29.
4. Морфологический профиль студентов-спортсменов различных специализаций Мавлиев Ф.А., Миннахметов Р.Р., Давлетова Н.Х., Хаснутдинов Н.Ш., Мاستров А.В. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 8 (210). С. 213-215.
5. Пестунов, Т.В. Оптимизация тренировочных нагрузок у лыжников-гонщиков на основе учета их индивидуальных конституционных особенностей :дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Пестунов Т.В. – Хабаровск, 1999. – 182 с.

## АНАЛИЗ ЗНАЧИМОСТИ ЭЛЕКТРОНЕЙРОМИОГРАФИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ В ОРГАНИЗАЦИИ И УПРАВЛЕНИИ ДВИЖЕНИЯМИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

*Ахметшина Д.И.  
студент гр. 23107М*

*Артемова В.Ю.  
аспирант гр. 222-155*

*Научный руководитель – д.б.н., профессор Румянцева Э.Р.  
Поволжский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма  
Казань, Россия*

**Актуальность.** В волейболе большое значение имеет состояние скелетно-мышечного аппарата и его взаимосвязанная работа с нервной системой, а конкретно, сократительные свойства мышц.

В ходе тренировочного процесса организм спортсмена подвергается регулярным физическим нагрузкам, в результате которых могут происходить функциональные и структурные изменения в мышечном аппарате, например гипертрофия мышечного волокна, или же гипотрофия, как следствие травматизации мышц [1]. Это, в свою очередь, влияет на скорость и качество нервно-мышечной передачи импульсов, от которых зависит производительность двигательных действий. Поэтому нельзя отрицать необходимость контроля и регистрирования данных нервно-мышечной деятельности спортсмена. Электронейромиография может стать вспомогательным инструментом в данном вопросе, поэтому актуальное значение имеет выявление значимости таких исследований у волейболистов.

**Цель исследования** – проанализировать значение электронейромиографических исследований в организации и управлении движениями высококвалифицированных волейболистов.

**Методы исследования.** Нами выполнялся поиск и анализ источников информации по применению электронейромиографа в спорте и спортивных исследованиях.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В волейболе функциональное состояние спортсмена является одним из важнейших критериев, позволяющих спортсменам добиваться или являющихся причиной невозможности достижения максимальных спортивных результатов. Одним из способов изучения функционального состояния может быть электронейромиографическое исследование [3].

Электронейромиограф или нейромиограф представляет собой оборудование, состоящее из компьютерной системы и подсоединенных к ней датчиков, для регистрации стимулированных потенциалов, что позволяет исследовать состояние центральной и периферической нервной системы, в том числе нервно-мышечного аппарата, а точнее его сократительную способность [1].

Основная задача нейромиографа – это регистрация потенциалов, возникающих в результате проведения электрического импульса по нервам к мышцам, возникающих при сокращении и движении мышечного волокна. Регистрация производится с помощью электродов, далее усиливаются и перенаправляются в компьютерную программу для дальнейшего преобразования в таблицы или графические рисунки, интерпретация которых дает информацию о скорости проведения импульса, амплитуды моторного и чувствительного ответов по двигательным и чувствительным нервам, и дает возможность выявления отклонений в перечисленных показателях [1].

Такие исследования, являются частым вспомогательным средством контроля функционального состояния нервно-мышечного аппарата занимающихся. Данные полученные в ходе исследований, позволяют получить информацию об электрической активности мышц, что в свою очередь способствует выявлению нарушения в работе

периферической нервной системы и мышц, а так же в работе спинного мозга. Данные показатели имеют большое значение понимания состояния мышечного аппарата спортсмена и подбора методик тренировок в волейболе [3].

По мнению современных исследователей в области спорта, применение электронейромиографа может быть использовано для измерения уровня напряжения мышц, что позволяет оценить интенсивность воздействия физического упражнения на конкретные мышцы, участвующие в движении, а так же осуществлять контроль техники выполнения движений [5].

И.А. Зюбанова, В.А. Усков, Л.В. Капилевич в своих электромиографических исследованиях выявили, что у волейболистов в основной фазе движений наблюдаются наиболее высокие коэффициенты вариаций показателей электрической активности при выполнении нападающих ударов. Из чего ими был сделан вывод о фазах формирования и реализации механизмов игрового действия [2].

Что касается других видов спорта, в работе О.А. Прянишниковой и Р.М. Городничева при помощи электронейромиографии было проанализировано мышечное состояние атлетов разных видов спорта. Результаты ее исследования дали основание задуматься о новых технологиях подготовки спортсменов, на фоне повышения экономичности и эффективности выполняемых спортсменами двигательных действий в процессе адаптации к сложно координированной мышечной деятельности, и сделать множество других выводов [4].

Исследования на нейромиографе, проведенные А.В. Ткаченко с участием борцов-самбистов, дали основания автору считать, что биоэлектрические характеристики работающих мышц являются основополагающими критериями для эффективного отбора и использования специально-подготовительных упражнений для конкретных технических приемов в структуре спортивной тренировки борцов-самбистов [5].

По результатам электромиографического исследования легкоатлетов, А.В. Калинин, С.И. Захарова выделили четыре формы развития и течения патологического процесса, характерные для перенапряжений опорно-двигательной системы у спортсменов [5].

**Выводы.** Таким образом, по результатам анализа научно-методической литературы мы видим, что в волейболе и многих других видах спорта активно проводятся различные исследования с использованием электронейромиографа, что говорит о необходимости получения с его помощью данных о функциональном состоянии спортсмена, и о значимости этих данных для разработки спортивных методик.

### Список литературы

1. Абуталимова, С.М. Применение электромиографии для исследования функционального состояния нервно-мышечного аппарата спортсменов с разной направленностью тренировочного процесса // Современные вопросы биомедицины. – 2022. – №1 (18).
2. Зюбанова И.А., Усков В.А., Капилевич Л.В. Биомеханические модельные характеристики выполнения нападающего удара в волейболе // Вестник Томского государственного университета. – 2013. – № 367. – С. 151-153.
3. Левшин, И.В. Функциональные состояния в спорте / И.В. Левшин, А.С. Солодков, Ю.М. Макаров, А.Н. Поликарпочкин // ТиПФК. – 2013. – №6.
4. Прянишникова, О.А., Городничев, Р.М., Городничева, Л.Р., Ткаченко, А.В. Спортивная электронейромиография // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 9. – С. 6-11.
5. Шишкин, А.В., Проблема применения электромиографии с целью повышения эффективности тренировочного и соревновательного процессов в адаптивном спорте // Шишкин, А.В., Митин, А.Е., Филиппова, С.О. Современные проблемы науки и образования. – 2013. – № 6.

## ВОЗРАСТНАЯ ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ МАЛЬЧИКОВ, НЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ (ПРОДОЛЬНЫЕ РАЗМЕРЫ ТЕЛА)

*Баянбаева Ш.С.*

*Академия логистики и транспорта*

*Жайханов Ж.И.*

*Алматинский государственный*

*гуманитарно-педагогический колледж № 2*

*Алматы, Казахстан*

*Научный руководитель – к.б.н., доцент, академик Абишев А.Р.*

*Петровская академия наук и искусств*

*Санкт-Петербург, Россия*

**Актуальность.** В статье проанализировали абсолютные и относительные показатели физического развития и годовых приростов морфологических признаков у школьников, двигательный режим которых соответствует программе физического воспитания общеобразовательных школ. Проблемы возрастного становления антропологических показателей характеризующих рост и развитие подрастающего поколения в различных этнотерриториальных, профессиональных и спортивных группах населения продолжает оставаться одной из важнейших задач. Особую актуальность приобретает вопрос о совершенствовании таких физических качеств, как сила и гибкость, которые, в основном, обеспечивают двигательные возможности человека во всех сферах его деятельности. Скорость роста длины для верхних конечностей и отдельных звеньев не одинаковы во времени наступления максимальных приростов. Длина верхних конечностей характеризуется постепенным увеличением годовых приростов от 8 до 11 лет. В дальнейшем скорость роста всей верхней конечностей носит волнообразный характер. Наиболее сенситивными периодами онтогенеза для этого показателя являются: 11, 14, 16 лет, хотя и в 17 лет скорость роста длины руки остается высокой [1].

**Цель исследования** – Улучшение физического развития человека, укрепления его здоровья и физической дееспособности связано со знаниями возрастными особенностями физического развития, как одного из интегральных показателей состояния здоровья, особенно важно и необходимо для выявления влияния в организм разнообразных природных естественных и искусственно созданных факторов и условия жизни. Успешное использование физической культурой для гармонического развития личности и формирование активной жизненной позиции тесно связано с применением научных достижений, накопленных в спортивной морфологии. Очень важно дифференцировать объем двигательных нагрузок для разных возрастных группы населения, проживающих в различных регионах Казахстана.

Улучшение физического развития человека, укрепления его здоровья и физической дееспособности связано со знаниями возрастными особенностями физического развития, как одного из интегральных показателей состояния здоровья, особенно важно и необходимо для выявления влияния в организм разнообразных природных естественных и искусственно созданных факторов и условия жизни [2].

**Методы и организация исследования.** Объектом исследования являлись дети – школьники в возрасте 8-17 лет. Все обследуемые дети обучались в общеобразовательных школах, расположенных в типовых помещениях. Учебно-воспитательный процесс, медицинское обслуживание не имели существенных различий. Мы анализировали абсолютные и относительные показатели физического развития и годовых приростов морфологических признаков у школьников, двигательный режим которых соответствует программе физического воспитания общеобразовательных школ.

Все обследуемые дети обучались в общеобразовательных школах, расположенных в типовых помещениях. Различными исследователями давно выявлены особенности

физического развития и физической подготовленности детей, проживающих в южных регионах Казахстана. В связи с этим, была задача установить влияние дифференцированного двигательного режима на становление анатомо-антропометрических показателей у мальчиков коренной национальности 8-17 [3].

**Результаты исследования и их обсуждение.** Длина руки и ее звеньев. Суммарная величина прироста длины руки и ее звеньев различна. Наибольший суммарный прирост имеет длина плеча (31,77%) затем в последовательном порядке идут: длина руки (35,21%) затем длина предплечья (34,05%), самый малый суммарный прирост и длина кисти составляет (33,87%). Скорость роста в длину руки в целом колеблется от 1,77% до 7,03%, плеча от 1,60% до 7,87%, предплечья от 2,00% до 6,85%, кисти от 0,92% до 6,93% (рисунок 1) [4].

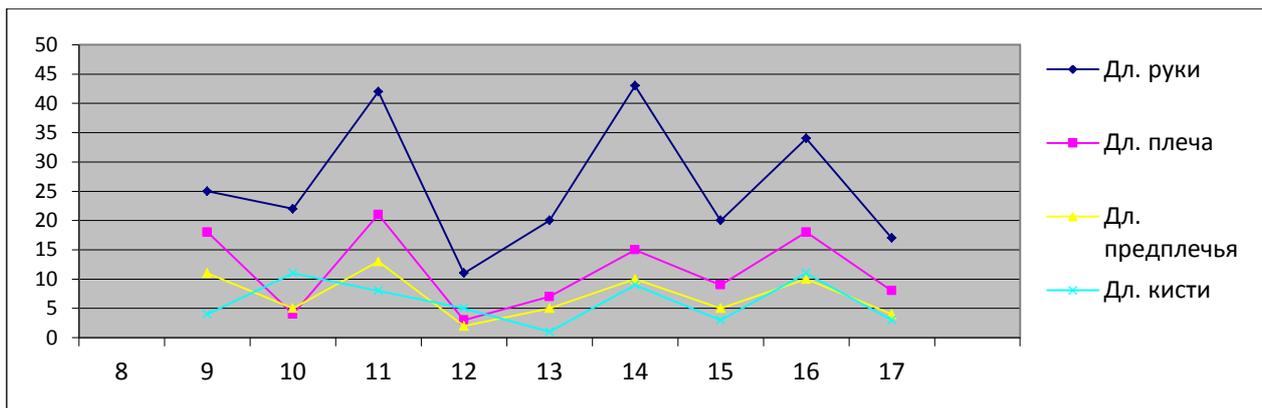


Рисунок 1 – Скорость роста длины верхних конечностей и ее звеньев мальчиков, не занимающихся спортом (абсолютная величина в (см))

Скорости роста длины верхней конечности и ее отдельных звеньев не одинаковы во времени наступления максимальных приростов. Длина верхней конечности характеризуется постепенным увеличением годовых приростов от 8 до 11 лет (2,65%; 2,31 и 4,39 см соответственно). В дальнейшем скорости роста всей верхней конечности носят волнообразный характер. Наиболее чувствительными периодами онтогенеза для этого показателя являются 11, 14 и 16 лет, хотя и в 17 лет скорость роста длины руки остается высокой. Для длины плеча и кисти скорость роста носит скачкообразный характер. Скорость роста в длину верхней конечности имеет явно выраженный пубертатный скачок, в 11-летнем возрасте 4,39 см или 7,03% за которым следует постепенное снижение прироста до 17 лет. Закономерности роста отдельных звеньев несколько иные. Так, длина плеча имеет скачкообразную скорость роста, максимальные приросты в 9 и 11 летнем возрастах составляют 1,85 и 2,10 см или 7,66 и 7,87%, в 10 летнем возрасте отмечается разное падение прироста (1,60%). Следует отметить, что увеличение скорости роста плеча в 9, 11, 14, 16 летнем возрастах сменяется падением ее в 10, 12, 13, 15, 17 лет (рисунок 2).

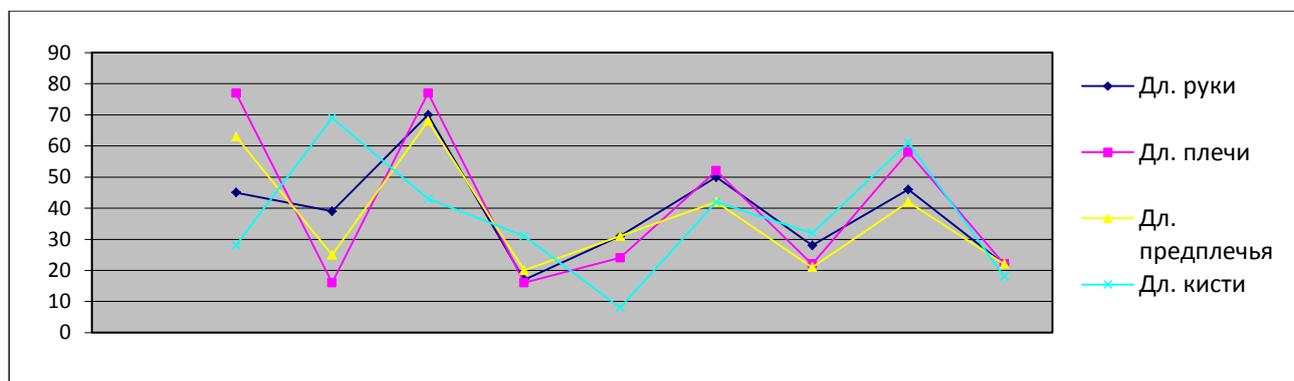


Рисунок 2 – Скорость роста в длину предплечья также изменяется с годичным интервалом, очень сходным с динамикой роста плеча

Скорость роста в длину предплечья также изменяется с годичным интервалом, очень сходным с динамикой роста плеча: в 9, 11, 14, 16 лет происходит увеличение прироста, а в 10, 12, 13, 15 и 17 лет – его уменьшение.

Анализируя динамику скоростей роста длины верхней конечности и ее звеньев, можно прийти к заключению, что так же, как и для тотальных размеров тела, наиболее чувствительными периодами для показателей являются 11, 14, и 16 летний возрасты. Дополнительные пики прироста для длины плеча и предплечья наблюдаются в 9 лет (7,66, 6,30%), для кисти в 10 лет (6,93%) [5].

**Выводы.** Наши данные относительно скорости роста верхних конечностей и ее звеньев несколько расходятся с данными А.М. Урысона и Л.Е. Кирина.

Максимальная скорость роста верхних конечностей (руки) у мальчиков не спортсменов наблюдается в 11 лет, а скорость роста плеча в 9 и 11 лет, предплечья в 11 лет, а длина кисти в 10-16 лет. Специфичны и возрастные характеристики скорости роста в длину для нижних конечностей и ее звеньев у мальчиков, не спортсменов. Кроме основного пика в длине верхних конечностей у детей имеются и дополнительные пики в возрасте у мальчиков – не спортсменов в 9-14 лет.

В младшем и среднем школьных возрастах (от 8 до 11 лет от 11 до 14 лет) рост тела в длину преобладает над ростом тела в ширину. В старшем школьном возрасте все идет наоборот.

#### Список литературы

1. Федоров А.И. Комплексный контроль в спорте: теоретико-методические и информационные аспекты: учебное пособие / А.И. Федоров, И.П. Сивохин, В.Н. Авсиевич. – Костанай: КГПУ им. У. Султангазина, – 2019. – 140 с.
2. Кирина Л.Е. Анатомо-антропологическая характеристика детей казахской национальности с различной организацией двигательного режима: автореф. канд. мед. наук. – Семипалатинск, – 1984 – 24 с.
3. Киения И.И., Заика Э.М., Мельник В.М. Антропометрическая характеристика сельских школьников 8-13 лет, проживающих на территории радиоактивного загрязнения // Санатория и гигиена. – 2003, №6. – С. 28-30.
4. Мырзабаева Б.М. Оценка физического развития детей и подростков в эпидемическом неблагоприятном районе Казахстана // Гигиена и санитария. – 2001. №8. – С. 50-51.
5. Евсеева Ю.И. Физическая культура. – Ростов-на-Дону: «Феникс» – 2003. – 94 с.

## **ФОРМИРОВАНИЕ ЖИЗНЕННО ВАЖНЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ У ДЕТЕЙ С ДЦП, ПРЕБЫВАЮЩИХ В УСЛОВИЯХ САНАТОРНО-КУРОРТНОГО ЛЕЧЕНИЯ**

*Варламов А.А.  
магистрант*

*Научный руководитель – к.п.н., доцент Андреев В.В.  
Хакасский государственный университет  
имени Н.Ф.Катанова  
Абакан, Россия*

**Актуальность.** Дети с детским церебральным параличом не в полной мере владеют двигательной рефлекторной формой или она у них отсутствует полностью, это отрицательно воздействует на формирование двигательных навыков. Поэтому, в настоящее время наиболее актуальным направлением в области физической реабилитации, является конкретная направленность – формирование жизненно важных двигательных навыков и развитие физических способностей. При отсутствии реабилитационной системы, постепенно ребенок возвращается в первичное состояние, с последующим проявлением уже компенсируемых патологических процессов. Происходящий патологический стереотипный процесс не позволяет ребенку совершенствовать деятельность вестибулярного аппарата для удержания статического и динамического вертикального положения [1].

Дети с детским церебральным параличом имеют повышенный уровень напряжения отдельных мышечных групп, поэтому двигательная работа в личном пространстве полностью нарушена, значит, моторный навык и состояние сенсорной системы изначально находится в стадии патологии. С целью устранения спазматических рефлексов, формирования правильной деятельности вестибулярного аппарата и жизненно важных двигательных навыков, реабилитационную деятельность рекомендуется начинать с раннего детского возраста, при этом процесс реализуется на основе индивидуальной программы с регулярными корректировками на каждом этапе возрастного периода. В занятия лечебной физической культуры и других видов реабилитации, должны быть включены специальные средства двигательной, логопедической и психологической направленности, это может в различной степени компенсировать моторные и психические отклонения у детей с ДЦП посредством единого механизма воздействия [2, 3].

**Цель исследования.** В теоретической форме, произвести разработку методики, направленной на формирование жизненно важных двигательных навыков у детей с ДЦП, и в рамках практического апробирования определить уровень ее эффективности в условиях санаторно-курортного лечения.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Для реализации методики в условиях санаторно-курортного лечения в качестве базовой организации было определено Красноярское краевое государственное автономное учреждение «Социальный оздоровительный центр «Тесь».

При формировании жизненно необходимых двигательных навыков в виде самостоятельного обслуживания применялись упражнения мелкого моторного производства, это двигательные средства с манипуляциями пальцев верхних конечностей, с целью обучения манипуляциями с ложкой, пишущими предметами, убираем посуды и т.д. В коррекционные занятия вносились упражнения, состоящие из передвижений в виде:

- горизонтальная ходьба по полу (с помощью опорных средств и без таковых);
- ходьба по ступенькам лестничного марша с помощью перил и без таковых;
- ходьба с акцентированием остановок по станциям, обозначенным мелом;
- передвижения по ориентирам с изменением направления, подниманием кубиков пораженной конечностью и переносом их в заданное место;
- лазание по «шведской» стенке с правильной (поочередной и разноименной перестановкой нижних и верхних конечностей);
- лазание по веревочной лестнице с правильной (поочередной и разноименной перестановкой нижних и верхних конечностей).

При формировании умения преодолевать препятствия, дети обучались передвигаться поочередно ходьбой, переползанием и перешагиванием через различные предметы, на первом этапе со страховкой, и по мере освоения – самостоятельно, в качестве предметов служат гимнастические палки и скамейки, мячи и поролоновые кубы. Как правило, у детей с ДЦП присутствует повышенный мышечный тонус, поэтому точность движений и координационные виды двигательных действий находятся в стадии существенных нарушений, таким образом, перед началом занятий применялись массажные средства, направленные на расслабление. А при реализации упражнений, на первом этапе включались двигательные средства упрощенного варианта в медленном исполнении, и только по факту адаптации, увеличивалась их координационная сложность.

Анализ полученных показателей позволил определить, что по всем видам упражнений произошли положительные изменения. Перед началом воздействия указанных средств из 11 детей, участвующих в эксперименте 2 человека передвигались шагом в вертикальном положении с помощью «ходунков», 4 человека с дополнительной опорой на трость и 5 человек могли самостоятельно производить ходьбу на расстояние не более 3-4 метров в неуверенной форме. Мелкая и крупная моторика развита у изучаемого контингента на низком уровне, а в некоторых случаях производство захвата предмета было полностью отсутствующим.

Так, в показателе «Передвижение ходьбой по прямой линии 5 метров без опоры» навык был сформирован у 9 детей из 11 участвующих в эксперименте, до начала применения методики только 5 детей могли самостоятельно передвигаться не более 3-4 метров.

Таблица 1 – Изменения в показателях двигательной сферы детей с ДЦП до и после окончания педагогического эксперимента

Виды упражнений	До	После
Передвижение ходьбой по прямой линии 5 метров без опоры	5	9
Передвижение ходьбой по прямой линии со сменой опоры	0	2
Выполнение остановок в период ходьбы без опоры по заданию педагога	4	9
Ходьба по ступенькам лестничного марша вверх-вниз с помощью перил	5	11
Ходьба по ступенькам лестничного марша вверх-вниз без помощи опоры	0	3
Ходьба без опоры с изменением направления и переносом кубиков	0	9

В показателе «Передвижение ходьбой по прямой линии со сменой опоры» положительные изменения произошли у 2 детей, ранее передвигающихся с помощью «ходунков», в качестве дополнительной опоры стала служить трость.

В показателе «Выполнение остановок в период ходьбы без опоры по заданию педагога» положительные изменения произошли у 5 детей, до применения методики такой вариант передвижения присутствовал только у 4 испытуемых.

В показателе «Ходьба по ступенькам лестничного марша вверх-вниз с помощью перил» позитивные изменения произошли у 6 детей, до применения методики указанное упражнение было доступно только 5 испытуемым, способным передвигаться самостоятельно.

В показателе «Ходьба по ступенькам лестничного марша вверх-вниз без помощи опоры» существенные изменения произошли только у 3 детей, у которых динамика прогресса значительно опережала остальных испытуемых.

В показателе «Ходьба без опоры с изменением направления и переносом кубиков», имеющим высокую координационную сложность для изучаемого контингента детей, у 9 испытуемых произошли положительные изменения. Задачи, поставленные для выполнения упражнения, выполнялись с различным качественным уровнем, однако конечный результат соответствовал поставленным целям.

Определены положительные изменения в положении опорно-двигательного аппарата: в нижних конечностях произошла компенсация повышенных сгибаний в суставах; улучшились показатели деятельности вестибулярного аппарата. В производстве движений мелкой моторики, удержание пишущих предметов, перелистывания тетрадей и учебников выявлены значительные изменения в положительную сторону.

**Выводы.** Дети с ДЦП, после применения предложенной методики, могут в свободной форме производить контроль собственного тела в процессе выполнения упражнений, связанных с мелкой и крупной моторикой, способны передвигаться ходьбой в самостоятельной форме ориентируясь на внешние помехи. Необходимо констатировать, что данный тип занятий положительно оказывают воздействие на двигательные показатели.

### Список литературы

1. Андреев, В.В. Модель инклюзивного образовательного процесса по физическому воспитанию школьников с отклонениями в состоянии здоровья / В.В. Андреев, И.Е. Коновалов и др. //Адаптивная физическая культура. 2018. № 2 (74). – С. 26-28.
2. Белова, А.Н. Медицинская реабилитация при детском церебральном параличе: применение международной классификации функционирования, ограничений жизнедеятельности и здоровья детей и подростков / А.Н. Белова, Г.Е. Шейко, Н.В. Шаклунова // Вестник восстановительной медицины. 2019. – Т.80. – №1. – С. 2-9.
3. Кесарев, В.С. К особенностям патологии коры мозга у детей с перинатальной энцефалопатией и детским церебральным параличом / В.С. Кесарев, К.А. Семенова, Г.Н. Кривицкая // Журнал невропатологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. – 2014. – Т.84. – №10. – С. 1447-1449.

## ВЛИЯНИЕ ПУЛЬСОВЫХ ЗОН НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

**Воробьев Г.В.**

студент гр. 23125

Научный руководитель – старший преподаватель Сагитдинова Т.К.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

**Актуальность.** В настоящее время следование принципам здорового образа жизни набирает высокую популярность, люди все чаще занимаются спортом, увеличивают физическую активность, стараясь добиться скорейших результатов, основной упор при этом, делая на выполнение кардио-упражнений. Увлекающиеся кардио-тренировками, зачастую подвергают свое сердце высоким нагрузкам, приводящим к неприятным или даже опасным последствиям, имеющим накопительный эффект. В данной статье кратко охарактеризован принцип работы сердечной мышцы, даны рекомендации по выстраиванию тренировочного процесса и дозированию нагрузки.

**Цель исследования.** Исследование нацелено на изучение влияния пульсовых зон на тренировку, здоровье сердечной мышцы атлета, его выносливость и физическое состояние.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В ходе исследования было обнаружено значительное влияние пульсовых зон на функциональное состояние сердца атлетов, а проведенный опрос показал, что подавляющее большинство спортсменов учитывают пульсовые параметры при планировании и выполнении тренировочных программ. Установлено, что использование пульсометров является распространенной практикой, подтверждающей интерес спортсменов к контролю пульса во время тренировок, поскольку самые результативные тренировки нередко ассоциируются с оптимальной работой сердечно-сосудистой системы, что подтверждает значимость учета пульсовых зон при планировании тренировочного процесса.

Понятие «пульсовых зон» является ключевым элементом в тренировочном процессе многих спортсменов, несмотря на его отсутствие его четкого определения в официальных исследованиях. Термин используется атлетами и тренерами для удобства регулирования интенсивности тренировок и достижения поставленных целей. Кардио-тренировка – это один из видов нагрузки, при котором основная цель – сделать упор на развитие сердечной мышцы и соответствующих скоростно-силовых параметров. В данном виде деятельности организм активно задействует запасное питательное вещество – гликоген, а также мобилизует жиры, что помогает в жиросжигании. Такая тренировка выступает отличной опцией для улучшения функций сердечной мышцы, профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, ускорения метаболизма и улучшения состояния опорно-двигательного аппарата (что обуславливается влиянием функциональных нагрузок на скелет) [1], повышению гормонального фона. Из возможных негативных последствий можно выделить развитие патологических состояний сердца, высокую ударную нагрузку на скелет и суставно-связочный аппарат (при неправильном подборе упражнений).

Вследствие разноплановости тренировочного процесса, сердце приобретает разные адаптации. Судя по результатам исследований (представлены в таблице 1), проведенных отечественными учеными [2], структурные изменения в сердечной мышце носят особенный характер и соответствуют дисциплине и роду нагрузок в ней. Так, в тех видах спорта, которые ориентированы на выносливость (легкоатлеты и бегуны на средне-дальние дистанции, лыжники, велосипедисты, пловцы) объем сердца значительно больше, чем в тех, которые более ориентированы на скоростно-силовые качества, где выносливость не является преобладающим/доминирующим фактором (гимнасты, борцы, конники, бегуны на короткие дистанции).

Таблица 1 – Результаты сравнительного анализа зависимости объема сердца от дисциплины

Вид спорта	Объем сердца, см <sup>3</sup>	Относительный объем сердца	
		усл. ед.	см/кг
Лыжные гонки	1097	97	15,5
Велоспорт	1030	83	14,2
Бег (длинные дистанции)	1020	83	15,2
Плавание	1065	82	13,9
Борьба	953	69	12,2
Гимнастика	790	56	12,2
Тяжелая атлетика	825	54	10,8
Конный спорт	833	52	12,0

Ниже представлены наиболее характерные изменения в сердце атлета:

1) Размер сердца увеличивается за счет утолщения стенок предсердий/желудочков, либо растяжения сердечных полостей, при этом преобладает одно из этих изменений.

2) Расширение желудочков обеспечивает высокую производительность, обуславливая функциональные особенности вида спорта, которым занимается атлет.

3) Гипертрофия миокарда возникает в результате адаптации сердечной мышцы к увеличенной нагрузке, так как есть необходимость за один удар прокачивать крови больше в 2-3 раза за меньший промежуток времени, чем при базальном уровне (покое, или низкой активности).

Подводя итог вышесказанному, можно сделать вывод, что наибольшие структурные изменения сердечной мышцы происходят у тех атлетов, в чьих видах спорта преобладает выносливость.

Использование пульса в качестве ориентира интенсивности нагрузки в данный момент серьезно набирает популярность. Ранее в качестве ориентира выступали субъективные ощущения, но вместе с совершенствованием науки и техники можно не только контролировать свой ЧСС, но и определить свои конкретные пульсовые зоны (при помощи лабораторного тестирования). Польза от такой «разбивки» заключается в том, что при помощи данного инструмента затрагиваются различные аспекты человеческой физиологии. Вместе с ЧСС работают и иные переменные (например, потеря жидкости в организме и термический эффект), поэтому при отслеживании пульса данные показатели можно варьировать. Американская Кардиологическая Ассоциация (АКА) предлагает разбивку на две условные зоны – они больше предназначены для людей, которые только начинают свой путь в кардио-тренировках. На самом деле градация таких «зон» может быть намного больше, и варьироваться в зависимости от возможностей занимающегося атлета [3].

- 1) Зона умеренной интенсивности: 50-70% от максимальной ЧСС
- 2) Зона высокой интенсивности: 70-85% от максимальной ЧСС

Таблица 2 – Распределение нагрузки по пульсу в тренировочном плане

Зона 1	30-40% от недельного объема
Зона 2	40-50% от недельного объема
Зона 3	10-15% от недельного объема
Зона 4	5-10% от недельного объема
Зона 5	5% от недельного объема

Во время выстраивания тренировочной сессии необязательно находиться в конкретной пульсовой зоне продолжительное время. Оно будет различаться. В основном, большинство времени тренировки отводится на среднеинтенсивные пульсовые зоны (около 80%), остальные 20% отводятся на зоны с высокой интенсивностью. Это связано с тем, что при средней интенсивности намного проще контролировать состояние атлета, и опасных

нагрузок на сердце нет. При высокой интенсивности возрастает риск травматизма и наступления патологических эффектов сердечной мышцы. При этом современные пульсометры все так же несовершенны, и в их измерениях есть погрешность. В дальнейшем – при развитии технологий – мы сможем контролировать этот процесс более тщательно, и зоне высокой интенсивности будет уделено наиболее пристальное внимание.

Плюсы тренировок по пульсу:

1. Отслеживание пульса позволяет контролировать нагрузку, основываясь на субъективных ощущениях, что предотвращает перетренированность и повышает безопасность тренировок.

2. Показатели пульса реагируют на изменения окружающей среды, что позволяет контролировать темп в различных условиях тренировки.

3. Отслеживание пульса помогает развивать самообладание и контроль, обеспечивая эффективное выполнение тренировочного плана.

Минусы тренировок по пульсу:

1. Не всегда точное отображение реальных показателей пульса пульсометрами, что может привести к ошибкам в оценке тренировочной нагрузки.

2. Необходимость знания своих пульсовых зон, что может быть затруднительно из-за неточности определения максимального показателя ЧСС.

3. Дрейф показателей ЧСС из-за изменений климата и физиологических параметров, что может сбивать спортсмена с толку и мешать выполнению тренировочного плана.

В ходе эксперимента был проведен опрос среди 110 студентов спортивного вуза о частоте использования ими пульсометра, их субъективных ощущений по поводу влияния пульса на тренировку и учета ими пульсовых зон во время тренировки, так 77 % респондентов заявили, что они чувствуют влияние пульса на свои тренировки, в то время, как только 12% утверждают, что не ощущают такого влияния. 35% студентов признали, что они не учитывают пульс во время тренировки. Кроме того, 41% опрошенных не используют пульсометры во время занятий спортом. Эти данные указывают на высокий уровень осознания влияния пульса на тренировку среди студентов спортивного вуза, однако значительная часть из них не учитывает пульс во время занятий, что может привести к потенциальным проблемам в эффективности и безопасности тренировочных режимов.

**Выводы.** Пульсовые зоны оказывают значительное влияние на качество тренировочного процесса. Дифференцируя и учитывая их в распределении нагрузок, спортсмен может развивать разные качества в зависимости от его предпочтений и запросов. Активное использование пульсометров в этом процессе помогает атлету отслеживать переход из одной пульсовой зоны в другую. Хотя существующие погрешности и неточности порой могут ввести занимающегося в заблуждение и привести к перетренированности/травме. Тем не менее, большая часть спортсменов активно использует пульсометры в своих тренировках, и в будущем пульсометры и пульсовые зоны (также их учет) станут неотъемлемой частью тренировочного процесса.

### Список литературы

1. Keller P, Vollaard NB, Gustafsson T, Gallagher IJ, Sundberg CJ, Rankinen T, Britton SL, Bouchard C, Koch LG, Timmons JA. A transcriptional map of the impact of endurance exercise training on skeletal muscle phenotype. *J Appl Physiol* (1985). 2011 Jan;110(1):46-59.

2. Коломиец, О.И. Вариабельность ритма сердца при адаптации к физическим нагрузкам различной направленности // Ученые записки университета Лесгафта. – 2014. – №12 (118). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/variabelnost-ritma-serdtsa-pri-adaptatsii-k-fizicheskim-nagruzkam-razlichnoy-napravlennosti> (дата обращения: 29.02.2024).

3. Холодова, Г. Б., Михеева, Т. М., Зиамбетов, В. Ю. Самоконтроль интенсивности физической нагрузки на основе пульсометрии в процессе занятий физическими упражнениями // Вестник ОГУ. – 2016. – №2 (190). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/samokontrol-intensivnosti-fizicheskoy-nagruzki-na-osnove-pulsometrii-v-protssesse-zanyatiy-fizicheskimi-uprazhneniyami> (дата обращения: 29.02.2024).

## ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕВОЧЕК КОРЕННОЙ НАЦИОНАЛЬНОСТИ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ (ОБХВАТНЫЕ РАЗМЕРЫ ТЕЛА)

*Ерданова Г.С.*

*магистрант*

*Казахский национальный педагогический  
 университет имени Абая*

*Абдишева К.К.*

*Алматинский государственный  
 гуманитарно-педагогический колледж № 2*

*Алматы, Казахстан*

*Научный руководитель – к.б.н., доцент, академик Абишев А.Р.*

*Петровская академия наук и искусств*

*Санкт-Петербург, Россия*

**Актуальность.** На современном этапе исследования по изучению морфофункционального развития детского населения нашей республики носят плановый комплексный характер. Именно на комплексной оценке морфофункционального развития детей и должно основываться изучение гармоничности физического развития и полноценности функционального состояния организма школьника. Своевременное выявление отклонений в физическом развитии отдельного ребенка и детских коллективов предполагает наличие единых объективных критериев, позволяющих иметь достоверные данные о санитарном состоянии детских популяций, вести диспансерный учет лиц с различными отклонениями в физическом развитии. Однако возникает ряд вопросов: какое физическое развитие следует считать наиболее соответствующим данному возрасту и данному контингенту, какие методы и показатели физического развития использовать в каждом конкретном случае, в каком соотношении находятся изменения физического развития и физической дееспособности? Правильное решение этих вопросов зависит не только от целей и задач исследователя, но требует и современной дешифровки понятия «физического развития». Под физическим развитием понимают состояние морфологических и функциональных свойств и качеств, лежащих в основе определения возрастных особенностей физической силы и выносливости организма. Для детей и подростков это толкование можно расширить с учетом тех биологических процессов, которые характерны для растущего организма [1].

**Цель исследования** – установить влияния дифференцированного двигательного режима на показатели физического развития у детей школьного возраста Республики Казахстан, определить пути гармонического развития подрастающего поколения.

1. Изучить анатомо-антропологические характеристики детей школьников со спортивным уклоном в возрасте 8-17 лет.

2. Изучить возрастную динамику морфофункциональных показателей и выявить сенситивные периоды развития у детей с различной двигательной активностью.

3. Определить возрастное становление показателей силы отдельных групп мышц для разных возрастных групп детей занимающихся спортом в возрасте 8-17 лет [2].

**Методы и организация исследования.** Правильное решение этих вопросов зависит не только от целей и задач исследователя, но требует и современной дешифровки понятия «физического развития». Для детей и подростков это толкование можно расширить с учетом тех биологических процессов, которые характерны для растущего организма.

Многие исследователи отмечают, что процесс развития в различных отделах тела начинается и завершается не одновременно. Такая гетерохронность развития обуславливает разные соотношения морфологических признаков между собой на разных этапах онтогенеза. В период между 13-16 годами происходит значительный рост тела в длину,

отмечается быстрое развитие дыхательного аппарата и сердечно-сосудистой системы, заметно увеличивается окружность грудной клетки.

Сегодня имеется достаточно конкретный материал, используя который можно успешно вести спортивную ориентацию и отбор юных спортсменов. В частности, выделен целый ряд морфологических, физиологических и психологических показателей, которые можно использовать для целей спортивной ориентации и отбора детей, особенно на этапах начальной спортивной подготовки. При отборе детей в спортивные секции тренеры должны учитывать комплекс физических данных и, в том числе, степень развития ведущих (для данной специализации) мышечных групп. Неодинаковый характер мышечной деятельности у спортсменов не только различных специализации, но и внутри специализаций при выполнении движения [3].

Объектом исследования являлись дети-школьники в возрасте 8-17 лет. В школе со спортивным уклоном обследовали детей, занимающихся спортом не менее трех лет, спортсменок девушек коренной национальностей 293 школьницы. Из спортивных специализаций обследованы волейболисты, баскетболисты, футболисты и пловцы. Специальная физическая подготовка состояла из отдельных занятий физической культурой или тренировок по схеме 2 часа 2 раза в неделю общефизической подготовки и 2 раза в неделю двухчасовых занятий игровыми видами спорта.

Все испытуемые распределены на 10 возрастных групп. Антропометрически определялись: обхватные размеры тела. Программа исследования включала 2 соматометрического признака. Соответственно поставленным задачам в работе были применены методы, широко распространенные в гигиенических исследованиях при оценке физического здоровья детей и подростков: антропометрический, аналитический (фракционирование массы тела), вариационно-статистический [4].

**Результаты исследования и их обсуждение.** Обхватные размеры тела. В этом разделе анализ скорости роста проводится по обхватам плеча, предплечья.

По сравнению с другими параметрами скорость роста обхватных размеров тела у детей и подростков коренной национальности занимающихся спортом неодинаковы по величине и по времени наступления максимальных годовичных приростов и их динамике.

Суммарная скорость в обхватах плеча и предплечья дало следующие показатели 34,26% и 31,57%.

Относительные показатели скорости роста обхвата плеча колеблется от 0,04 см 0,17% до 1,52 см 7,97%, обхвата предплечья от 0,20 см 0,94% до 1,59 см, 8,39%. Максимальная скорость роста всех обхватных размеров в основном приходится для плеча и предплечья в 12 лет. Увеличение скорости роста плеча наблюдается в возрасте 10,12,14,16 лет, снижение в 9,11,13,17 лет, для предплечья увеличение происходит в возрасте 10,11,12,14 лет, а уменьшение в 9,13,15,16,17 лет. Во всех обхватных размерах до 14,15 лет идет увеличение скорости роста, а в 16,17 лет происходит уменьшение. Скорость роста обхвата плеча, предплечья. Скачок происходит до максимального увеличения в 14-15 лет и далее мелким скачком снижается до 17 лет [5]. Данные представлены в таблице 1.

**Выводы.** Резюмируя вышеуказанное, можно отметить, что двигательная деятельность при занятиях спортом оказывает более сильное воздействие на анатомо-антропометрических особенностей детей, изменяя тем или иным образом и ход становления этих показателей. При этом изменения носят не только количественный характер, но и отражаются на возрасте максимальных приростов, так как каждый вид спорта вносит в этот процесс свои коррективы. Так, время наступления максимальных приростов генетически детерминированных признаков сдвигается у спортсменов на более поздние сроки, а максимальные приросты признаков, в большей степени подверженных средовым воздействием, зависят от специфики и временного распределения нагрузок в тренировочном процессе данного вида спорта.

Таблица 1 – Скорость роста обхватных размеров тела у девочек коренной национальности занимающихся спортом 8-17 лет

Возраст, лет	Признак	Средняя величина	Величина прироста		Суммарный прирост	
			абсолютный, см	относительный, %	абсолютный, см	относительный, %
7-8	Обхват плеча, см	15,72				
8-9		15,94	0,22	1,36		
9-10		17,27	1,33	7,73		
10-11		17,53	0,25	1,45		
11-12		19,05	1,52	7,97		
12-13		19,13	0,08	0,43		
13-14		20,66	1,53	7,41		
14-15		21,41	0,75	3,50		
15-16		22,35	0,95	4,23		
16-17		22,39	0,04	0,17	6,67	34,26
7-8	Обхват предплечья, см	15,26				
8-9		15,63	0,37	2,34		
9-10		16,40	0,78	4,73		
10-11		17,38	0,98	5,65		
11-12		18,97	1,59	8,39		
12-13		19,36	0,38	1,99		
13-14		20,13	0,78	3,86		
14-15		20,42	0,28	1,39		
15-16		20,89	0,48	2,28		
16-17		21,09	0,20	0,94	5,83	31,57

Полученные данные подтверждают результаты других исследований на детях разных популяционных групп о том, что занятия спортом сдвигают созревание признаков на более поздние сроки. Составленные нормативы физического развития, могут быть использованы в спортивной морфологии, школьной гигиене, спортивной медицине, спортивной практике в качестве критериев оценки физического состояния девочек как занимающиеся спортом. У детей занимающиеся спортом характерны более выраженные мышечные, костные компоненты веса тела, но с низким жировым компонентом, что характеризует гармоничность их роста и развития.

Морфологический самотип девочек занимающиеся спортом характеризуется длинным туловищем, длинными верхами, нижними конечностями и большим обхватом груди, что в сочетании с весом тела более выражен в сравнении с показателями у детей, не занимающиеся спортом.

### Список литературы

1. Киения И.И. Антропометрическая характеристика сельских школьников 8-13 лет, проживающих на территории радиоактивного загрязнения / И.И.Киения, Э.М. Зайка, В.И. Мельник // Гигиена и санитария. – 2003, №6. – С. 28-30.
2. Савицкий А.Б. Методика исследования физического развития детей подростков / А.Б. Савицкий, Д.И. Арон. – М., 1969. – 47 с.
3. Никитюк Б.А. В кн: морфология человека / Б.А.Никитюк. – М.:МГУ,1983. – С. 34.
4. Козлов В.И. В кн: основы спортивной морфологии / В.И. Козлов, А.А. Гладышева. – ФиС. – 1977. – 104 с.
5. Мартинчик А.Н. Рост и масса тела детей России по данным поперечного исследования 1994-1996 гг. / А.Н. Мартинчик, А.К. Батурин // Институт питания РАМН. – Москва: НИИ гигиена детей и подростков НЦЗД. – Москва, 2002. – С. 41-50.

## ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ

*Зиновенко А.Д.*

*студент гр. 308-СНА*

*Научный руководитель – старший преподаватель Сулейманова М.И.*

*Брестский государственный университет*

*имени А.С. Пушкина*

*Брест, Беларусь*

**Актуальность.** В последнее время особую социальную значимость приобретают вопросы формирования, сохранения и укрепления здоровья студенческой молодежи. Многими исследователями отмечена тенденция снижения объема двигательной активности студентов на фоне интенсификации образовательного процесса, что негативно сказывается на показателях физического развития, физической подготовленности и функциональном состоянии. Считается, что обучение в вузе характеризуется значительным эмоциональным и интеллектуальным напряжением, гипокинезией, наличием стрессовых ситуаций. Все это требует поиска новых средств и методов решения проблемы укрепления психофизического состояния молодежи, формирования здорового образа жизни и устойчивой мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Физическая активность является важным аспектом здорового образа жизни и может оказывать положительное влияние на психоэмоциональное состояние человека. Многочисленные исследования показали, что физическая нагрузка улучшает гибкость и устойчивость тела, укрепляет иммунную систему, снижает риск заболеть онкологическими заболеваниями, обостряет рефлексы [1, 2].

Физическая активность оказывает значительное воздействие на человека, формируя не только волевые, но нравственные, психические качества, которые становятся постоянными чертами личности.

Занятия спортом повышают уровень активности обменных процессов, тренируют и поддерживают на высоком уровне механизмы, отвечающие в организме за обмен веществ и энергии. Роль физических нагрузок не ограничивается только благоприятным воздействием на здоровье. У людей, регулярно занимающихся физическими упражнениями, мышечная деятельность способствует повышению психической, умственной и эмоциональной устойчивости организма при длительной напряженной умственной или физической работе. Оптимальные физические нагрузки положительно влияют на психологическое состояние студентов, активизируя защитные силы организма [3].

**Цель исследования:** определить влияние регулярных занятий физической культурой и спортом на психоэмоциональное состояние студентов.

**Задачи:** анализ литературных источников, проведение онлайн – анкетирования для выявления эмоциональной составляющей студентов.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Для достижения поставленной цели было проведено анкетирование студентов 4-5 курса факультета иностранных языков разного уровня физической подготовки: занимающиеся спортом 3–4 раза в неделю и занимающиеся физической культурой от случая к случаю либо вовсе не занимающиеся спортом. Респонденты самостоятельно проходили интернет-опрос с помощью google-формы.

Общеизвестно, что здоровье человека в любом возрасте зависит от образа жизни и его соблюдение – ключ к хорошему самочувствию в любом возрасте. Результаты исследования показали, что большая часть респондентов – 80% считают необходимым соблюдение и обладание навыками ЗОЖ с целью защиты своего здоровья и психоэмоционального состояния. На вопрос «Можно ли сказать, что ты заботишься о своем здоровье?» 10% студентов ответили – «Нет», 10% – «Скорее нет, чем да», 34% – «Скорее да, чем нет» и 46% – «Да, конечно». Из 30 ответивших студентов на вопрос «Интересно ли тебе узнавать о том, как заботиться о своем здоровье?», 7% ответили «Нет», 20% дали ответ «Скорее нет, чем да», 40% ответили «Скорее да, чем нет» и 33% сказали: «Да».

Психологический стресс, депрессивные симптомы влияют на трудоспособность сильнее, чем многие серьезные хронические заболевания. Основной причиной развития психосоматических заболеваний является именно психологический стресс. Среди респондентов иногда испытывают стресс 58% человек, 25% – часто испытывают стрессовые ситуации, и очень часто испытывают 11% студентов. Остальная часть респондентов – 6 % – никогда не испытывали стресс. Результат показал, что более чем у половины респондентов возникает чувство напряженности, стресса или подавленности.

На вопрос «Часто ли у Вас бывает плохое настроение» всего лишь 10% респондентов ответили «часто». 23% – несколько раз в неделю, 67% респондентов имеют плохое настроение редко. Однако, когда предлагалось определить зависимость психоэмоционального здоровья человека от образа жизни, возникла следующая ситуация: 76% студентов ответили «Эмоциональная составляющая человека зависит от образа жизни», 18% студентов считают, что зависимость составляет «50/50» и 6% опрошенных уверены, что психоэмоциональное здоровье не зависит от образа жизни.

В качестве основных способов снятия стресса при выборе нескольких ответов 72% студентов отметили, что сон является одним из наиболее важных факторов борьбы со стрессовыми ситуациями и хорошего самочувствия в целом. 42% студентов отметили, что снять напряжение помогает спорт и физкультура, просмотр видео, прослушивание музыки – 55%, чтение книг, журналов – 37%, общение – 41%, посещение театра, кинотеатра – 8%, алкоголь – 2%.

На вопрос «Влияет ли физическая активность на ваше психоэмоциональное состояние?» 59% опрошенных дали положительный ответ. Респонденты отметили, после физической нагрузки поднимается настроение, прилив энергии и бодрости; у 24% эмоциональное состояние остается на прежнем уровне; у 10% появляется состояние апатии, безразличия; у 7% респондентов физическая нагрузка способствовала повышению уровня агрессии.

Результаты исследования показали, что студенты, регулярно занимающиеся физической культурой и спортом, имеют более стабильное психоэмоциональное состояние, чем те, кто не занимается спортом. Они испытывают меньший уровень стресса, тревоги и депрессии, а также имеют лучшее настроение и повышенную концентрацию внимания. У большинства респондентов улучшается эмоциональное состояние после физической нагрузки. Физическая активность способствует выработке эндорфинов – гормонов радости, которые улучшают настроение и общее самочувствие.

**Выводы.** Связь между физическими нагрузками и психоэмоциональным состоянием человека все же существует, регулярная физическая активность имеет положительное влияние, как на состояние тела, так и на состояние психического и эмоционального состояния студентов. Это не только способ привести себя в форму, снизить вес, но и отличный метод регулирования функций мозга, улучшение умственной активности и работоспособности. Физические упражнения имеют огромное значение для поддержания психического здоровья и повышения общего благополучия студентов.

### Список литературы

1. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого. – М.: Физкультура и спорт. – 1988. – 208 с.
2. Бальсевич, В.К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека (методологические, экологические и организационные аспекты) // Теория и практика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт. – 1990. – №1. – С. 22-26.
3. Карнаухова Я. В., Слепова Л. Н., Хаирова Т. Н., Дижонова Л. Б. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии // Международный журнал экспериментального образования. – 2014. – № 7-2.

## СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ АЭРОБНОЙ ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСТИ ПЛОВЦОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ МЕТОДА V-SLOPE

*Злобина И.А.*

*студент гр. 23107м*

*Научный руководитель – к.б.н., доцент Исхакова А.Т.*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Актуальность.** Известно, что уровень результатов в плавании во многом определяется развитием спортивной работоспособности. Совершенствование процесса подготовки спортсменов группы высшего спортивного мастерства (ВСМ) связано с поиском эффективных методов ее повышения и является основополагающим фундаментом для развития физических качеств, становления технико-тактического мастерства и улучшения интегральной стороны подготовки. В тренировочном процессе спортсменов необходимо постоянно оценивать уровень их физических кондиций с целью определения аэробных и анаэробных возможностей [2]. Традиционно в практике тестирования пловцов используют метод v-slopes со ступенчато-повышающейся нагрузкой до появления выраженного состояния утомления и отказа от выполнения работы. Использование газоаналитической аппаратуры позволяет определить такие показатели аэробной производительности, как уровень достижения максимального потребления кислорода (МПК) и порог анаэробного обмена (ПАНО). Большинство авторов используют данный метод преимущественно в беге на тротуаре [1] с нагрузкой, нехарактерной для привычной физической деятельности пловцов, что может отразиться на полученных результатах проведенного тестирования. Несомненно, идеальной «моделью» для изучения аэробной производительности пловцов было бы проведение тестирования в водной среде в ходе специальной тренировки по плаванию. В настоящее время это не является возможным в силу отсутствия водонепроницаемой аппаратуры. Все выше сказанное, требует поиска более эффективного и достоверного способа тестирования пловцов с использованием оборудования, позволяющего сделать акцент на работе мышц верхнего плечевого пояса и спины, а не мышц нижних конечностей.

**Цель исследования.** Целью исследования было проведение сравнительного анализа аэробной производительности пловцов группы ВСМ при выполнении физической нагрузки на «тротуаре» и лыжном эргометре с использованием метода v-slope.

**Организация исследования.** В исследовании приняли участие 7 пловцов 18-22 лет групп высшего спортивного мастерства, специализирующихся на спринтерских дистанциях (50 и 100 метров). Четверо из них – женщины, трое – мужчины. Обследование проводилось в научно-исследовательском институте физической культуры и спорта на базе ФГБОУ ВО «ПГУФКСИТ». После пятиминутной разминки обследуемым было предложено выполнить два теста со ступенчато-повышающейся нагрузкой до отказа:

- 1) на тротуаре «Н/Р Cosmos Quasar» (Германия);
- 2) на лыжном тренажере-эргометре «SkiErg PM5» (США).

В первом случае, испытуемые начинали выполнение «короткого» бегового теста на тротуаре с плавным увеличением скорости. Во втором – выполнение теста с использованием лыжного эргометра со ступенчатым увеличением мощности нагрузки. Тестирование на лыжном тренажере осуществлялось в конце соревновательного периода; на тротуаре – по окончании базового мезоцикла в подготовительном периоде.

В процессе выполнения тестов регистрировали показатели внешнего дыхания (частота и глубина дыхания, легочная вентиляция в режиме каждого выдоха) и сердечно-сосудистой системы (ударный объем сердца, частота сердечбиений). Частоту сердечных сокращений анализировали помощью прибора фирмы «POLAR». Регистрируемые величины были использованы для подсчета эффективности дыхания, которая рассчитывалась автоматически

программой, входящей в состав тестового прибора «Metalyser 3B-R2». С помощью этой же программы определяли уровень ПАНО и МПК по методу V-slope.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Сравнительный анализ результатов обследования свидетельствует о том, что показатели тестирования пловцов на лыжном эргометре, полученные в период значительного снижения у спринтеров аэробной производительности из-за поставленной цели достижения высокого результата на коротких дистанциях, выглядят значительно лучше, чем при тестировании на «третбане» по окончанию базового мезоцикла подготовительного периода, характеризующегося повышением аэробной производительности спортсмена (табл. 1).

Таблица 1 – Показатели аэробной производительности обследуемых пловцов при тестировании на различных тренажерах

№	Показатель	Тестирование	M ± m	Max	Min
1	Эффективность дыхания (V'E/V'O2)	АТ бег.	24,23 ± 2,37	26,60	18,80
		АТ лыж.	34,19 ± 14,21	48,40	27,70
		V'Omax бег.	32,30 ± 5,60	37,90	28,20
		V'Omax лыж.	38,64 ± 7,76	46,40	32,80
2	Потребление кислорода (V'O2, л/мин)	АТ бег.	2,28 ± 2,00	4,28	1,26
		АТ лыж.	2,16 ± 1,41	3,57	1,49
		V'Omax бег.	3,15 ± 1,96	5,11	2,36
		V'Omax лыж.	2,83 ± 1,61	4,44	1,98
3	Легочная вентиляция (V'E, л/мин)	АТ бег.	59,06 ± 52,84	111,90	36,20
		АТ лыж.	76,80 ± 38,60	115,40	49,10
		V'Omax бег.	105,77 ± 74,63	180,40	78,00
		V'Omax лыж.	114,00 ± 60,00	174,00	78,70
4	Ударный объем сердца (SV, мл)	АТ бег.	104,00 ± 60,00	164,00	76,00
		АТ лыж.	90,29 ± 50,71	141,00	69,00
		V'Omax бег.	136,86 ± 94,00	295,00	82,00
		V'Omax лыж.	95,57 ± 51,43	147,00	71,00

*Примечание:* M – среднее арифметическое значение; m – ошибка среднего арифметического значения; max – максимальное значение; min – минимальное значение.

Согласно таблице 2 функциональные показатели спортсменов, полученные при выполнении мышечной работы на лыжном тренажере, по сравнению с беговым «третбаном», характеризуются такими особенностями, как: более поздний выход на уровень МПК; значительно меньший ударный объем сердечных сокращений как при ПАНО, так и при уровне МПК; меньшее количество потребляемого кислорода, в том числе и относительного его значения, при ПАНО и МПК; меньшую глубину дыхания, при увеличении его частоты как при ПАНО, так и при уровне МПК; увеличенную эффективность дыхания при ПАНО и МПК.

Все вышеперечисленные факты свидетельствуют о целесообразности и необходимости определения аэробной производительности пловцов высокой квалификации посредством использования метода v-slope на лыжном тренажере-эргометре, чем на привычном «третбане». Изменения показателей говорят о том, что несмотря на отличия в работе мышц гребного тренажера и обычного плавания, изучение работы мышц верхних конечностей для пловцов более результативно, чем анализ анаэробной производительности с акцентом на работу мышц нижних конечностей. Приближенная к плаванию работа спортсменов указывает на более высокие показатели ПАНО и МПК с меньшими затратами резервов организма, что позволяет выйти на пик уровня МПК с более длительного времени исследования.

Таблица 2 – Разница средних значений сравнительного анализа двух тестирований

Показатели	АТ бег.	АТ лыж.	АТ разница	V'O2max бег.	V'O2max лыж.	V'O2max разница
Время (t, мин:сек)	4:08	4:02	<b>0:06</b>	7:51	8:28	<b>0:36</b>
Частота сердечных сокращений (ЧСС, уд/мин)	162,57	151,00	<b>-11,57</b>	164,71	162,38	<b>-2,34</b>
Ударный объем сердца (SV, мл)	104,00	90,29	<b>-13,71</b>	135,29	95,57	<b>-39,72</b>
Потребление кислорода (V'O2, л/мин)	2,28	1,89	<b>-0,39</b>	3,15	2,47	<b>-0,68</b>
Относительное потребление кислорода (V'O2/кг, мл/мин/кг)	32,57	27,13	<b>-5,45</b>	45,43	35,75	<b>-9,68</b>
Легочная вентиляция (V'E, л/мин)	59,06	76,80	<b>17,74</b>	105,77	99,75	<b>-6,02</b>
Глубина дыхания (VT, л)	1,75	1,53	<b>-0,22</b>	2,25	1,80	<b>-0,44</b>
Частота дыхания (ЧД, 1/мин)	32,90	35,20	<b>2,30</b>	46,93	48,38	<b>1,45</b>
Эффективность дыхания (V'E/V'O2)	24,23	29,91	<b>5,68</b>	32,30	33,81	<b>1,51</b>

**Вывод.** Таким образом, способ определения аэробной производительности пловцов высокой квалификации с использованием метода  $v$ -slope на лыжном эргометре позволяет выявить более достоверную информацию об уровнях ПАНО и МПК, чем обычный беговой «третбан».

Результаты сравнительного анализа двух исследований показали меньший ударный объем сердца, количество потребляемого кислорода и глубину дыхания при работе на лыжном тренажере, что говорит о более «бережном» использовании имеющихся резервов организма. Несмотря на это у пловцов отмечен более поздний выход на уровень МПК с увеличенной эффективностью и частотой дыхания, что, вероятно, свидетельствует о более высоком уровне спортивной подготовки, который выявляется при использовании лыжного тренажера.

#### Список литературы

1. Мякинченко Е.Б. Метод определения порога анаэробного обмена по легочной вентиляции при беге / Е.Б. Мякинченко, И.З. Бикбаев, В.Н. Селуянов, Р.К. Козьмин // Теория и практика физ. культуры. – 1984. – № 9. – С. 21-22.
2. Селуянов В.Н. Физиологические механизмы и методы определения аэробного и анаэробного порогов / В.Н. Селуянов, Е.Б. Мякинченко, Д.Б. Холодняк, С.М. Обухов // Теория и практика физ. культуры. – 1991. – № 10. – С. 10-18.

## СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ГАНДБОЛИСТОВ

**Калаев Е.В.**

*студент гр. 22104М*

**Капустинская В.А.**

*студент гр. 20106*

*Научный руководитель – д.б.н., доцент Богодвид Т.Х.*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Актуальность.** Высокий уровень результатов в спорте требует постоянного развития физических качеств спортсменов. Изучение особенностей спортивной деятельности гандболистов позволяет совершенствовать их физические качества для более успешных выступлений на соревнованиях. Изучение морфофункциональных особенностей спортсменов данной спортивной специализации способствует развитию научной базы, а также поиску новых средств, методов и технологий организации тренировочного процесса. В связи с чем становится актуальным вопрос о проведении объективного и современного контроля функциональной подготовленности гандболистов.

Гандбол – игра, где цель команды забросить мяч в ворота соперника с помощью рук. Игра проводится на площадке размером 40x20 м, оборудованной двумя воротами 2x3 м, между командами из 7 человек в течение 1 часа (2 тайма по 30 минут) с 10-минутным перерывом [1, 3].

Исходя из Федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта «Гандбол», в данном виде спорта значительное влияние имеют физические качества, как быстрота и координация, среднее влияние оказывает выносливость и сила и менее значительное – гибкость.

Гандболисту больше всего требуется проявлять взрывную силу, скоростно-силовые способности мышц. Взрывная сила проявляется при передачах, при бросках, прыжке, ускорении, смене направления. Игроки с более высокими показателями силы могут совершать бросок с более высокими скоростями, чем игроки с более низкими показателями. [5].

В данном виде спорта защитные действия чередуются с атакующими с переменной интенсивностью 5-20 секунд. Мощные и активные действия в основном проходят при анаэробном энергообеспечении работающих мышц. Между ними спортсмен может спокойно перемещаться, восстанавливаться.

На протяжении всего матча гандболист должен быть достаточно выносливым, чтобы сохранять эффективность своей игры. Успешность выступления зависит в первую очередь от скоростно-силовых анаэробных возможностей мышц рук и ног, а также аэробных возможностей ног.

Для оценки анаэробной производительности отдельных групп мышц рук и ног применяют, разработанный в 1970-х годах Анаэробный Вингейт тест (Wingate Anaerobic Test (WAnT)). Тест считается надежной оценкой пиковой мощности и изменения мощности выполняемой в ходе работы.

Уровень выносливости зависит не только от системы энергообеспечения, но и от деятельности центральной нервной и эндокринной систем, опорно-двигательного аппарата.

У гандболистов высокой квалификации, независимо от амплуа, более высокие показатели МПК, что способствует совершать более объемную и эффективную работу.

Значимых различий у разных амплуа по величине физиологических сдвигов и производительности во время игры не обнаружено [3] или оказывают незначительное влияние на способность отдельного спортсмена играть на определенной позиции. В данном виде спорта игрокам требуются одинаково функциональные показатели, что не зависит от амплуа.

Состав тела имеет значимую взаимосвязь с показателями физической работоспособности человека, с его спортивной деятельностью [4]. Оптимальное телосложение, размеры и состав тела играют большую роль в достижении высоких результатов, так как показатели состава тела спортсменов в значительной степени обеспечивают достижение успеха, не является исключением и гандбол [2].

Одним из современных методов определения состава тела человека является оценка биоимпедансного состава тела с помощью программного обеспечения ABC-01 «Медасс» (Россия). Данный метод позволяет косвенно оценить мышечную массу, необходимую для более точной оценки возможностей спортсмена. С помощью него можно оценить показатели абсолютной, относительной мощности через деление на массу тела, показатели относительной мощности посредством деления на массу мышц. Часто масса мышцы коррелирует с мощностью, которую мышца может развить.

**Целью** данного исследования является изучение особенностей функциональных показателей гандболистов, которые могут влиять на успешность соревновательной деятельности.

**Методика исследования.** В исследовании приняли участие юноши в возрасте 18-23 лет, занимающиеся гандболом (n=8) имеющие спортивную квалификацию от 1 взрослого разряда до КМС.

Оценка биоимпедансного состава тела, производилось с помощью программного обеспечения ABC-01 «Медасс» (Россия). Измерение осуществлялось с использованием деполярированной схемы в течение одной минуты. Спортсмен находился в горизонтальном положении лежа на спине. Электроды накладывались на руку в районе суставно-связочного аппарата запястья и в середине тела пястной кости, на ногу в районе суставно-связочного аппарата предплюсной кости и в середине плюсневой кости.

Из показателей состава тела нами учитывались такие показатели как: индекс массы тела (ИМТ), масса мышц (ММ), жировая масса (ЖМ), процент жировой массы тела (%ЖМ), безжировая (БЖМ) и тощая масса тела (ТМТ), объем воды (ОВ).

Для определения уровня анаэробной мощности гандболистов использовали ручной и ножной Вингейт-тест на велоэргометре (Monark Ergonomic, Австралия). Исследуемые разгонялись до максимально возможной скорости и удерживали ее в течение пяти секунд с предварительно рассчитанным отягощением (3,75 % и 7,5 % от массы тела). Фиксировались показатели относительной пиковой мощности (PP, W/kg) и время достижения пиковой мощности (tPP, ms). PP показатель характеризует относительную анаэробную мощность.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Средний показатель ИМТ по группе гандболистов составляет  $24,21 \text{ кг/м}^2 \pm 1,85$ . Средний показатель массы мышц составляет  $38,98 \pm 3,86 \text{ кг}$ , из общей массы мышц, массе рук в среднем по группе равна  $7,7 \text{ кг} \pm 0,03$ , масса ног  $21,01 \text{ кг} \pm 0,02$ .

Средний показатель жировой массы тела по группе составляет  $10,59 \pm 2,37 \text{ кг}$ . Процент жировой массы тела в среднем по группе спортсменов равен –  $13,39 \pm 1,81\%$ . Тощая масса тела спортсменов в среднем по группе составляет –  $64,12 \pm 6,21 \text{ кг}$ , безжировая масса –  $68,05 \pm 6,66 \text{ г}$ . Общее количество объема воды в организме –  $49,77 \pm 4,84 \text{ л}$ .

Выявлены следующие показатели анаэробной производительности гандболистов. Среднее значение относительной пиковой мощности (Peak Power W/kg) на ручном эргометре составляет  $7,85 \pm 2,60 \text{ W/kg}$ , в то время как показатели ножного теста составили  $12,24 \pm 1,50 \text{ W/kg}$ , что на 56,0% больше мощности рук. На рис. 1 – график Вингейт-теста на ручном эргометре Д.А. Воротнева. На рис. 2 – график Вингейт-теста на ножном эргометре Д.А. Воротнева.

Среднее время достижения пиковой мощности на ручном эргометре составляет  $2456 \text{ мс} \pm 1080,99$ , в то время как на ножном эргометре данный показатель равен  $1688,71 \text{ мс} \pm 868,97$ . Время достижения пиковой мощности на ножном эргометре на 46% быстрее, чем на ручном.

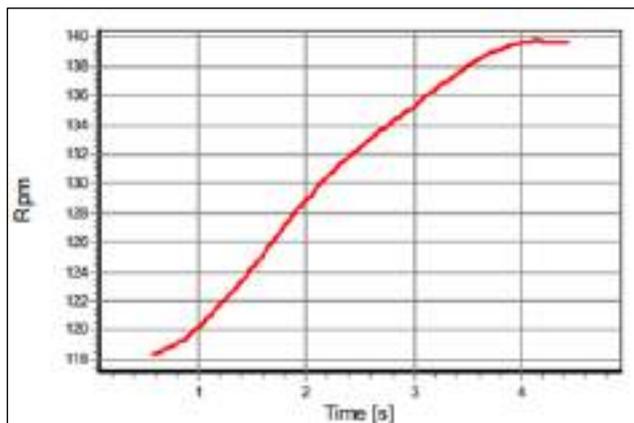


Рисунок 1 – Вингейт тест на ручном эргометре

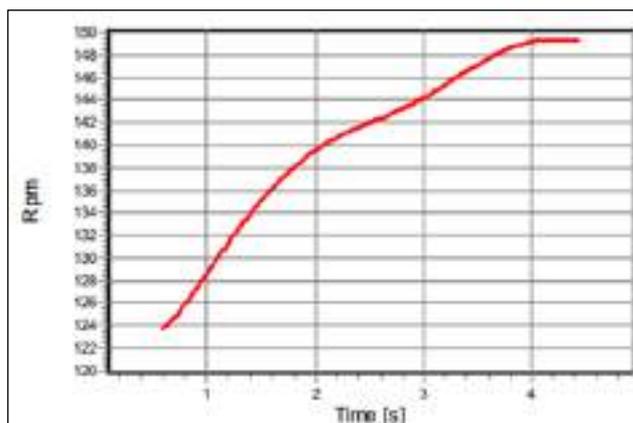


Рисунок 2 – Вингейт тест на ножном эргометре

**Выводы.** Соревновательная деятельность гандболистов предъявляет определенные требования к их функциональным возможностям. Она требует аэробно-анаэробного энергообеспечения. По результатам исследования Вингейт-теста можно сделать вывод, что у спортсменов данной специализации анаэробная производительность ног и рук высокая, но требует дальнейшего развития. Анаэробная производительность ног выше, чем анаэробная производительность рук, что связано со спецификой спортивной деятельности данных спортсменов. По результатам биоимпедансного анализа тела можно сделать вывод, что уровень ММ рук и ног в норме, уровень ЖМ в норме. Полученные данные помогут в дальнейшем планировании тренировочного процесса.

#### Список литературы

1. Гандбол. Техника игры (в схемах и таблицах): учебное пособие / Р.Р. Хайруллин, А.А. Попов, И.Е. Коновалов. – Казань: Изд-во Отечество, 2022. – 51 с.
2. Гуштурова, И. В. Особенности состава тела у высококвалифицированных спортсменов-гандболисток в соревновательном периоде / И. В. Гуштурова, И. И. Шумихина // День спортивной информатики : материалы V Всероссийской с международным участием научно-практической конференции, Москва, 3-4 декабря 2021 года. – Москва: ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва», 2022. – С. 81-87. – EDN MKTSMD.
3. Игнатъева В. Я. Теория и методика гандбола : учебник / В. Я. Игнатъева. – М. : Спорт, 2016. – 328 с. : ил. ISBN 978-5-906839-45-9.
4. Рылова Н. В. Актуальные аспекты изучения состава тела спортсменов // Казанский медицинский журнал. – 2014. – Т. 95. – №. 1. – С. 108-111.
5. Солонщикова, В. С. Методические аспекты проведения Вингейт-теста и их теоретическое обоснование / В. С. Солонщикова, Ф. А. Мавлиев, А. З. Манина // Наука и спорт: современные тенденции. – 2019. – Т. 22, № 1(22). – С. 75-81. – EDN ZAIXSH.

## ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДОВ СПОРТА

*Кадырова Э.Ф.*

*студент гр. 20102*

*Научный руководитель – к.б.н., доцент Даутова А.З.*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Актуальность.** Проблемы адаптации и дезадаптации организма спортсменов к постоянно возрастающим тренировочным и соревновательным нагрузкам являются одними из основных вопросов, стоящих перед современной спортивной наукой. При нерациональном подборе тренировочных нагрузок в сочетании с предрасполагающими эндогенными и экзогенными факторами происходит изменение, выражающееся в снижении переносимости высокоинтенсивных нагрузок, ухудшении спортивных результатов [2].

Физическая работоспособность является интегральным показателем функционального состояния организма и зависит от морфологического и функционального состояния основных систем жизнеобеспечения и, в первую очередь, от состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем [1].

Максимальное потребление кислорода ( $VO_{2max}$ ), является одним из наиболее информативных показателей функционального состояния кардиореспираторной системы, ее резервов, аэробного потенциала организма и уровня работоспособности [4].

Помимо  $VO_{2max}$  представляет интерес изучение уровня порога анаэробного обмена – переходной зоны от аэробного типа энергообеспечения нагрузки к анаэробному, возникающая, когда транспортируемый в мышцы кислород не удовлетворяет потребность в нем для окисления субстратов [3].

На сегодняшний день большинство исследований посвящено оценке МПК у взрослых спортсменов, тогда как исследований на спортсменах разных возрастных групп недостаточно или носит фрагментарный характер.

**Цель исследования.** В связи с выше изложенной целью исследования, явилось изучение возрастных особенностей физической работоспособности спортсменов мужского пола, специализирующихся в циклических видах спорта.

**Материалы и методы исследования.** В исследовании приняло участие 52 спортсмена мужского пола (в возрасте от 14 до 24 лет). Обследуемые были поделены в зависимости от возраста на 5 групп: 1 группа – 12-13 лет; 2 группа – 14-15 лет; 3 группа – 16-17 лет; 4 группа – 18-21 лет; 5 группа – 22 – 24 лет. Спортсмены (плавание, лыжные гонки, бег) являлись воспитанниками ДЮСШ и студентами ПГУ ФКСиТ, систематически тренирующиеся и являющиеся призерами региональных и Всероссийских соревнований.

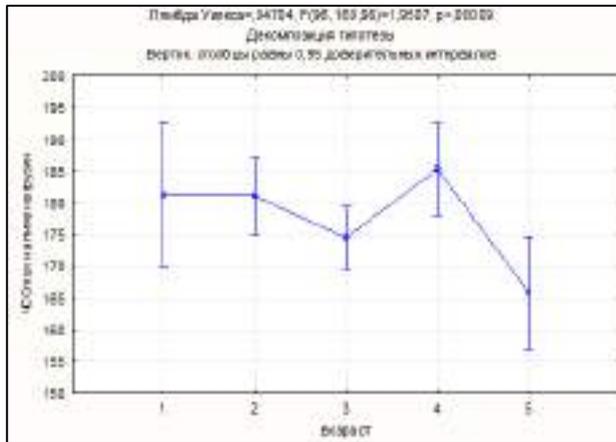
Для определения физической работоспособности использовался тест со ступенчато-повышающейся нагрузкой на тредбане Saturn (HP Cosmos, Германия). Определяли относительное значение максимального потребления кислорода ( $VO_{2max}$ , мл/(мин/кг)); значение ЧСС при достижении анаэробного порога ( $ЧСС_{пано}$ ), ЧСС на пике нагрузки ( $ЧСС_{пик}$ ) с помощью газоанализатора Meta Lyzer 3B (Cortex, Германия).

Математическая обработка данных проводилась в программе Excel и Statistica. Для сравнения изучаемых показателей использовали однофакторный дисперсионный анализ ANOVA. Уровень значимости принимали при  $p < 0,05$ .

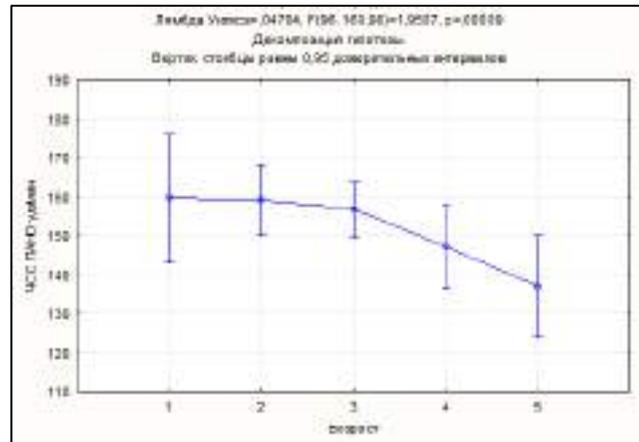
**Результаты исследования и их обсуждение.** Тестирование с повышающейся нагрузкой позволило установить влияние возраста на  $VO_{2max}$  (рис. 1в). Так, наиболее высокая аэробная мощность была у спортсменов 4 – ой группы ( $52,16 \pm 2,22$  мл/(мин/кг)), тогда как у представителей младших возрастных групп  $VO_{2max}$  был несколько ниже. Примечательно, что у спортсменов старшей возрастной группы (22-24 лет) показатель не возрастал, а снижался

по сравнению со спортсменами в возрасте 18-21 лет (табл. 1). Обнаруженное нами уменьшение  $VO_{2max}$  у спортсменов старше 22 лет может указывать на снижение адаптационных возможностей кислородтранспортной системы.

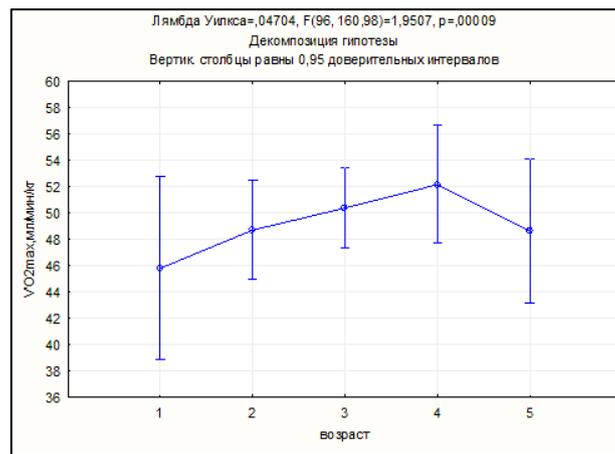
Также было обнаружено влияние возраста на ЧСС<sub>пано</sub> и ЧСС<sub>пик</sub> (рис. 1а и 1б). Средние величины показателя ЧСС<sub>пано</sub> имели тенденцию к снижению по мере повышения возраста обследуемых. Наибольшее значение ЧСС<sub>пик</sub> было у спортсменов в возрасте 18 – 21 лет, наименьшее в 22 – 24 года. У спортсменов 1-ой и 2-ой возрастной группы ЧСС<sub>пик</sub> находился на одном уровне (табл. 1).



а)



б)



в)

Рисунок 1 – Графики по результатам дисперсионного анализа:  
а) ЧСС<sub>макс</sub>; б) ЧСС<sub>ПАНО</sub>; в)  $VO_{2max}$  мл/(мин/кг).

По данным литературы известно [5], что у спортсменов старше 25 лет уменьшение уровня максимального потребления кислорода происходит главным образом вследствие снижения максимальной ЧСС. Это согласуется и с нашими результатами: у спортсменов, по мере взросления прослеживалось снижение ЧСС на пике нагрузки (табл. 1.)

Таблица 1 – Показатели физической работоспособности спортсменов разных возрастных групп, специализирующихся в циклических видах спорта

Показатель/ возраст	12-13 лет		14-15 лет		16-17 лет		18-21 лет		22-24 лет	
	M	Std	M	Std	M	Std	M	Std	M	Std
$VO_{2max}$ , мл/мин/кг	M	45,8	48,7	50,4	52,2	48,6				
	Std	2,7	1,7	1,6	2,2	2,8				
ЧСС <sub>ПАНО</sub> уд/мин	M	159,6	159,1	156,7	147,1	137,0				
	Std	6,4	4,0	3,3	6,1	8,6				
ЧСС <sub>макс</sub>	M	181,2	181,1	174,5	185,3	165,9				
	Std	1,9	3,1	2,5	3,1	5,9				

Физическая работоспособность является многофакторным выражением функциональных возможностей спортсменов и зависит от ряда факторов, определяющих и лимитирующих ее: телосложения, мощности, емкости и эффективности, и экономичности механизмов энергопродукции.

**Выводы.** Таким образом, в результате проведенного исследования установлено, что динамика  $VO_{2max}$  определяется возрастом спортсменов. У спортсменов 12-13 лет нагрузки аэробного характера не приводят к значительному повышению  $VO_{2пик}$ . В 18-21 лет наблюдается наибольший прирост  $VO_{2max}$ , в силу чего данный возрастной период может рассматриваться как оптимальный для выполнения интенсивных аэробных нагрузок и развития аэробных возможностей, после 22-24 лет рост  $VO_{2max}$  прекращается.

### Список литературы

1. Биктимирова, А.А. Применение кардиореспираторного нагрузочного тестирования в спортивной медицине / А.А. Биктимирова, Н.В. Рылова, А.С. Назаренко // Практическая медицина. – Современные вопросы диагностики. – 2014. – № 3 (79). – С. 147-150.
2. Солопов, И.Н. Физиологические основы функциональной подготовки спортсменов: монография / И.Н. Солопов [и др.]. – Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2010. – 346 с.
3. Хроменкова, Е.В. /К 63 Комплексная оценка физической работоспособности юных спортсменов циклических видов спорта: практ. пособие / Е.В. Хроменкова [и др.]. – Минск: РНПЦ спорта, 2020. – 36 с. ISBN 978-985-7054-65-7.
4. Даутова, А.З. Взаимосвязь гематологических и биохимических параметров крови у спортсменов разных возрастных групп / А.З. Даутова, Г.Г. Янышева, Р.Ю. Якубов, А.С. Назаренко, А.А. Зверев // Наука и спорт: современные тенденции. – 2022. – Т. 10, № 3. – С. 14-21. DOI: 10.36028/2308-8826-2022-10-3-14-21.
5. Montero D., Díaz-Cañestro C. Maximal Cardiac Output in Athletes: Influence of Age // Eur. J. Prev. Cardiol. 2015. Vol. 22. № 12. P. 1588-600. <https://doi.org/10.1177/2047487314566759>

## ПОКАЗАТЕЛИ СЛОЖНОЙ СЕНСОМОТОРНОЙ РЕАКЦИИ У ТХЭКВОНДИСТОК В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ И ИХ КОРРЕЛЯЦИИ С МЕТОДАМИ СНИЖЕНИЯ МАССЫ ТЕЛА

*Коровина Д.К.*

*студент гр. 21104*

*Научный руководитель – к.б.н., доцент Мавлиев Ф.А.*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Актуальность.** Наличие в спортивных единоборствах весовых категорий является причиной появления и широкого распространения практики быстрого снижения массы тела (Rapid weight loss, RWL). Исследователями установлены наиболее популярные методы весогонки [1, 2] и описаны их эффекты на организм [3], в частности – негативное влияние на долгосрочное здоровье спортсмена [1, 3]. Однако недостаточно исследований, демонстрирующих влияние RWL на психофизиологические показатели.

Ситуативный характер боя требует способности быстрого восприятия сенсорного сигнала, его обработки в ЦНС, принятия решения, передачи нейромоторного сигнала и последующей реализации действия за счет сокращения скелетной мускулатуры. Таким образом, одним из ключевых физических качеств в ударных стилях единоборств является скорость течения данных процессов. В связи с этим целью данной работы является исследование влияния методов весогонки на скорость сложной зрительно-моторной реакции.

**Методы и организация исследования.** Исследование было организовано в Дворце единоборств «Ак Барс», г. Казань, в рамках всероссийского турнира по тхэквондо ВТФ «Золотая Искра». У 23 спортсменок-юниорок (16±2 лет) была произведена оценка сложной зрительно-моторной реакции с помощью аппаратно-программного комплекса психофизиологических тестов «НС-ПсихоТест». Для оценки подвижности нервных процессов был использован тест «реакция выбора», цвета стимулов – зеленый и красный, количество стимулов – 70. Исследование было проведено дважды: первый раз – 11 декабря, сразу после прохождения спортсменками процедуры официального взвешивания, второй раз – 12 декабря, в день соревновательных поединков. Помимо этого, девушки прошли анкетирование, которое включало вопросы о практике использования методов снижения массы тела.

Полученные результаты были обработаны в программе Statistic 2.0. с применением корреляционного анализа и критерия Манна-Уитни, использованная статистическая значимость  $\sigma=0,05$ .

**Результаты исследования и их обсуждение.** Проведенное анкетирование показало, что 65% (n=15) респондентов снижают массу тела к процедуре взвешивания, предшествующее собственно соревновательному дню, при этом они используют методы, связанные с изменением содержания воды в организме. Наиболее популярными методами дегидратации, среди исследуемой выборки, являются: выполнение интенсивных тренировок на выносливость в условиях повышенной температуры (n=11), ограничение объема употребляемой жидкости (n=6), принятие горячих ванн или ванн с солью (n=6), посещение сауны (n=5), полный или частичный отказ от питья (n=4). Стоит отметить, что исследуемые, как правило, не ограничивались использованием лишь одного метода, а применяли их в комбинации.

Дисперсионный анализ подгрупп спортсменок, использующих методы, связанные с манипуляцией содержания воды в организме, и не практикующих такие методы выявил различия в показателях среднего значения времени реакции (рисунок 1). В день взвешивания средний показатель ЗМРу девушек, использовавших методы дегидратации составил 395,61±43,66 мс, а не практикующих данный метод 333,8±39,15 мс (p=0,005). Ко второму дню данный показатель повторно демонстрирует наличие статистически значимых отличий (p=0,039) между первой (389,63±69,93 мс) и второй (328,63±57,31 мс) подгруппами. В связи с

этим можно предположить, что использование методов снижения массы тела, ведущие за собой вероятное возникновение гипогидратации, снижает скорость сенсомоторной реакции. Наличие менее выраженных отличий к дню соревновательных поединков дает основание предполагать, что незначительно улучшившиеся или оставшиеся на прежнем уровне показатели ЗМР являются следствием плохого восстановления уровня гидратированности организма после прохождения процедуры официального взвешивания. Факт наличия в данной группе недостаточного уровня регидратации к старту соревнований был показан и описан нами ранее.

Кроме факта использования методов, связанных с манипуляцией уровнем воды, мы фиксировали и количество используемых методов, связанных с этой процедурой. Исследуемая группа спортсменов была дифференцирована по количеству применяемых методов дегидратации (от 0 до 5). Корреляционный анализ количества используемых методов со скоростью зрительно-моторной реакции демонстрирует наличие заметной связи ( $r=0,5$ ,  $p<0,05$ ), что также можно заметить на рисунке 2, где видно увеличение времени реакции по мере увеличения количества используемых методов.

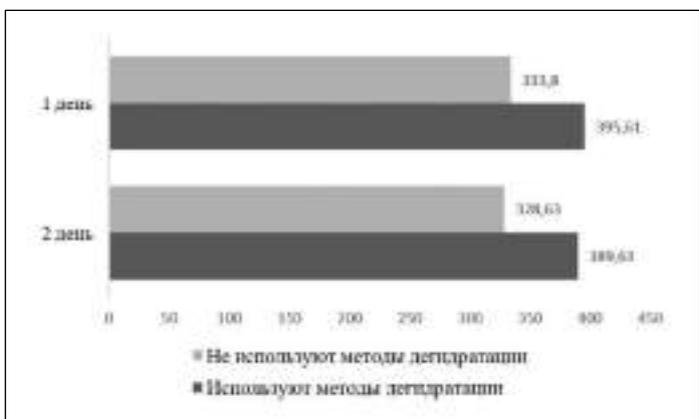


Рисунок 1 – Изменения средних показателей времени зрительно-моторной реакции в динамике двух дней у двух подгрупп исследуемых

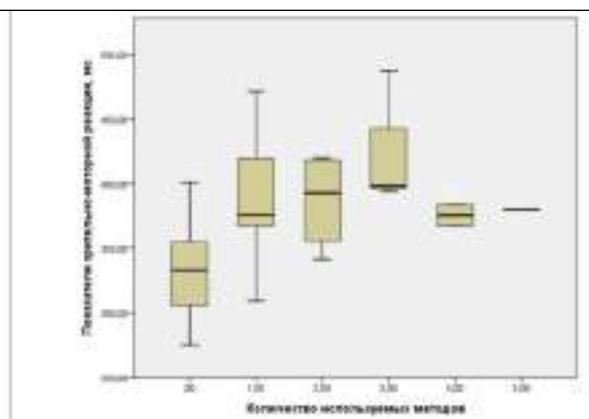


Рисунок 2 – Корреляция времени зрительно-моторного реагирования с количеством используемых методов

Данное наблюдение дает основание предполагать, что чем больше методов использует спортсмен – тем медленнее будет его моторное реагирование на сенсорный стимул, вероятно, из-за более выраженной гипогидратации.

**Выводы.** Проведенное исследование подтверждает гипотезу о том, что использование методов дегидратации организма с целью быстрого уменьшения массы тела, замедляет подвижность нервных процессов, что снижает скорость зрительно-моторной реакции у тхэквондисток-юниорок. Однако, результаты исследования нуждаются в воспроизведении на выборках с большим объемом.

### Список литературы

1. Кьергаард, А. В. Распространенность и проблемы быстрой сгонки массы тела в единоборствах (обзор зарубежной литературы) / А.В. Кьергаард, Р.Б. Цаллагова. – Текст: непосредственный // Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта – 2017. – №9 (151). – 160-163.
2. Castor-Praga, C. Multilevel Evaluation of rapid weight loss in wrestling and taekwondo/ C. Castor-Praga, J.M. Lopez-Walle, J. Sanchez-Lopez // Frontiers in Sociology – 2021. – Vol.6(637671).
3. Trivic, T. Rapid weight loss can increase the risk of acute kidney injury in wrestlers / T. Trivic, R. Roklicer, N. Zenic, T. Modric // BMJ Open Sport & Exercise Medicine – 2023. – Vol. 9.

## ВЛИЯНИЕ АУТОГЕННОЙ ТРЕНИРОВКИ НА СОСТОЯНИЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ

*Кощеева А.Д.*

*студент 20108 гр.*

*Научный руководитель – к.б.н., доцент Каримова А.З.*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Актуальность.** Любому спортсмену необходима психологическая подготовка, лыжники-гонщики не исключение. С помощью психологической подготовки мы способны отрезвить наш разум, наши мысли, настроиться на нужный лад, успокоиться, взбодриться [2]. Психологическое состояние напрямую влияет на все системы нашего организма, своими мыслями мы можем контролировать частоту сердечных сокращений (при состояниях, подконтрольных нам), ведь каждый старт для нашего организма, зачастую, реакция – «бей, беги», а это всегда стресс. Чтобы успокоить организм, нужно быть психологически подготовленным, тогда, шанс показать высокий результат намного больше. В данном исследовании мы рассмотрим влияние аутогенной тренировки, как средства психологической подготовки спортсмена, на сердечно-сосудистую систему лыжников-гонщиков [1, 3].

**Цель исследования** – выявить влияние аутогенной тренировки на сердечно-сосудистую систему лыжников-гонщиков.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Исследование проводилось на базе СШОР «Перекоп», г. Киров, с 12 августа по 25 августа 2023 года. В нем принимали участие 16 лыжников-гонщиков 14-16 лет. Все участники были разделены на две группы: контрольную и экспериментальную, по 8 человек в каждой группе.

Мы проводили контрольную тренировку (в начале и в конце эксперимента): бег на лыжероллерах 6 км. Также, в начале и в конце педагогического эксперимента для выявления показателей частоты сердечных сокращений перед стартом (за 3 мин до старта спортсмена) мы проводили измерение частоты сердечных сокращений за 1 минуту. Результаты тестирования представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Показатели частоты сердечных сокращений спортсменов экспериментальной и контрольной групп перед стартом до проведения эксперимента

ЧСС перед стартом до эксперимента			
Экспериментальная группа		Контрольная группа	
Спортсмены №	ЧСС	Спортсмены №	ЧСС
1	98	1	101
2	117	2	112
3	110	3	111
4	100	4	99
5	91	5	116
6	111	6	115
7	101	7	102
8	114	8	100
Среднее арифметическое показателей	105,3	Среднее арифметическое показателей	107,0

В тренировочный процесс экспериментальной группы были внедрены психологические упражнения аутогенной тренировки, которые проводились в течение 12 дней. Контрольная группа тренировалась в соответствии с программой СШОР «Перекоп».

Психологические упражнения аутогенной тренировки проводились по методике Иоганна Генриха Шульца (1932). Занятия проводились в утренние и вечерние часы (сразу после сна и перед сном) в положении лежа. Упражнение направлено на регуляцию ритма сердечной деятельности. Упражнение начинается с формулы: «Я спокоен». Затем последовательно вызывается ощущение тяжести и тепла в теле. Пациент кладет свою правую руку на область сердца и мысленно произносит 5-6 раз: «Мое сердце бьется спокойно, мощно и ритмично», «Я ощущаю тепло», «Я ощущаю спокойствие в теле». Упражнение следует повторять по 4-6 раз.

После 12 дней применения экспериментальной группой упражнений аутогенной тренировки, педагогический тест: бег на роллерах 6 км был проведен еще раз, а так же измерялись показатели частоты сердечных сокращений за 1 минуту (за 3 минуты до старта). Результаты тестирования представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Показатели частоты сердечных сокращений спортсменов экспериментальной и контрольной групп перед стартом после проведения эксперимента

ЧСС перед стартом после эксперимента			
Экспериментальная группа		Контрольная группа	
Спортсмены №	ЧСС	Спортсмены №	ЧСС
1	95	1	102
2	114	2	113
3	101	3	110
4	97	4	98
5	90	5	117
6	106	6	111
7	98	7	107
8	112	8	105
Среднее арифметическое показателей	101,6	Среднее арифметическое показателей	107,9

**Выводы.** Таким образом, сравнив показатели частоты сердечных сокращений контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента, можно сделать вывод о том, что аутогенная тренировка влияет на сердечно-сосудистую систему. По данным таблицы 1 и таблицы 2 можно заметить, что частота сердечных сокращений респондентов экспериментальной группы в среднем уменьшилась после внедрения упражнения аутогенной тренировки в тренировочный процесс, а у спортсменов контрольной группы не изменилась. Стоит отметить, что показатели частоты сердечных сокращений уменьшились не значительно, так как эксперимент проводился за короткий промежуток времени (12 дней), что достаточно мало для успешного прохождения полного цикла упражнений аутогенной тренировки. Несмотря на вышесказанное, показатели частоты сердечных сокращений спортсменов экспериментальной группы все же уменьшились, и, стоит отметить, что уменьшились эти показатели у всех участников группы. Это говорит о том, что методика применения аутогенной тренировки спортсменами лыжниками-гонщиками оказывает влияние на состояние сердечно-сосудистой системы.

#### Список литературы

1. Кетрова, Е. В. Современная методика аутогенной тренировки в физическом воспитании студентов высших учебных заведений как средство формирования ЗОЖ / Е. В. Кетрова, М. Н. Антоненко, В. В. Зотин // Аллея науки. – 2017. – Т. 4, № 15. – С. 683-685. – EDN YMDUYS.
2. Лобзин В. С. Аутогенная тренировка / В. С. Лобзин, М. М. Решетников. Москва: Медицина, 2013. 280 с.
3. Шульц И.Г. Аутогенная тренировка. «Медицина», 1985 г.

## ОСВЕЩЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ ПОСРЕДСТВОМ КОГНИТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В РАБОТАХ РОССИЙСКИХ УЧЕНЫХ

**Муратова В.В.**

*студент гр. 23107М*

*Научный руководитель – к.м.н., доцент Давлетова Н.Х.*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Актуальность.** В последнее время вопросы применения когнитивной тренировки в учебно-тренировочном процессе приобрели особую популярность среди ученых и нашли отражение в их публикациях. Под когнитивной тренировкой понимают систематическое и регулярное выполнение заданий, активирующих отдельные когнитивные функции (внимание, память, психомоторная координация, мышление, ориентация в пространстве), с целью устойчивого улучшения их функционирования [1]. Такое пристальное внимание к когнитивным тренировкам может быть обусловлено тем, что они могут быть существенным инструментом для развития координационных способностей спортсменов, снижению риска травм, повышению уровня спортивного мастерства и высоким спортивным результатам, а с другой, тем, что вышеуказанные вопросы остаются до конца неизученными. Следовательно, исследовательский интерес представляют направления работы российских научных коллективов в данной области, что определило цель исследования.

**Цель исследования** – провести анализ публикаций, посвященных возможности использования когнитивных тренировок для совершенствования координационных способностей спортсменов.

**Материалы и методы исследования.** Для достижения поставленной цели был проведен поиск статей в базе данных РИНЦ, по ключевым словам «когнитивная тренировка», «координация» и «спортивная акробатика». В результате поисковый запрос выдал 45 статей, которые были проанализированы по году издания, тематике, типу изданий.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Анализ научных публикаций в базе РИНЦ показал, что вопросы по улучшению координационных навыков в спорте с помощью когнитивной тренировки, начали активно освещаться, начиная с 2016 года, отдельные публикации по данной тематике появились в 2003г. Важно отметить, что большинство из них являются статьями в рецензируемых журналах (рисунок).

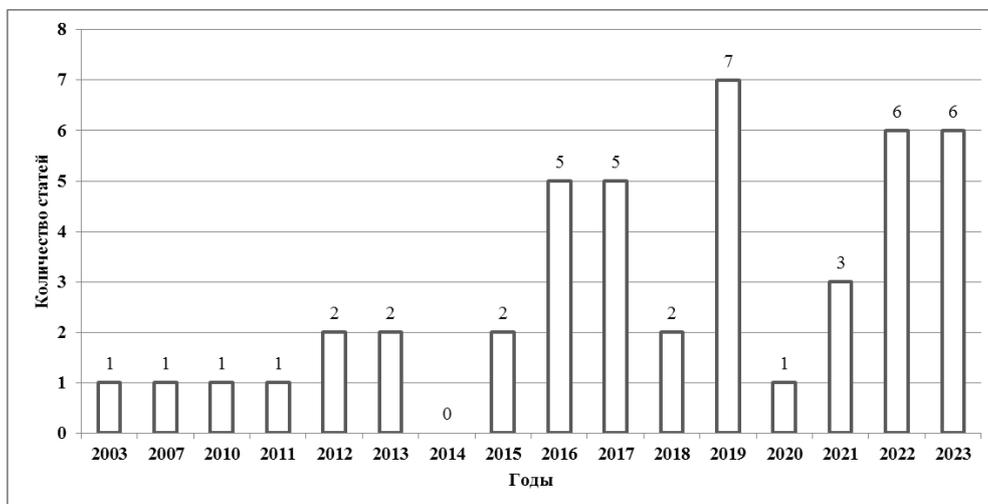


Рисунок – Количество публикаций в базе данных РИНЦ, посвященных тематике совершенствования координационных способностей в спорте при помощи когнитивной тренировки

В рассмотренных печатных работах вопросы влияния когнитивной тренировки на развитие координационных способностей спортсменов рассмотрены с разных точек зрения. Так, Мищенко Н.Ю. пишет о том, что для выполнения сложных акробатических элементов спортсменам требуется иметь значимый уровень развития скоростно-силовых качеств, ориентации в пространстве и во времени, психомоторных функций и интегральной сенсомоторной координации [4]. Исследования В.И. Ляха и В.Б. Иссурина подтверждают, что координация – это контроль временных, пространственных и силовых переменных при выполнении целенаправленных движений или сложных двигательных задач [3].

Н.С. Рысюкевич рассматривает когнитивные тренировки с двух сторон. С одной стороны автор говорит, что эффективность концентрации, точности, селективности и творческого мышления определяет результативность в спорте. С другой стороны, спорт влияет не только на тело и психику спортсменов, но и на мыслительные способности и интеллект [5].

Н.В. Козлов и Е.А. Цехмейструк считают возможным применение когнитивных тренировок в учебно-тренировочном процессе спортсменов, несмотря на то, что в основном занятия направленные на развитие когнитивных функций на практике используют ходе восстановления. Полученные результаты показывают связь между когнитивными функциями и психоэмоциональным состоянием спортсменов [1].

В исследовании И.Ю. Костючика и В.С. Боуроша установлена и доказана связь между развитием физических качеств и когнитивной сферой. При появлении необычных для организма движений, работа мышц ставит высокий запрос на работу творческого мышления и состоянию центральной нервной системы. Значимое место отводится процессам восприятия и переработки информации в условиях крайне ограниченных интервалов времени [2].

**Выводы.** Проведенный анализ публикаций, посвященных проблеме совершенствования координационных способностей спортсменов посредством когнитивной тренировки, подтвердил, что тема актуальна. Координационные способности определяются временными, пространственными и силовыми параметрами, где присутствуют когнитивные функции, которые повышают спортивную результативность.

### Список литературы

1. Цехмейструк, Е. А. Когнитивная тренировка как психологическое средство восстановления у детей-спортсменов в тренировочном периоде / Е. А. Цехмейструк, Н. В. Козлова // Теоретическая и экспериментальная психология. – 2018. – Т. 11, № 3. – С. 35-44. – EDN IUUMZI.
2. Костючик, И. Ю. Особенности влияния когнитивных способностей на развитие физических качеств хоккеистов в группах начальной подготовки / И. Ю. Костючик, В. С. Боурош // Актуальные вопросы физического воспитания и спортивной тренировки : Сборник материалов II Международной научно-практической конференции студентов, магистрантов и молодых ученых, Брянск, 01 ноября 2022 года. – Брянск: ИП Худовец Р.Г., 2022. – С. 120-127. – EDN PVTTUE.
3. Лях, В.И. Научные и методические основы подготовки квалифицированных спортсменов / В. И. Лях, В. Б. Иссурин. – М.: Спорт, 2020. – 176 с. (Библиотечка тренера). – Текст : непосредственный.
4. Мищенко Н. Ю. Применение методики развития координационных способностей в тренировочном процессе юных спортсменов 11-12 лет, занимающихся спортивной акробатикой // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – №. 11 (201). – С. 310-320.
5. Рысюкевич Н. С. Спорт как социальный феномен: когнитивные возможности и психофизиологические основания (социологический конструкт) // Социологический альманах. – 2020. – №. 11. – С. 320-329.

## РОЛЬ ГЕНЕТИЧЕСКИХ МАРКЕРОВ В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЦОВ

**Максимов Н.А.**

студент гр. 23107М

Научный руководитель – к.б.н. доцент Даутова А.З.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

**Актуальность.** Для поддержания лидирующих позиций в мировом плавании необходимо непрерывно разрабатывать новые и совершенствовать имеющиеся методы тренировочного процесса, нацеленные на подготовку спортсменов высокой квалификации, достойно представляющих страну на международных соревнованиях.

Определение генетически детерминированных особенностей организма пловцов позволит совершенствовать тренировочный процесс путем его построения с учетом индивидуальных особенностей каждого спортсмена.

Наиболее изученными в настоящее время генетическими полиморфизмами, ассоциированными со спортивной успешностью, которая связана с проявлением выносливости, быстроты и силы спортсмена, являются полиморфизмы rs1815739 гена *ACTN3*, rs11091046 гена *AGTR2*, rs1799945 гена *HFE*, rs4253778 гена *PRARA* и rs2070744 гена *NOS3*[4]. Но при этом, исследований по изучению ассоциации генетических маркеров у пловцов, все еще не достаточно.

**Цель исследования:** анализ литературных данных по ассоциации полиморфных маркеров со спортивной успешностью пловцов.

**Материалы и методы исследования.** Нами был проведен анализ зарубежной и отечественной литературы по проблеме исследования и проанализировано 16 источников из базы данных PubMed, Scopus, GoogleScholar.

**Результаты исследования и их обсуждение.** По состоянию на конец мая 2023 года, в общей сложности было обнаружено 251 вариация последовательности ДНК (полиморфизмов), ассоциированной со спортивным статусом, из которых 128 полиморфизмов были связаны с высоким спортивным потенциалом [4].

Для достижения высоких результатов в плавании спортсмен должен обладать рядом качеств. Значимость физических качеств и количество генетических маркеров, ассоциированных с ними, указаны в таблице [4].

Таблица – Влияние физических качеств на результативность в плавании и число генетических маркеров, ассоциированных с ними

Физические качества	Уровень влияния	Количество полиморфизмов, ассоциированных с физическим качеством
Быстрота	3	42
Сила	2	45
Выносливость	3	41

**Полиморфизм rs1799945 гена HFE.** Ген гемохроматоза (HFE) кодирует белок, принимающий участие в метаболизме железа. Он воздействует на концентрацию ферритина и железа в кровотоке. Обнаружение аллеля G данного полиморфизма считается молекулярно-генетическим маркером физического качества – выносливость [2]. Результаты исследований показывают, что наличие аллеля G гена HFE у спортсменов, специализирующихся в циклических видах спорта в России, достигает 9,3%. [2]. Также отмечалось, что распространенность аллеля G у высококвалифицированных спортсменов циклических дисциплин выше, чем у менее подготовленных спортсменов. [4]. Исследований

ассоциации полиморфизма rs1799945 гена *HFE* со спортивной успешностью отдельно у пловцов нами найдено не было.

*Полиморфизм rs2070744 гена NOS3.* Ген *NOS3* отвечает за формирование белка – эндотелиальной синтазы азота 3-го типа. Известно, что вариант С гена *NOS3* снижает его активность, а дефицит эндотелиальной NO-синтазы ведет к уменьшению выработки оксида азота и нарушению функции эндотелия сосудов. Сравнение данных газоанализа у спортсменов-пловцов с генотипами ТТ и С показывает, что последний вариант приводит к снижению показателей аэробной работоспособности и эффективности кардиореспираторной системы при физической нагрузке, что выражается в уменьшении объема выполненной работы [4].

В ходе исследования, проведенного польскими учеными на высококвалифицированных пловцах (был проведен анализ ДНК 197 пловцов), было установлено, что доля аллеля Т в позиции rs2070744 значительно выше в группе спортсменов, специализирующихся на длинных дистанциях, по сравнению с контрольной группой (77% против 63.1%) [1].

*Полиморфизм гена PRARA в позиции rs4253778* определяет аминокислотную последовательность белка, который обладает способностью специфически связываться с PRAR-чувствительными участками промоторов генов, участвующих в регуляции углеводного и жирового обмена, и контролировать их экспрессию. Известно, что нарушение регуляции липидного и углеводного обменов ассоциировано с носительством аллеля С, аллель G же, напротив, ассоциирован с улучшением окислительной способности скелетных мышц. Исследования показали, что высоких результатов в циклических видах спорта добиваются чаще спортсмены с генотипом G/G (*PPARA*) по сравнению с носителями генотипа G/C или C/C [2]. Результаты одного из исследований, проводимом на пловцах, показали, что среди пловцов, генотип C/C встречался у 3,3%, G/C -33,4%, G/G – 63,3% [1].

*Полиморфизм гена ACTN3 (rs1815739)* определяет аминокислотную последовательность структурного белка мышц  $\alpha$ -актина-3, ключевого компонента Z – линий мышечных саркомеров. Данный белок активно синтезируется в быстрых мышечных волокнах. Обнаруженная в 2003 году ассоциация этого полиморфизма (аллель R) с развитием скорости и силы у спортсменов, а также выявленная в ряде исследований взаимосвязь этого полиморфизма (аллель X) с уровнем выносливости подтверждают это [3].

Исследование, в котором приняли участие пловцы и легкоатлеты высокой квалификации разных специализаций, показало более низкую распространенность генотипа RR и аллеля R у бегунов на длинные дистанции. В то же время, у спринтеров значительно чаще встречается генотип XX и аллель X. Однако у пловцов не было обнаружено существенных различий в частотах генотипов и аллелей между спринтерами и бегунами на дальние дистанции. Важно отметить, что у пловцов на длинные дистанции наблюдались значительно более высокие частоты генотипа RR и аллелей R по сравнению с участниками марафона. Это может быть объяснено тем, что продолжительность самой длинной олимпийской дистанции в плавании значительно короче (в среднем 15 минут), чем продолжительность марафона (в среднем 2 часа 10 минут) [3]. Таким образом, силовые характеристики, связанные с геном *ACTN3*, более важны для пловцов на длинные дистанции, чем для бегунов на дальние дистанции.

*Полиморфизм rs11091046 гена AGTR2.* В исследовании, осуществленного учеными на представителях циклических видов спорта, было обнаружено, что аллель С вариации rs11091046 гена *AGTR2* связан с большей долей медленно сокращающихся мышц и аэробными возможностями, тогда как аллель А ассоциируется с повышенным процентом быстро сокращающихся мышц и силовыми возможностями [5]. Однако стоит отметить, что результаты этого исследования не являются окончательными, так как в других исследованиях указывается, что аллель С может быть более распространен среди представителей силовых видов спорта. Поэтому делать окончательный вывод на основе этого исследования нельзя. На данный момент нет исследований, проведенных на пловцах, которые бы рассматривали этот ген и его полиморфизм.

**Выводы.** Таким образом, полиморфные варианты rs1815739 гена *ACTN3*, rs11091046 гена *AGTR2*, rs1799945 гена *HFE*, rs4253778 гена *PRARA* и rs2070744 гена *NOS3* ассоциированы со спортивной успешностью. Анализ литературы позволил установить, что аллели X (rs1815739 ген *ACTN3*), A (rs11091046 ген *AGTR2*), G (rs4253778 ген *PRARA*), (rs1799945 гена *HFE*) и T (rs2070744 гена *NOS3*) ассоциированы с выносливостью. Аллели R (rs1815739 ген *ACTN3*), A (rs11091046 гена *AGTR2*) ассоциированы со скоростно-силовыми возможностями. Исследований на пловцах на сегодняшний день не достаточно, требуются дополнительные исследования на высококвалифицированных спортсменах.

### Список литературы

1. Манкевич, А.Н. Анализ молекулярно-генетического исследования спортсменок, занимающихся плаванием и греблей / А.Н. Манкевич, В.Ю. Давыдов // Здоровье для всех: научно-практический журнал. – 2016. – №2. – С. 36-39.
2. Полиморфизм гена *HFE*, ассоциированного с наследственным гемохроматозом, в популяциях России / С.В. Михайлова, В.Ф. Кобзев, И.В. Куликов, А.Г. Ромащенко, В.И. Хаснулин, М.И. Воевода // Генетика. – 2003. – Т.39, №7. – С. 988-995.
3. The association of sport performance with *ACE* and *ACTN3* genetic polymorphisms: a systematic review and meta-analysis / Fang M, Yang Yu, Li X, Zhou F, Cao G, Li M, Gao L. // Plos One. – 2013. – Vol.8, №1.
4. Semenova, E.A. Genes and Athletic Performance: The 2023 Update / E.A. Semenova, E. C. R. Hall, I.I. Ahmetov // Genes. – 2023. – Т. 14. – №. 6. – С. 1235.
5. *AGTR2* and sprint/power performance: a case-control replication study for rs11091046 polymorphism in two ethnicities / T.P. Yvert, H. Zempo, L.J. Gabdrakhmanova, N. Kikuchi et. al. // Biol Sport. – 2018. – V.35, №2. – P.105-109. doi: 10.5114/biolsport.2018.71599.

## АНАЛИЗ ИССЛЕДОВАНИЙ, ПОСВЯЩЕННЫХ ПРОБЛЕМЕ ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ У ПЛОВЦОВ

**Новицкий Я.В.**

студент гр. 221096

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

**Актуальность.** По литературным данным спортсмены имеют очаги хронической инфекции (ОХИ) гораздо чаще, чем люди, не занимающиеся спортом [5]. Недооценка влияния очагов хронической инфекции (ОХИ) на организм приводит к неправильной трактовке различных жалоб, и, нередко, к гипердиагностике перетренированности, различных неврозов и т. д., которые при тщательном анализе оказываются проявлением интоксикации из очагов хронической инфекции [4]. Происходит отсев спортсменов с хроническим тонзиллитом, которые не смогли показать высокие спортивные результаты. Диагностика и лечение воспалительных заболеваний миндального кольца глотки (фарингит и хронический тонзиллит), отитов и других ОХИ у спортсменов имеет существенное практическое значение. ОХИ и их осложнения являются одной из наиболее частых причин, выводящих спортсменов «из строя» [2]. У 85-95% больных тонзиллитом спортсменов рано или поздно обнаруживаются патологические изменения в сердечно-сосудистой системе [3].

**Цель исследования** – определить современное состояние проблемы инфекционных заболеваний в водных видах спорта. Для достижения поставленной цели были применены: сбор информации и анализ литературных источников, описание, сравнение и обобщение. Были использованы текстовые материалы научных баз данных (<http://elibrary.ru>, <https://cyberleninka.ru/>, <https://scholar.google.com/>, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>), опубликованные за период с 2013 г. по 2023 г. Поиск статей проводился по ключевым словам: заболевание носоглотки, заболевания среднего уха, гигиена, хронические болезни, заболевания у пловцов. В данной статье отражен анализ 40 статей российских авторов и 27 зарубежных авторов.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Проблему инфекционных заболеваний пловцов рассматривают ученые и тренеры из России. Количество статей, посвященных проблеме инфекционных заболеваний пловцов, возросло в 8 раз в период с 2013 по 2018 годы. Причем увеличение количества статей наблюдается с 2017 года. Наибольшее количество статей по этой тематике в водных видах спорта было опубликовано в 2018 году (8 ед.). Результаты проведенного исследования представлены на рисунке 1.

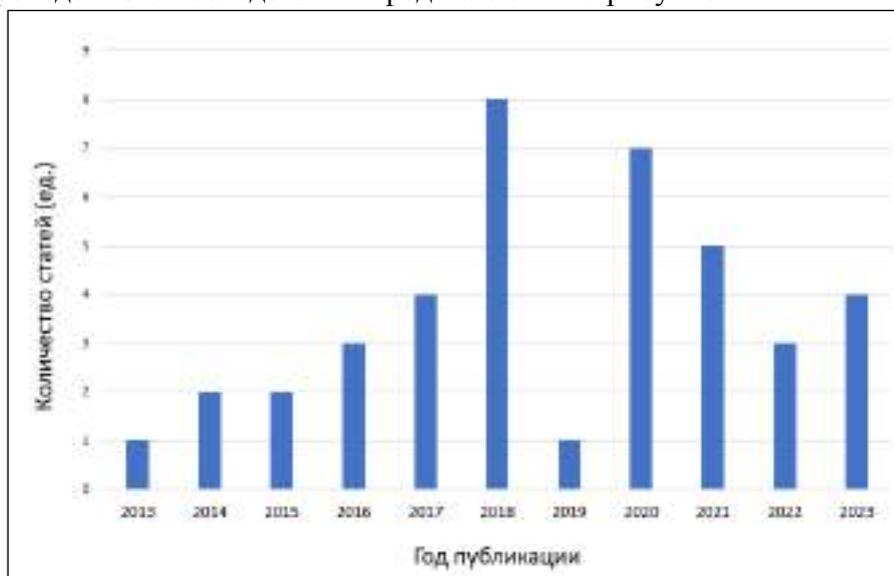


Рисунок 1 – Количество российских статей, посвященных проблеме инфекционных заболеваний у пловцов по годам (ед.)

Также проблему инфекционных заболеваний пловцов рассматривают ученые и тренеры из-за рубежа, а именно из Англии, Франции, Германии, Чехии, Нидерландов, Индии, Испании, Италии, Канады, Польши, Бельгии, Бразилии, Австралии, Норвегии, США. В 2019 году статей на тему инфекционных заболеваний у пловцов не было. Наибольшее количество статей по этой тематике в водных видах спорта было опубликовано в 2013 году и 2017 (4 ед.). Результаты проведенного исследования представлены на рисунке 2.

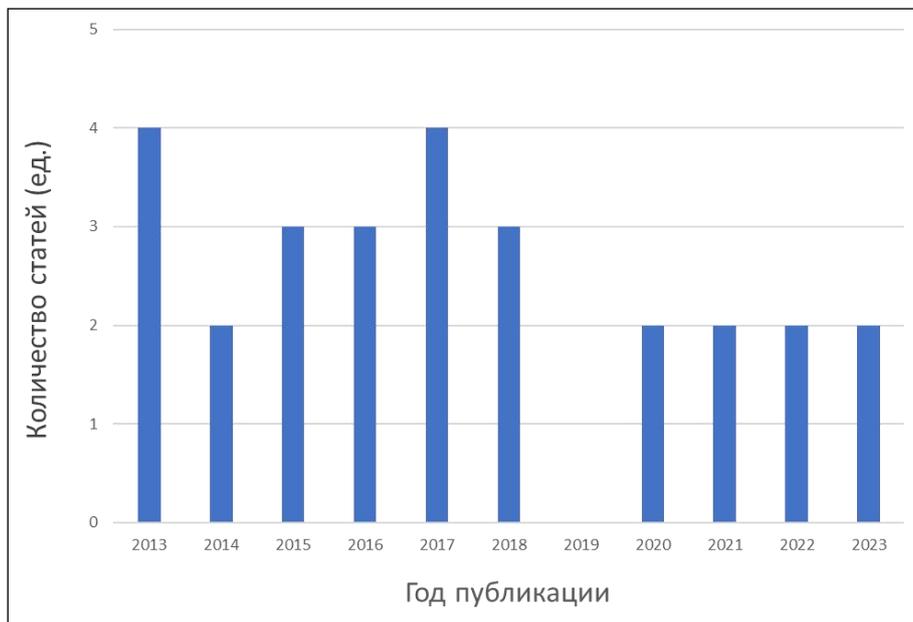


Рисунок 2 – Количество зарубежных статей, посвященных проблеме инфекционных заболеваний у пловцов по годам (ед.)

Особенностью плавания является ежедневное длительное пребывание спортсмена в воде, контакт кожи и ротовой полости, полости носа, слуховых проходов с химическими агентами, которые добавляются в воду для очистки и обеззараживания, что может вызвать воспалительные реакции кожных покровов и слизистых оболочек [3]. Это может вызвать длительные обострения заболеваний, проявлений дерматозов, отитов, риносинуситов, фарингитов, дисбактериозов кишечника [4]. Хроническая интоксикация способствует более быстрому развитию переутомления. Необходимость своевременного обнаружения ОХИ признается сегодня большинством исследователей. Анализ факторов риска как основа профилактической спортивной медицины и профилактические мероприятия дают возможность предотвратить образование ОХИ и профзаболеваний [3]. В настоящее время имеется достаточно широкий перечень средств профилактики и лечения ОХИ, относящихся к группам лекарственных препаратов [2], которые следует более широко внедрять в различные программы по профилактике и лечению последствий неблагоприятного воздействия факторов эколого-профессионального перенапряжения у спортсменов.

Статистические данные по распространенности инфекционных заболеваний среди 83 пловцов в возрастном диапазоне 13-16 лет в 2012 году:

- хронический тонзиллит 50%
- аденоиды 37%
- хронический ринит 25%
- экзема наружного слухового прохода 7% [1].

Результаты проведенного исследования представлены на рисунке 3.



Рисунок 3 – Статистические данные по инфекционным заболеваниям у пловцов 13-16 лет за 2012 год

**Выводы.** Таким образом, анализ исследований, посвященных проблеме инфекционных заболеваний среди спортсменов водных видов спорта, позволяет сделать следующие выводы:

1. В результате анализа научно-методической литературы выявлено, что проблема инфекционных заболеваний у пловцов за последние 10 лет обрела большой интерес у ведущих ученых и тренеров России, который позволяет выявить ключевые моменты и рекомендации по предотвращению возможных рисков для спортсменов.

2. Наибольшее количество статей, посвященных изучаемой теме, было опубликовано в 2018 и 2020 годах.

3. Проблема инфекционных заболеваний у пловцов связана с профессиональной спортивной деятельностью, и соблюдение гигиенических рекомендаций поможет избежать инфекционных заболеваний.

#### Список литературы

1. Викулов, А.Д. Здоровье спортсменов-пловцов /А.Д. Викулов, Л.А. Калугина, В.А. Козлов // Теория и методика физического воспитания. – 2012. – №11. – С. 1. – ISBN: [не указан]. – Текст: непосредственный.

2. Верховлетова, В. К. Обучение плаванию как одно из профилактических мероприятий по обеспечению безопасности человека в повседневной жизни / В.К. Верховлетова, Е. И. Коробейникова // Грани педагогики безопасности: Материалы Всероссийской студенческой научно-практической конференции с международным участием, Екатеринбург, 23 ноября 2018 года / Составитель В.В. Гафнер. – Екатеринбург: Уральский государственный педагогический университет, 2018. – С. 20-29. – ISBN: [не указан]. – Текст: непосредственный.

3. Куяров, А. А. состояние бактериальной и биохимической составляющих врожденного иммунитета у пловцов высокой квалификации / А. А. Куяров, О. А. Фалалеев, А. В. Куяров // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма, психологического сопровождения и оздоровления различных категорий населения : Сборник материалов XX Юбилейной международной научно-практической конференции, Сургут, 19-20 ноября 2021 года / Отв. ред. Ж.И. Бушева, ред. А.А. Исаев, Н.М. Ахтемзянова. – Сургут: Сургутский государственный университет, 2022. – С. 368-370. – ISBN: [не указан]. – Текст: непосредственный.

4. Мартыканова, Д.С. Микроэкологические нарушения при дисбактериозе кишечника у детей / Д.С. Мартыканова, О.К. Поздеев, В.И. Вершинина и др. // Казанский медицинский журнал. – 2003. – №3 (84). – С. 209-210.

5. Якубов, Р. Ю. Иммунный статус пловцов в подготовительном периоде тренировочного макроцикла / Р. Ю. Якубов, М. А. Дедловский, В. Н. Цибулькина // Спортивная медицина: наука и практика. – 2015. – № S4. – С. 86-87. – ISBN: [не указан]. – Текст: непосредственный.

## ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 14-15 ЛЕТ ЗА ПЕРИОД ЛЕТНИХ КАНИКУЛ

*Огаркова М.Н.  
преподаватель*

*Научный руководитель – к.п. н, доцент Селиверстова Н.Н.  
Казанский инновационный университет  
имени В.Г. Тимирязова  
Набережные Челны, Россия*

**Актуальность.** Значимость физической активности и здорового образа жизни для подрастающего поколения нельзя недооценить. Недостаток движения способствует к возникновению проблем со здоровьем, таких как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания и диабет [2]. В связи с этим разработка эффективных технологий педагогического воздействия на организм детей является значительной задачей для специалистов в области физической культуры и спорта, а также педагогики. Необходимо учитывать возрастные особенности детей и отдавать предпочтение оптимальным видам физической активности, которые будут способствовать адаптации.

**Цель исследования:** оценка внутригрупповых изменений показателей соматического здоровья (по Г.Л. Апанасенко) юношей 14-15 лет за учебный год и период летних каникул, диагностируемых в рамках проекта «Школа – территория спорта и здоровья».

В основе разработанной экспресс-оценки соматического здоровья (Г.Л. Апанасенко) [1] лежат показатели физического развития (рост, масса тела, жизненная емкость легких, кистевая динамометрия), состояние сердечно-сосудистой системы в покое и в восстановительном периоде после дозированной физической нагрузки. Экспресс-скрининг основан на зависимости между общей выносливостью, объемом физиологических резервов и проявлением экономизации функции кардиореспираторной системы. Исследования на протяжении длительного времени у одних и тех же испытуемых позволяют выявить индивидуальный портрет изменения их физического развития и функционального состояния [3].

Базой исследования являлась МБОУ «Средняя образовательная школа №42» г. Набережные Челны.

В нашей работе представлены результаты двух срезов экспресс-оценки соматического здоровья (по Г.Л. Апанасенко) у обучающихся, диагностируемых в рамках проекта «Школа – территория спорта и здоровья»: май (7 класс) и сентябрь (8 класс) 2023 года.

Обучающиеся были разделены на два класса:

- 1) экспериментальная группа – обучающиеся с высокой двигательной активностью (те, кто занимается спортом на профессиональной или любительской основе);
- 2) контрольная группа – обучающиеся с низкой двигательной активностью (те, кто, по их собственным утверждениям, склонны к преимущественно сидячему образу жизни) [4].

Всего в исследовании принимали участие 49 человек в возрасте 14-15 лет, из которых в экспериментальной группе исследовались 24 человека (7 девушек и 17 юношей), а в контрольной – 25 человека (12 девушки и 13 юношей).

По результатам измерений, которые были подвергнуты математико-статической обработке (х-средняя арифметическая, m-ошибка средней, T-критерий Крамэра Уэлча), рассчитывались индексы и проводилась оценка физического здоровья человека [1].

**Результаты исследования и их обсуждение.** В мае основные показатели между группами были недостоверны  $p > 0,05$ .

Средние результаты для обеих обследованных выборок представлены ниже в таблицах 1-2.

Внутригрупповые изменения за период эксперимента имеют место быть, однако в экспериментальной группе у юношей они значимы, в увеличении массы тела с  $52,57 \pm 0,79$  кг

до  $58,73 \pm 1,78$  и силы кисти с  $32,29 \pm 0,8$  до  $36,14 \pm 0,73$  кг (при  $p > 0,05$ ). Абсолютные значения показателей в длине тела и жизненной емкости легких тоже не способствовали достоверным изменениям.

Таблица 1 – Внутригрупповые изменения показателей соматического здоровья юношей 14-15 лет за период летних каникул

Срезы	Май	Сентябрь				
		X±m		%	Трасч	p
Экспериментальная группа						
Масса тела (кг)	52,57±0,79	58,73±1,78		10,6%	1,32	>0,05
Длина тела (м)	1,67±0,05	1,73±0,06		3,5%	0,88	>0,05
ЖЕЛ (мл)	4325,29±10,62	4527,14±11,61		4,5%	1,41	>0,05
Сила кисти (кг)	32,29±0,84	36,14±0,73		10,6%	1,46	>0,05
ЧСС (уд. в мин)	85,76±1,17	90,57±1,01		*5,3%	2,17	<0,05
САД (мм рт.ст.)	119,18±0,77	128,14±1,04		*6,9%	2,42	<0,05
ДАД (мм рт.ст.)	71,20±0,99	74,71±1,18		4,6%	1,12	>0,05
Контрольная группа						
Масса тела (кг)	51,85±1,019	52,45±1,18		1,14%	0,75	>0,05
Длина тела (м)	1,66±0,047	1,67±0,06		0,6%	1,16	>0,05
ЖЕЛ (мл)	3726,30±12,933	4128,55±23,80		9,7%	1,56	>0,05
Сила кисти (кг)	30,47±0,872	31,27±1,70		2,5%	0,90	>0,05
ЧСС (уд. в мин)	84,20±0,581	100,33±1,33		*16,1%	3,85	<0,05
САД (мм рт.ст.)	114,89±1,030	118,67±0,54		3,2%	1,12	>0,05
ДАД (мм рт.ст.)	73,15±1,145	78,00±0,52		6,2%	1,41	>0,05

Примечание: X±m – средняя арифметическая и ошибка средней; % – изменение за летний период; Трасч – непараметрический критерий- Крамера Уэлча (при Трасч> 1,96 (0,05), при >2,58 (0,01)); \* – достоверность различий между показателями (p< 0,05).

Таблица 2 – Внутригрупповые изменения показателей соматического здоровья девушек 14-15 лет за период летних каникул

Этапы	Май	Сентябрь				
		X±m		%	T	p
Экспериментальная группа						
Вес	49,6±0,785	51,38±0,658		17,5%	0,53	>0,05
Рост	1,63±0,023	1,63±0,038		3,5%	0,37	>0,05
ЖЕЛ	3438,33±10,2	3697,50±7,014		4,5%	0,85	>0,05
Сила кисти	26,25±0,446	27,25±0,536		10,6%	0,70	>0,05
ЧСС	75,17±1,472	84,67±0,817		5,3%	1,7	>0,05
САД	114,67±0,745	116,83±0,845		6,9%	0,23	>0,05
ДАД	73,5±0,784	78,17±0,471		4,6%	0,92	>0,05
Контрольная группа						
Вес	49,93±1,030	52,93±1,258		5,6%	0,26	>0,05
Рост	1,62±0,040	1,63±0,034		0,6%	1,02	>0,05
ЖЕЛ	3120,00±7,452	3251,57±8,017		4,04%	0,82	>0,05
Сила кисти	24,00±0,555	25,08±0,799		4,3%	1,19	>0,05
ЧСС	94,20±1,140	97,40±1,272		3,3%	1,46	>0,05
САД	115,89±0,800	117,10±0,843		1,03%	0,02	>0,05
ДАД	74,89±1,004	78,00±1,102		3,98%	0,26	>0,05

Примечание: X±m – средняя арифметическая и ошибка средней; % – изменение за летний период; Трасч – непараметрический критерий Крамера Уэлча (при Трасч> 1,96 (0,05), при >2,58 (0,01)); \* – достоверность различий между показателями (p< 0,05).

У юношей экспериментальной группы отмечались достоверные изменения (при  $p > 0,05$ ) по функциональным показателям: частота сердечных сокращений участилась с  $85,76 \pm 1,17$  до  $90,57 \pm 1,01$  ударов в минуту, а артериальное давление систолическое («верхнее») увеличилось с  $119,18 \pm 0,77$  до  $128,14 \pm 1,04$  мм. рт.ст. Это можно объяснить ухудшением работы сердечно-сосудистой системы в результате малоподвижного образа жизни.

Экспериментальная группа проявила более значимые изменения в массе тела, чем контрольная группа, но достоверным изменениям они не способствовали. Например, увеличение массы тела с  $49,6 \pm 0,785$  до  $51,38 \pm 0,658$ , однако, изменения в длине тела были незначительными и не достигли уровня статистической значимости ( $p > 0,05$ ) и достигли показателя с  $1,63 \pm 0,023$  до  $1,63 \pm 0,038$ . Показатели жизненной емкости легких также не привели к достоверным изменениям. У девушек экспериментальной группы наблюдаются изменения (при  $p > 0,05$ ) по функциональным показателям частоты сердечных сокращений с  $75,17 \pm 1,472$  до  $84,67 \pm 0,817$ , это свидетельствует о том, что у девушек экспериментальной группы произошли изменения в работе сердечно-сосудистой системы, что можно считать положительным результатом. Но при этом артериальное систолическое давление («верхнее») увеличилось незначительно с  $114,67 \pm 0,745$  до  $116,83 \pm 0,845$ , что может быть вызвано случайными факторами.

**Выводы.** Проведена диагностика результатов экспресс-оценки соматического здоровья (по Г.Л. Апанасенко) обучающихся среднего звена за летний период в рамках проекта «Школа – территория спорта и здоровья». По результатам исследования, динамика показателей за учебный год выше, в обеих группах. В экспериментальной группе наблюдалось увеличение массы тела, длины тела, жизненной емкости легких и силы кисти. Однако, статистически значимые различия были обнаружены только в показателях ЧСС (улучшение составляет 10,9%, при  $T_r = 2,17$ ;  $p < 0,05$ ) и индексе Мартинета (улучшение на 17,92%, при  $T_r = 2,42$ ;  $p < 0,05$ ). В контрольной группе также наблюдалось увеличение массы тела, длины тела, жизненной емкости легких и силы кисти. Однако, статистически значимые различия не были обнаружены.

### Список литературы

1. Авдеева, Т.Г. Спортивная медицина у детей и подростков: руководство для врачей / Т.Г. Авдеева, Л.В. Виноградова, В.Н. Шестакова ; под ред. Т.Г. Авдеевой, Л.В. Виноградовой. – 2-е изд., перераб., и доп. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2020. – 384 с.
2. Макарова, Л. П. Актуальные проблемы формирования здоровья школьников / Л. П. Макарова, А. В. Соловьев, Л. И. Сыромятникова. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2013. – № 12 (59). – С. 494-496. – URL: <https://moluch.ru/archive/59/8450/> (дата обращения: 01.03.2024).
3. Селиверстова, Н.Н. Динамика показателей физического здоровья школьников 11-13 лет, занимающихся плаванием и другими видами активности / Н.Н. Селиверстова, Д.З. Мазитова // Образование: реалии и перспективы : материалы IX Международного открытого педагогического форума. Вестник НГПУ. – 2021. – № 2(31). – С. 130-134.
4. Огаркова, М.Н. Результаты экспресс-оценки соматического здоровья (по Г.Л. Апанасенко) обучающихся среднего звена, диагностируемых в рамках проекта «Школа – территория спорта и здоровья» (подростки 14-15 лет) / М.Н. Огаркова, Ф.Н. Назмеева, Н.Н. Селиверстова // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма : Материалы XXVI Всероссийской научно-практической конференции. – Ростов-на-Дону: РГЭУ (РИНХ), 2023. – С. 92-99.

## ТИПОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВЕГЕТАТИВНОЙ РЕГУЛЯЦИИ У ЮНЫХ ПЛОВЦОВ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ОРТОСТАТИЧЕСКОЙ ПРОБЫ

*Петрова Г.С.*

*Поволжский государственный университет  
 физической культуры, спорта и туризма  
 Казань, Россия*

**Актуальность.** Вегетативная нервная система (ВНС) играет важную роль в регуляции различных функций организма, включая работу сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной систем и терморегуляции. Одним из методов исследования работы ВНС является ортостатическая проба, которая позволяет оценить реакцию организма на изменение положения тела из горизонтального в вертикальное. Оценка variability сердечного ритма (ВСР) является одной из наиболее эффективных методик оценки вегетативной нервной системы. Это связано с тем, что ВСР является не инвазивным методом, с помощью которого можно получить достоверную информацию о функциональном состоянии спортсмена. У юных пловцов, занимающихся спортом на профессиональном уровне, ВНС может быть подвержена определенным изменениям. Исследования в области вегетативной нервной системы при проведении ортостатической пробы позволяют лучше понять адаптационные механизмы организма к физической нагрузке и спортивной тренировке [1, 3]. Это может быть полезным для разработки индивидуальных программ тренировок и оптимизации спортивной подготовки юных пловцов.

**Цель исследования:** выявить особенности показателей ВСР у юных пловцов при проведении ортостатической пробы.

**Материалы и методы.** Исследование проводили в научно-исследовательском институте физической культуры и спорта Поволжского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. В исследовании принимали участие юные пловцы ( $n=15$ ), средний возраст участников исследования составил  $(9,5 \pm 0,7)$  лет). Исследование ВСР проводилось с помощью Многофункциональной системы кардиологического мониторинга Нейрософт «Поли-Спектр-Спорт» были проведены фоновая и ортостатическая пробы. Анализ полученных данных проводился с помощью статистической обработки данных с вычислением средних величин, стандартных ошибок, величин критерия Стьюдента с использованием общепринятых рекомендаций [2].

**Результаты исследования и их обсуждение.** Проведя исследование функционирования ССС у юных пловцов, выявлены следующие результаты. Средняя частота сердечных сокращений при проведении фоновой пробы составила  $72,0 \pm 11,1$  уд/мин, при проведении ортостатической пробы –  $90,72 \pm 12,12$  уд/мин.

По результатам исследований нами были выявлены 3 группы спортсменов по преобладанию активности регуляторных механизмов сердечно-сосудистой системы. В 1 группу (12 человек) вошли спортсмены с преобладанием парасимпатических влияний. Во 2 группу (2 человека) вошли спортсмены с преобладанием симпатических влияний. В 3 группу (1 человек) вошли спортсмены с активностью высших центров регуляции сердечного ритма.

Таблица 1 – Результаты показателей ВСР у юных пловцов при проведении ортостатической пробы.

Показатели		HF	LF	VLF	ULF
Юные пловцы	Покой	$43,8 \pm 14,9$	$29,5 \pm 6,1$	$11,3 \pm 6,2$	$15,4 \pm 11,3$
	Ортостатическая проба	$16,2 \pm 7,2$	$37,7 \pm 10,2$	$23,6 \pm 7,7$	$22,5 \pm 15,5$

*Примечание:* HF волны – преобладание парасимпатических влияний, LF волны – преобладание симпатических влияний, ULF волны -активность высших центров регуляции сердечного ритма, VLF волны – активностью центральных эрготропных и гуморальнометаболических механизмов регуляции сердечного ритма.

В группе спортсменов с преобладанием парасимпатических влияний среднее значение HF волн составило  $50,2 \pm 7,8$  %. Частота сердечных сокращений  $67,3 \pm 5,0$  уд/мин. При анализе временных характеристик ЭКГ нами были зафиксированы следующие изменения длительности основных зубцов и интервалов: длительность зубца P составила  $94,2 \pm 10,4$  мс, интервала P-R (P-Q)  $132,0 \pm 11,9$  мс, интервала QRS  $92,0 \pm 11,0$  мс, интервала Q-T  $387,5 \pm 31,9$  мс, интервала Q-Tс  $407,7 \pm 32,4$  мс. Амплитуда моды составила (Амо)  $23,6 \pm 6,6$  %, а длительность моды (Мо)  $0,9 \pm 0,1$  с.

В группе спортсменов с преобладанием симпатических влияний среднее значение LF волн составило  $37,6 \pm 2,6$  %. Частота сердечных сокращений  $86,6 \pm 3,8$  уд/мин. При анализе временных характеристик ЭКГ нами были зафиксированы следующие изменения длительности основных зубцов и интервалов: средняя продолжительность зубца P  $112,0 \pm 8,5$  мс, интервала P-R (P-Q)  $147,0 \pm 18,4$  мс, интервала QRS  $93,0 \pm 4,2$  мс, интервала Q-T  $345,0 \pm 7,1$  мс, интервала Q-Tс  $414,0 \pm 5,7$  мс. Амплитуда моды составила (Амо)  $47,1 \pm 0,9$  %, а длительность моды (Мо)  $0,7 \pm 0,0$  с.

У спортсмена с активностью высших центров регуляции сердечного ритма среднее значение ULF волн составило  $51,7 \pm 0,0$  %. Частота сердечных сокращений  $99,6 \pm 0,0$  уд/мин. При анализе временных характеристик ЭКГ нами были зафиксированы следующие изменения длительности основных зубцов и интервалов: средняя продолжительность зубца P  $84,0 \pm 0,0$  мс, интервала P-R (P-Q)  $114,0 \pm 0,0$  мс, интервала QRS  $90,0 \pm 0,0$  мс, интервала Q-T  $354,0 \pm 0,0$  мс, интервала Q-Tс  $456,0 \pm 0,0$  мс. Амплитуда моды составила (Амо)  $47,5 \pm 0,0$  %, а длительность моды (Мо)  $0,6 \pm 0,0$  с.

При выполнении ортостатической пробы наблюдали уменьшение вариации групп. Были выявлены 2 группы спортсменов по преобладанию активности регуляторных механизмов сердечно-сосудистой системы. В 1 группу (12 человек) вошли спортсмены с преобладанием симпатических влияний. Во 2 группу (3 человека) вошли спортсмены с активностью высших центров регуляции сердечного ритма.

В группе спортсменов с преобладанием симпатических влияний среднее значение LF волн составило  $41,19 \pm 6,31$  %. Частота сердечных сокращений  $88,0 \pm 11,26$  уд/мин. Амплитуда моды составила  $32,96 \pm 8,49$  %, а длительность моды (Мо)  $0,7 \pm 0,1$  с.

У спортсменов с активностью высших центров регуляции сердечного ритма среднее значение ULF волн составило  $47,9 \pm 14,5$  %. Частота сердечных сокращений  $101,6 \pm 10,41$  уд/мин. Амплитуда моды составила  $47,6 \pm 19,0$  %, а длительность моды  $0,6 \pm 0,1$  с.

**Выводы.** Таким образом, при выполнении ортостатической пробы у 80% юных пловцов наблюдается адекватная реакция со стороны нервной системы на физическую нагрузку, с преобладанием активности симпатических влияний на сердце. Так же у данных спортсменов наблюдается ваготония и низкое напряжение регуляторных механизмов. И у 20% наблюдается активность высших центров регуляции сердечного ритма, уравновешенное взаимоотношение и среднее напряжение регуляторных механизмов.

### Список литературы

1. Ефремова, Р.И. Реактивность регуляторных систем юных лыжников в зависимости от типа вегетативной регуляции / Р.И. Ефремова, А.П. Спицин, Г.А. Воронина. – Текст: непосредственный // Вятский медицинский вестник. 2015. №4 (48). – С. 15-18.
2. Платошкина, Е.Е. Оценка компонентов вегетативной нервной системы юных пловцов при проведении ортостатической пробы / Е.Е. Платошкина, Г.С. Петрова, Р.И. Кашапов, А.А. Зверев. – Текст: непосредственный // Российский кардиологический журнал. 2023. Т. 28. № S5. – С. 54.
3. Янов, А.Ю. Особенности вегетативной регуляции сердечной деятельности юных спортсменов / А.Ю. Янов, А.В. Прохоров. – Текст: непосредственный // Современная медицина: актуальные вопросы. 2014. №31. – С. 113-118.

## ПРИЧИНЫ НЕВРОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ В СПОРТЕ: ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ

*Сабиров Т.В., Шалавина Ю.В.*

*магистранты гр.23107М*

*Научный руководитель –к.с.н., доцент Щигорцова Е.С.*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Актуальность.** Занятия спортом могут привести к неврологическим травмам. Хотя они относительно редки (общая частота около 2,5%) и, в основном, излечимы, некоторые состояния могут стать хроническими, а также опасными для жизни. Таким образом, как клинические неврологи, так и спортивные врачи должны знать об их существовании и распространенности.

**Цель исследования.** Проанализировать возможные неврологические травмы и заболевания, связанные со спортом, о которых сообщалось в литературных источниках.

**Методы исследования.** Провели обзор и поиск в базах данных PubMed и Scopus. Соответствующие виды спорта были выбраны на основании их признания Международным олимпийским комитетом олимпийским видом спорта. Хроническая травматическая энцефалопатия (ХТЭ) и другие нейродегенеративные заболевания не были включены.

**Введение.** Тренировочный процесс – это важная деятельность, имеющая различные преимущества для здоровья: профилактика хронических заболеваний, снижение стресса и улучшение качества жизни [1]. В совокупности миллионы людей во всем мире профессионально или в свободное время занимаются тем или иным видом спорта. В результате медицинским работникам, в том числе неврологам, часто приходится бороться с нежелательными последствиями такой деятельности, такими как повреждение периферической и центральной нервной системы.

Специальность спортивной медицины направлена на оказание лечебной, реабилитационной и профилактической помощи в сочетании с экспертными знаниями в области физиологии, механизмов травм, диагностики и лечения каждой спортивной травмы [2]. В частности, «спортивная неврология» возникла как специализация, посвященная лечению неврологических травм, связанных со спортом [3]. Осведомленность общества о неврологических последствиях спортивных травм также растет среди широкой общественности и средств массовой информации.

Что касается их общей частоты, большое ретроспективное исследование показало, что примерно у 2,5% людей со спортивными травмами наблюдались те или иные формы неврологических повреждений [4]. Большую часть этих состояний составляли черепно-мозговые травмы, поражения спинного мозга и периферические невропатии, в некоторых случаях сопровождавшиеся длительным пребыванием в больнице.

По этим причинам мы стремимся составить всесторонний обзор неврологических травм и заболеваний, связанных со спортивной практикой, о которых сообщается в литературе. Предоставляя краткое и легкодоступное описание этих поражений, намерены создать ценный ресурс для врачей, сталкивающихся с этими сложными ситуациями.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В одном из последних исследований было проанализировано порядка 300 источников по 33 различным видам спорта [5], на основании которого было выявлено, что наиболее часто зарегистрированным неврологическим повреждением было повреждение периферической нервной системы. Также широко сообщалось о травматических повреждениях, включая кровоизлияние в мозг и расслоение артерий. Осложнения, не связанные с травмами, угрожающие жизни, встречаются нечасто, но также могут иметь место. Например, синдром задней обратимой энцефалопатии, тромбоз церебральных вен и расслоение артерий. О некоторых заболеваниях преимущественно распространены в конкретных видах спорта. Например, «вскрикивания» в

бейсболе и гольфе повышает вероятность наличия общей патофизиологии. Ишемический спинальный инсульт вследствие фиброзно-хрящевой эмболии был зарегистрирован в нескольких нетравматичных видах спорта.

**Выводы.** Неврологические травмы далеко не являются одной из главных причин заболеваемости и смертности спортсменов, однако они все чаще привлекают внимание со социальных и медицинских служб. Этот обзор может послужить источником информации для спортивных врачей, и тренеров, сталкивающихся с такими сложными ситуациями.

### Список литературы

1. Cavill N., Kahlmeier S., Racioppi F. (ed.). Physical activity and health in Europe: evidence for action // WHO Regional Office Europe. – 2016.
2. Kutcher J. S., Christopher C. There's No "I" in Sports Neurology, but There Is in Sports Neurologist // Continuum (Minneapolis, Minn.). – 2014. – V. 20. – №. 6. – С. 1543-1544.
3. Ergen E. Roots of sports medicine // Arch Med Deporte. – 2014. – V. 31. – №. 4. – С. 263-267.
4. Branston M. M., Yee A. H. Sports-related neurologic injuries: more than just concussion // Neurology. – 2022. – V. 98. – №. 1\_Supplement\_1. – С. 9-10.
5. Pedrosa M., Martins B., Araujo R. It's in the game: A review of neurological lesions associated with sports // Journal of the neurological sciences. – 2023. – V. 455. 122803. DOI: 10.1016/j.jns.2023.122803

## СРАВНИТЕЛЬНАЯ ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ МАЛЬЧИКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ И НЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ (ТОТАЛЬНЫЕ РАЗМЕРЫ ТЕЛА)

*Сапар Е.Т., Амитова Ж.Т.*

*магистранты*

*Казахский национальный педагогический*

*университет имени Абая*

*Алматы, Казахстан*

*Научный руководитель – к.б.н., доцент, академик Абишев А.Р.*

*Петровская академия наук и искусств*

*Санкт-Петербург, Россия*

**Актуальность.** Главная задача физкультурного движения, всей системы физического воспитания – всемерно способствовать укреплению здоровья людей нашей республики, повышению их работоспособности и производительности труда, готовности к защите Родины, формированию высоких нравственных качеств, бодрости духа, силы и выносливости, воспитанию здорового и жизнерадостного подрастающего поколения.

Успешное использование физической культуры для гармонического развития личности и формирования активной жизненной позиции тесно связано с применением научных достижений, накопленных в спортивной морфологии. Очень важно дифференцировать объем двигательных нагрузок для разных возрастных групп населения, проживающих в различных регионах Казахстана.

В связи с этим следует уточнить изменение морфофункциональных показателей при занятиях различными видами физической культуры и спорта применительно к отдельным возрастно-половым, этно-территориальным и профессиональным группам населения. Однако на сегодняшний день мы мало имеем соответствующих стандартов для детей коренной национальности.

Проблема возрастного становления анатомо-антропологических показателей, характеризующих рост и развитие подрастающего поколения в различных этно-территориальных, профессиональных и спортивных группах населения, продолжает на современном этапе оставаться одной из важнейших задач. О государственной программе развития массового спорта в Республике Казахстан предусматривалось дальнейшее совершенствование массовой физической культуры и спорта, внедрение ее в повседневную жизнь людей нашей республики. Учитывая оздоровительный характер массовой физической культуры, необходимо вести поиск критериев оценки физического развития человека для каждого возрастного периода его жизни. Физическая культура и спорт рассматриваются как одно из важнейших средств воспитания гражданина республики, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Успешное выполнение этой задачи во многом зависит от правильной постановки физического воспитания в школьном возрасте [1].

Задачи школьного физического воспитания заключаются, прежде всего в том, чтобы сформировать двигательный стереотип ребенка, воспитать потребность в движениях. Необходимость изучения влияния этих факторов на специфическом контингенте (лицах занимающиеся и не занимающиеся) определяется тем, что возрастная морфология и физиология, как и спортивная морфология, не располагает исчерпывающими данными о влиянии различных по величине физических нагрузок на детей в период их интенсивного роста и развития.

**Цель исследований.** Цель нашей исследований установить влияние дифференцированного двигательного режима на становление анатомио-антропологических показателей у детей школьниц в возрасте 8-17 лет девушек и наметить пути гармонического развитие подрастающего поколения. Исходя из целевой установки частными задачами являлись:

Разработанные оценочные значения морфофункциональных показателей для отдельных возрастных групп могут быть использованы в школьной гигиене, спортивной медицине, возрастной педагогике и спортивной практике в качестве критериев оценки физического состояния спортсменов и не занимающиеся спортом. Показатели физического развития, полученные на основе обследования однородных групп населения, явились репрезентативным материалом для сравнительного анализа школьников, несущих различную двигательную нагрузку[2].

**Материалы и методы исследования.** Объектом исследования являлись дети-школьницы в возрасте 8-17 лет. В первую группу входили 1618 дети общеобразовательных школ с общепринятой системой физического воспитания (не спортсмены).

Первая группа получала уроки физического воспитания три раза в неделю по 45 минут. Общая физическая нагрузка соответствовала возрасту и полу учеников. Двигательные упражнения при таком уровне физического воспитания были направлены в основном на поддержание физических качеств у детей, работоспособность, разрядку умственного напряжения. Темп занятий сочетает чередование малой и средней интенсивности нагрузок согласно программе, утвержденной Министерством образования и науки. Во вторую группа входили 1155 дети, занимающиеся в общеобразовательных школах со спортивным уклоном (спортсмены). Специальная физическая подготовка состояла из уроков физического воспитания и отдельных занятий физической культурой или тренировок по схеме 2 часа 2 раза в неделю общефизической подготовки и 2 раза в неделю двухчасовых занятий игровыми видами спорта (волейбол, футбол, баскетбол, плавание) и легкой атлетикой. Все обследуемые дети обучались в общеобразовательных школах, расположенных в типовых помещениях. Учебно-воспитательный процесс, медицинское обслуживание не имели существенных различий. Из спортивных специализаций обследованы футболисты, волейболисты, баскетболисты и пловцы.

Соответственно поставленным задачам в работе были применены методы, широко распространенные в гигиенических исследованиях при оценке физического здоровья детей и подростков: антропометрических, аналитический вариационно-статистический. Антропометрически определялись тотальные размеры тела: длина тела[3].

**Результаты исследования и их обсуждения.** Были сопоставлены дети, имеющие различный двигательный режим – учащиеся школ со спортивным уклоном и учащиеся общеобразовательных школ. Установлено что тотальным размерам тела в большинстве возрастных групп мальчики школы со спортивным уклоном опережают своих сверстников-не спортсменов.

**Длина тела.** Если принять показатели 8-летних школьников за 100%, то можно видеть, что с 8 до 17 лет длина тела у школьников возрастает на 28,83%. Скорость роста длины тела мальчиков не занимающиеся спортом с 8 до 12 лет волнообразно повышается, составляя 5,88 см; 4,66; 8,44 и 4,13 см (соответственно), в 13 лет прирост снижается (2,96 см или 1,99 %), затем с 14 до 17 лет скорость роста вновь достигает высоких величин (7.31; 5.53; 7.15; и 3.61 см). Годичный прирост длины тела колеблется от 2,97 см до 8,44 см. Максимальный скорость роста длины тела отмечается в 11 лет, хотя высокие темпы роста можно наблюдать и в 14,16 лет. Суммарный прирост длины тела за изученный возрастной интервал (8-!7 лет) у мальчиков составляет 49,7 см (28,83%) [4] (рисунок 1).



Рисунок 1 – Скорости роста длины тела

По итогам обследования динамики становления анатомо-антропологических показателей у детей мальчиков занимающиеся и не занимающиеся спортом имеющих различный двигательный режим, выявлено ряд существенных закономерностей. Наши данные по скорости роста тотальных размеров тела не расходятся с данными литературы. По некоторым признакам, такие как масса тела, происходит резкое падение скорости роста после максимального прироста. Например, у мальчиков, не занимающихся спортом, в возрасте 16 лет происходит максимальный прирост до 14%, а потом в 17 лет наблюдается резкое падение до 3,47%. В 17 лет и позже годовичные приросты не превышает 2%. По нашим данным в длине роста этот показатель у мальчиков- не спортсменов превышает 2,09%. Однако прирост массы тела в 17 лет у мальчиков-спортсменов и не спортсменов остается, по сравнению с длиной тела, высоким и составляет соответственно 6,56% и 3,47%. В обхвате грудной клетки у мальчиков-спортсменов и не спортсменов в возрасте 17 лет происходит существенное изменение, соответственно 5,63% и 1,24%. У детей занимающиеся и не занимающиеся спортом анализ развития тотальных размеров тела показал, что оно несколько растянуто, что обуславливает гармоничность в их физическом развитии [5].

### Список литературы

1. Указ Президента Республики Казахстан «О государственной программе развитии массового спорта в Республике Казахстан на 1996-2000 годы» от 19 декабря 1996 г. № 3276 «Әділет». – С.12-22.
2. Савицкая А.Б. Методика исследование физического развития детей и подростков / А.Б. Савицкая, Д.И. Арон. – М., 1969. – 47 с.
3. Камилова Р.Т. Влияние социально генетических факторов условия жизни детей Ешкольного возраста уровень из физического развития / Р.Т. Камилова // Гигиена и санитария – 2001. – № 6. – С. 65-68.
4. Касенова Л.Ж. Динамика анатом-соматических параметров развития подростков двух этнических параметров развития подростков двух этнических групп (по данным г. Астана) / Л.Ж. Касенова. Автореф, дис. ... канд. мед. наук, 14.00.02. – Актобе, 2002. – 29 с.
5. Даутов Ф.Ф. Влияние факторов окружающей среды на физическое развитие детей дошкольного возраста / Ф.Ф. Даутов, А.Н. Лысеко, А.Х. Яруллин // Гигиена и санитария.- 2004. – № 6. – С. 49.

## **ВЛИЯНИЕ МЕТОДИКИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СЕНСОРНОГО ВОСПРИЯТИЯ И ОРГАНИЗАЦИИ ДВИЖЕНИЙ НА ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ**

*Стурова А.С.*

*студент гр. 22104М*

*Артемова В.Ю.*

*аспирант гр. 222-155*

*Научный руководитель – д.б.н., профессор Румянцева Э.Р.*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Актуальность.** Повышение спортивного мастерства волейболистов обусловлено многими факторами, среди которых особое место занимают сенсорные системы. Эффективность выполнения технических элементов во многом зависит от процессов восприятия и переработки сенсорной информации. Эти процессы обуславливают как наиболее рациональную организацию двигательных актов, так и совершенство технико-тактического мышления спортсмена, и как итог, могут положительно повлиять на эффективность соревновательного процесса квалифицированных волейболистов [3,4].

**Цель исследования** установить влияние разработанной методики совершенствования сенсорного восприятия и организации движений на функциональные показатели квалифицированных волейболистов.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В тренировочный процесс квалифицированных волейболистов была внедрена методика совершенствования сенсорного восприятия и организации движений. Методика предполагала собой 3 блока различной направленности:

Блок №1 – Общие упражнения на совершенствование сенсорного восприятия и организацию движений, которые включали в себя упражнения для общей координационной подготовки, а именно для общей подготовки систем организма к последующей сложной работе. Блок общих упражнений подразумевал собой базовые статические и динамические упражнения без использования дополнительного оборудования. Направленность данного блока заключалась в совершенствовании общей координации; совершенствовании сенсорного восприятия; совершенствовании вестибулярного аппарата, равновесия и ориентации в пространстве.

Блок №2 – Специальные упражнения на совершенствование сенсорного восприятия и организацию движений. Данный блок упражнений подразумевал собой совершенствование компонентов координационных способностей, а именно работу с системами организма, отвечающими за сенсорное восприятие и организацию движений. Этот блок включает в себя упражнения на совершенствование реакции выбора, движущегося объекта и помехоустойчивости, а также на совершенствование кинестетических способностей, а именно оценка пространственных, силовых и временных параметров. Суть блока №2:заключалась в совершенствовании сенсомоторной реакции; совершенствовании компонентов координационных способностей; совершенствовании кинестетических способностей.

Блок №3 – Специальные упражнения на совершенствование координационных способностей в игровых ситуациях. Третий блок упражнений на совершенствование специальных координационных способностей в игровых ситуациях подразумевал упражнения специальной подготовки волейболистов, и включал в себя упражнения специальной направленности, имитирующие игровые действия, в сочетании со спецификой компонентов координационных способностей спортсмена. Блок №3 был направлен на совершенствование специальной координации волейболистов; совершенствование чувства партнера; совершенствование координации в игровых ситуациях.

В ходе эксперимента была использована система на основе среднеинтенсивных тренировок, состоящая из 6 разных упражнений по 4 минуты на каждое, выполняющихся по круговому методу. Отдых между упражнениями составлял 15 секунд. Общее время каждого блока упражнений составляло 26 минут.

Функциональное тестирование исследуемой группы волейболистов было проведено на аппаратно-программном компьютерном комплексе НС-Психотест до и после применения разработанной методики и включало в себя следующие тесты:

- простая зрительно-моторная реакция (ПЗМР);
- реакция на движущийся объект (РДО);
- реакция выбора (РВ);
- помехоустойчивость (ПУ).

Выбранные тесты были направлены на оценку уровня сенсорного восприятия и организацию движений квалифицированных волейболистов по нескольким показателям (таблица 1).

Таблица 1 – Функциональные показатели волейболистов до и после эксперимента

Тесты	Показатели	До эксперимента	После эксперимента	Достоверность различий
ПЗМР	Скорость сенсомоторной реакции, мс	203,6±4,6	190,6±2,9	tp 2,39 > tкр 2,074
	Общее число ошибок	3,23±1,1	0,69±0,31	tp 2,22 > tкр 2,074
	Число пропусков	1,9±0,6	0,23±0,4	tp 2,32 > tкр 2,074
	Число преждевременных нажатий	1,5±0,2	0,38±0,47	tp 2,19 > tкр 2,074
	Коэффициент точности	0,97±0,02	0,99±0,009	tp 0,91 < tкр 2,074
	Общий уровень работоспособности по УФВ НС	3,78±0,37	3,73±0,33	tp 0,10 < tкр 2,074
РДО	Процент точных реакций (%)	48,92±3,43	61,4±2,84	tp 2,58 > tкр 2,074
	Процент опережений (%)	20,9±2,78	13,4±1,93	tp 2,22 > tкр 2,074
	Процент запаздываний (%)	29,46±3,2	19,64±3,13	tp 2,19 > tкр 2,074
	Процент отрицательных реакций (%)	49,3±5,2	33,8±4,12	tp 2,34 > tкр 2,074
	Процент положительных реакций (%)	47,84±4,6	59,77±2,98	tp 2,18 > tкр 2,074
РВ	Среднее значение времени реакции, мс	354,9±10,8	324,1±9,3	tp 2,16 > tкр 2,074
	Коэффициент точности	0,89±0,02	0,97±0,03	tp 2,22 > tкр 2,074
ПУ	Среднее значение времени реакции, мс	338,12±10,5	311,7±6,7	tp 2,12 > tкр 2,074
	Устойчивость внимания	1,2±0,07	0,96±0,08	tp 2,26 > tкр 2,074
	Концентрация внимания	1,02±0,08	1,3±0,09	tp 2,33 > tкр 2,074
	Коэффициент точности Уиппла	0,89±0,02	0,96±0,02	tp 2,47 > tкр 2,074

*Примечание:* ПЗМР – простая зрительно-моторная реакция, РДО – реакция на движущийся объект, РВ – реакция выбора, ПУ – помехоустойчивость. Если tp > tкр, то различия статистически достоверны.

По данным первичного функционального тестирования было выявлено, что из-за преобладания процессов торможения над возбуждением, концентрация внимания у исследуемой группы волейболистов очень низкая, они не могут выбрать главное и расставить приоритеты (в том числе и в двигательной активности), а также сомневаются при выборе решения. Чтобы снизить иррадиацию возбуждения и запустить процесс формирования правильного доминантного очага движений, необходимы упражнения, направленные на решение сложных игровых ситуаций. Также показатели устойчивости внимания и скорость сенсомоторной реакции находятся на среднем уровне, что является недостаточным для квалифицированных спортсменов [1, 2].

После внедрения методики в тренировочный процесс было проведено повторное контрольное тестирование, по результатам которого был выявлен значительный прирост показателей по всем тестам. Данный вывод позволяет утверждать, что разработанная методика оказала положительное влияние на функциональные показатели волейболистов.

Стоит отметить значительные изменения по показателям времени и скорости сенсомоторной реакции (рисунок).

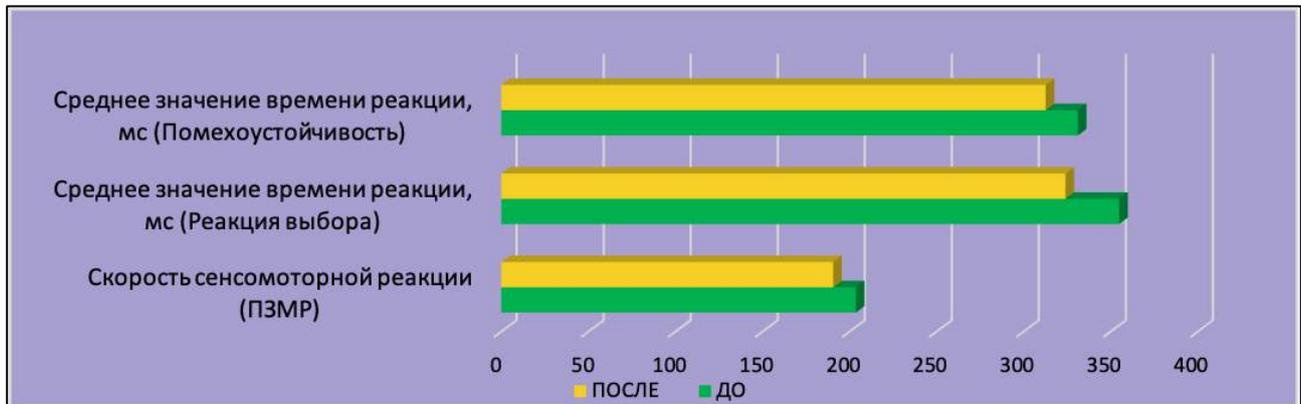


Рисунок – Динамика изменения показателей времени и скорости сенсомоторной реакции волейболистов

На данной диаграмме представлено снижение среднего значения времени реакции по двум тестам «Помехоустойчивость» на 26,42 мс и «Реакция выбора» на 30,8 мс, а также снижение скорости сенсомоторной реакции по показателю теста «ПЗМР» на 13 мс. Это обусловлено тем, что до эксперимента у исследуемой группы волейболистов прослеживается средняя скорость сенсомоторной реакции (200–250), однако после эксперимента у игроков наблюдается высокая скорость сенсомоторной реакции (185–200), по показателю теста «ПЗМР». Аналогичные изменения произошли и по показателю теста «Реакция выбора», а конкретно в начале эксперимента, где скорость сенсомоторной реакции находилась на среднем уровне (345 мс – 410 мс). По итогам тестирования в конце эксперимента скорость сенсомоторной реакции стала на высоком уровне (300 мс – 345 мс). По показателю теста «Помехоустойчивость» до эксперимента среднее значение времени реакции характеризует промежуточный тип реакции, между инертным и подвижным типом высшей нервной деятельности, где процент концентрации возбуждения предполагает тенденцию к иррадиации возбуждения. Однако после эксперимента иррадиация возбуждения снизилась, вместе с тем сформировался правильный доминантный очаг движений, что и подтверждают показатели на диаграмме [1, 2].

**Выводы.** В результате разработанной методики, которая комбинирует в себе 3 блока упражнений различной направленности, происходит повышение функциональных показателей квалифицированных волейболистов. Данный подход способствует совершенствованию навыков и подготовки игроков к высоким нагрузкам во время соревнований.

#### Список литературы

1. Мантрова И.Н. Методическое руководство по психофизиологической и психологической диагностике. Иваново: Нейрософт, 2008. 210 с
2. Морякина С.В. Физиология сенсорных систем. Учебно-методическое пособие / сост.: С.В. Морякина, В.А. Анзоров. – Грозный: Изд-во ЧГУ, 2015. 154 с.
3. Родин А.В. Комплексная психофизиологическая диагностика подготовленности связующих игроков в волейболе / А.В. Родин, М.В. Луганская // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 9 (175). – С. 250-253.
4. Родин А.В. Взаимосвязь игровых действий с функциональным состоянием сенсорной системы спортсменов в волейболе / А.В. Родин, М.В. Луганская // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 6 (196). – С. 260-263.

## ГЕНЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ УСПЕШНОСТИ В ПЛАВАНИИ

*Смолина Ю.И.*

*студент 23107М гр.*

*Научный руководитель – к.б.н., доцент Шамсувалеева Э.Ш.*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Актуальность.** Известно, что от уровня развития, как отдельных физических качеств, так и их совокупности, зависит результативность спортсмена в конкретном виде спорта. При этом, в зависимости от характерного типа проявления двигательных способностей, основу которых составляют физические качества, все виды спорта подразделяются на скоростно-силовые, циклические и сложнокоординационные [2].

Плавание – циклический вид спорта, где победители определяются по наименьшему времени, затраченному для прохождения дистанции, что сказывается на требованиях развития различных физических качеств, предъявляемых к спортсменам. Исследования в области спорта подтверждают, что успешность в спорте во многом зависит от фенотипических особенностей индивида, а уровень владения человеком некоторыми физическими качествами – от его генетической предрасположенности к их развитию [1, 4]. Значит для достижения успешности в каком-либо виде спорта или конкретной его дисциплине, человеку необходимо соответствовать генотипическому и фенотипическому портретам идеального спортсмена в избранном им виде спорта.

**Цель исследования** – определить основные морфологические и генетические маркеры, ассоциированные с развитием и проявлением необходимых в плавании характеристик, а также выявить фенотипический и генотипический портреты высококвалифицированного пловца.

**Организация и методы исследования.** В рамках данного исследования был произведен анализ источников российской и зарубежной научно-методической литературы, посвященной различным исследованиям морфологических и генетических особенностей пловцов.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Для определения предрасположенности спортсмена к занятиям плаванием стоит обратить внимание на генетические маркеры, ассоциированные с развитием и проявлением наиболее значимых физических качеств. Так, согласно Федеральному стандарту спортивной подготовки (ФССП), значительное влияние на результативность в плавании оказывают такие физические качества, как выносливость, скоростные способности и вестибулярная устойчивость (в равной степени), а среднее влияние – мышечная сила, гибкость и координационные способности (в равной степени). При этом, с точки зрения генетики, среди наиболее значимых для плавания физических качеств, относительно легко тренируемыми являются выносливость и вестибулярная устойчивость (как форма проявления ловкости), в тоже время скоростные способности поддаются тренировкам в наименьшей степени [4]. Иными словами, пловец, специализирующийся на коротких дистанциях, натренировав свою выносливость, рано или поздно сможет стать стайером, в то время как пловец, с отсутствием маркеров генов, ответственных за высокий уровень развития скоростных способностей, с большой вероятностью, никогда не станет спринтером.

Среди наиболее значимых генетических маркеров, на которые стоит обратить внимание пловцам и их тренерам, выделяют гены, ассоциированные с развитием и проявлением быстроты, силы и выносливости. Так, полиморфизм гена ACTN3 (наличие аллеля R577), кодирующего белок альфа-актинина-3 и отвечающего за быструю мышечную сократимость, дарит его обладателю преимущество во взрывной силе и скорости, в то время как аллель гена X577 способствует развитию выносливости. Наличие маркера Gln12 в гене AMPD1, отвечающего за производство в организме аденозинмонофосфатдезаминазы,

обуславливает предрасположенность спортсмена к выносливости, а аллель D в гене ACE – наиболее встречаем у пловцов-спринтеров. При этом, чем большим числом необходимых аллелей владеет человек, тем больше вероятность достижения им спортивной успешности в плавании, а наличие модификаций данных генов, не только определяют предрасположенность человека к занятиям плаванием, но и устанавливают его специфическую расположенность внутри вида спорта, а именно склонность к преодолению спринтерских или стайерских дистанций.

Помимо анализа генотипического портрета потенциального высококвалифицированного спортсмена, стоит обратить внимание на его фенотипические особенности. Как и в случае с совокупностью необходимых генов и их модификаций, согласно статистическим данным, в плавании есть свойственные данному виду спорта внешние и внутренние признаки, характеризующие склонность человека к достижению спортивного успеха. Одним из критериев спортивного отбора в плавании являются антропометрические показатели, а именно рост, вес, длина конечностей, размах рук, окружность грудной клетки и тип фигуры. Так, согласно исследованиям, наибольшего успеха в плавании достигают спортсмены, имеющие широкие плечи, длинные руки, узкий таз и короткие ноги, что существенно снижает сопротивление в водной среде и увеличивает площадь поверхности захвата воды при гребке. Из числа биохимических параметров наиболее важными в плавании являются количество, форма, величина и емкость красных кровяных телец (эритроцитов). Так, склонность к эритроцитозу (образованию повышенного количества эритроцитов по сравнению с нормой) благотворно влияет на спортивный результат в плавании, особенно среди пловцов, специализирующихся в длинных дистанциях, в то время как, пловцы, страдающие относительно быстрым процессом образования конечного продукта анаэробного распада, чаще других сталкиваются с выраженной мышечной крепатурой. Таким образом, высокая результативность в спорте возможна лишь в случае наличия у спортсмена модификаций определенных генов, ассоциированных с развитием и проявлением необходимых ему характеристик, проявление которых находит отражение в его фенотипе.

По мнению экспертов в области спортивной науки, эталонными для плавания характеристиками обладает известный американский пловец, 23-кратный олимпийский чемпион по плаванию, Майкл Фред Фелпс II. Некоторые источники описывают Фелпса, как «жертву наследственных мутаций» [3], действие которых оказывает существенное влияние на его фенотипические особенности: его рост составляет 1,93 м, а размах рук – 2,01 м, весом Фелпс около 90 кг, а объем его грудной клетки – более 111 см, при объеме легких около 11 литров [5]. Значительное превышение данных параметров, относительно оптимальных значений для среднестатистического человека, в совокупности с грамотно выстроенным тренировочным процессом, позволяли Майклу Фелпсу регулярно обновлять мировые рекорды и занимать лидирующие позиции в мире плавания на протяжении многих лет, на основании чего, Майкла Фелпса можно считать идеальным примером фенотипического и генотипического портретов высококвалифицированного пловца.

**Выводы.** Таким образом, успешность спортсмена в плавании во многом определяется его предрасположенностью к развитию и проявлению таких физических качеств, как выносливость, быстрота и ловкость, которые, в свою очередь, ассоциированы с определенными аллелями генов. Также, маркерами спортивной успешности пловца могут служить основные фенотипические признаки, а именно некоторые антропометрические и биохимические параметры.

### Список литературы

1. Аксенов М.О. Генетические факторы формирования мышечной силы и массы у спортсменов / М.О. Аксенов – Текст: непосредственный // Вестник спортивной науки. 2019. – №4. – С. 30-31.
2. Двейрина, О.А. педагогического (спортивного) тестирования: классификации видов спорта, Требования к физическим качествам, «батарея» тестов / О.А. Двейрина, С.Е. Бакулев, Ю.Ф. Курамшин, В.С. Терехин, М.М. Лалочкин – Текст: непосредственный // Ученые записки университета Лесгафта. – 2019. – №12 (178). – С. 83.

3. Уникум Майкл Фелпс – жертва наследственных мутаций? : сайт. – URL: <https://www.livejournal.com/media/551599.html> – Текст: электронный (дата обращения: 19.03.2024).

4. Шайдуллаева З.Ш. Роль спортивной генетики в современном спорте / З.Ш. Шайдуллаева – Текст: непосредственный // Scientific progress. 2021. – №1. – С. 1734.

5. How tall is Michael Phelps? | Michael Phelps Physical Attributes (turbopages.org): сайт. – URL: [https://translated.turbopages.org/proxy\\_u/en-ru.ru.ed6f8e10-65f9eabd-312660f5-74722d776562/https/www.sportskeeda.com/swimming/michael-phelps-height](https://translated.turbopages.org/proxy_u/en-ru.ru.ed6f8e10-65f9eabd-312660f5-74722d776562/https/www.sportskeeda.com/swimming/michael-phelps-height) – Текст: электронный (дата обращения: 19.03.2024).

## ОСОБЕННОСТИ АКТИВНОСТИ МЫШЦ ПРИ РАЗЛИЧНОЙ ГЛУБИНЕ ЗАХВАТА ТЕТИВЫ КЛАССИЧЕСКОГО ЛУКА

*Тарнаков Д.П.*

*магистрант*

*Научный руководитель – к.б.н., доцент Пухов А.М.*

*Великолукская государственная академия*

*физической культуры и спорта*

*Великие Луки, Россия*

**Актуальность.** Одним из базовых элементов техники выстрела из лука является захват тетивы, который обеспечивает взаимодействие спортсмена и оружия. Как правило, захват тетивы выполняется указательным, средним и безымянным пальцами [1,5], однако, могут встречаться захваты двумя пальцами: указательным и средним. Технически правильный захват тетивы должен обеспечивать равномерное распределение нагрузки на все пальцы. Неправильно выполненный захват сопровождается избыточным напряжением мышц предплечья, что приводит к нарушению техники выпуска тетивы и, как следствие, снижению результативности выстрелов. Исходя из этого, важно сформировать правильную технику захвата тетивы [2].

Правильное расположение пальцев на тетиве характеризуется единообразным распределением усилия лука между пальцами [5], что сказывается на напряжении мышц кисти и предплечья. Электромиограмма (ЭМГ) позволяет регистрировать напряжение конкретных мышц, а по величине ее амплитуды можно оценить развиваемое ими усилие [3].

**Цель исследования** – сравнение активности мышц правой руки, выполняющей натяжение тетивы, при среднем и глубоком захватах тетивы.

**Организация и методы исследования.** В исследованиях приняли участие шесть стрелков из классического лука, имеющих спортивную квалификацию от кандидата в мастера спорта до мастера спорта России, в возрасте 17-23 лет. Все спортсмены имели левостороннюю стойку: левая рука опорная – упирается в рукоятку лука, правая рука тянущая – натягивает тетиву.

Спортсмены выполняли стрельбу на дистанции 3 метра с одновременной регистрацией электромиограмм скелетных мышц посредством биомонитора ME-6000 (Mega Electronics Ltd, Финляндия). Для последующего анализа были зарегистрированы ЭМГ мышц правой руки и спины: короткий сгибатель большого пальца, поверхностный сгибатель и общий разгибатель пальцев, двуглавая и трехглавая плеча, дельтовидная (задняя часть) и трапецевидная (верхние и нижние пучки с правой стороны).

В исследовании анализировалась амплитуда ЭМГ-активности скелетных мышц, при изменении глубины захвата тетивы – средний и глубокий. При среднем захвате тетива располагалась на дистальных фалангах пальцев, при глубоком – на средних фалангах пальцев.

Статистическую обработку данных осуществляли с помощью Statistica 10.0. Рассчитывали среднее арифметическое (M) и ошибку среднего арифметического (m). В некоторых случаях рассчитывали изменения, выраженные в процентах. Для оценки достоверности различий в регистрируемых параметрах, применяли однофакторный дисперсионный анализ для повторных измерений (ANOVA) с Post-hoc анализом Mann-Whitney. Статистически значимым уровнем считали  $p < 0,05$ .

**Результаты исследования и их обсуждение.** Обследуемые спортсмены применяли средний захват тетивы при выполнении выстрела из классического лука. Средний захват самый распространенный и ему учат подавляющее большинство тренеров в спортивных школах. Обусловлено это тем, что захват тетивы производится путем складывания пальцев в крюк вокруг тетивы, которая находится примерно на середине дистальных фаланг и позволяет легче распределить давление на пальцы тянущей руки и обеспечить выпуск стрелы [4]. При глубоком захвате добиться чистого и быстрого выпуска гораздо сложнее.

Исследуемые нами мышцы можно условно разделить на две группы. В первую входят мышцы непосредственно участвующие в захвате тетивы: короткий сгибатель большого пальца, поверхностный сгибатель пальцев и общий разгибатель пальцев. Наиболее высокое напряжение среди мышц, выполняющих захват тетивы, демонстрировал поверхностный сгибатель пальцев  $177,83 \pm 30,85$  мкВ. Однако короткий сгибатель большого пальца, который не выполняет захват тетивы, развивал амплитуду ЭМГ  $181,67 \pm 32,90$  мкВ. Общий разгибатель пальцев проявлял наименьшее напряжение  $97,92 \pm 16,76$  мкВ (таблица). По своим функциям он антагонист к мышцам, которые выполняют захват, и его активность должна быть минимальной.

Таблица – Амплитуда мышц при различных захватах тетивы, мкВ,  $M \pm m$

№	Мышцы	Захват		Различия, %
		средний	глубокий	
1	Короткий сгибатель большого пальца	$181,67 \pm 32,90$	$159,83 \pm 35,73$	12
2	Поверхностный сгибатель пальцев	$177,83 \pm 30,85$	$179,67 \pm 36,17$	2
3	Общий разгибатель пальцев	$97,92 \pm 16,76$	$90,58 \pm 15,56$	7
4	Двуглавая плеча	$246,83 \pm 60,7$	$317,00 \pm 81,43$	32
5	Трехглавая плеча	$57,17 \pm 13,83$	$39,67 \pm 4,43$	30
6	Задняя часть дельтовидной	$626,42 \pm 154,31$	$612,75 \pm 146,96$	2
7	Верхние пучки трапецевидной	$248,75 \pm 50,36$	$285,17 \pm 68,7$	13
8	Нижние пучки трапецевидной	$350,92 \pm 72,94$	$367,33 \pm 75,23$	4

Вторая группа мышц участвует в натяжении и удержании тетивы при выстреле из лука: двуглавая и трехглавая плеча, задняя часть дельтовидной, верхние и нижние пучки трапецевидной. Наибольшая амплитуда ЭМГ наблюдалась у задней части дельтовидной  $626,42 \pm 154,31$  мкВ, так как она выполняет отведение тянущей руки назад и участвует в удержании растянутого лука. Следующая по величине напряжения была трапецевидная мышца: амплитуда нижних пучков –  $350,92 \pm 72,92$  мкВ и верхних пучков –  $248,75 \pm 50,36$  мкВ. Амплитуда ЭМГ двухглавой мышцы плеча составляла  $246,83 \pm 60,70$  мкВ, и она выполняет сгибание тянущей руки в локтевом суставе. Ее антагонист – трехглавая мышца плеча – проявляла наименьшее напряжение по сравнению со всеми исследуемыми мышцами –  $57,17 \pm 13,83$  мкВ (таблица).

В последнее время популярность набирает глубокий захват тетивы. Он характеризуется тем, что кисть руки, осуществляющей захват, располагается перпендикулярно тетиве (перед натяжением лука). Тетива захватывается тремя (иногда двумя) пальцами таким образом, чтобы нагрузка на них была по возможности равномерной, а сама тетива располагалась на сгибе между второй и третьей фаланг пальцев. Остальная часть пальцев и ладонь должны быть по возможности выпрямлены.

При выполнении выстрелов с глубоким захватом тетивы выраженных изменений в напряжении исследуемых мышц по сравнению со средним захватом не зарегистрировано. Однако можно отметить, что в процентном сравнении при глубоком захвате у короткого сгибателя большого пальца уменьшилась активность на 12% ( $p > 0,05$ ). У остальных мышц, участвующих в удержании тетивы, активность мышц осталась практически на том же уровне: у поверхностного сгибателя пальцев амплитуда ЭМГ составила  $179,67 \pm 36,17$  мкВ, а у общего разгибателя пальцев –  $90,58 \pm 15,56$  мкВ (таблица). В мышцах плеча можно отметить увеличение и расслабление мышц антагонистов: у двухглавой плеча амплитуда ЭМГ возросла на 32% до  $317,00 \pm 81,43$  мкВ ( $p > 0,05$ ) и активности трехглавой, напротив, снизилась на 30% до  $39,67 \pm 4,43$  мкВ ( $p > 0,05$ ). Также при выстрелах с глубоким захватом тетивы незначительно на 13% ( $p > 0,05$ ) увеличилось напряжение верхних пучков трапецевидной мышцы. У остальных мышц изменения напряжения не превышали 4% по сравнению со средним захватом тетивы (таблица).

При этом стоит отметить, что при глубоком захвате наблюдается устойчивая тенденция к увеличению активности мышц сгибателей и расслаблению мышц разгибателей. Можно предположить, что удержание тетивы между вторыми и третьими фалангами пальцев производится ближе к ладони и проявляется большим усилием мышц-сгибателей руки для удержания тетивы. Таким образом, при глубоком захвате мышцы-сгибатели более активны, а мышцы-разгибатели проявляют меньшую активность в сравнении со средним захватом тетивы.

**Выводы.** Исходя из полученных результатов, можно заключить, что при различной глубине захвата тетивы не наблюдается выраженных изменений в активности мышц тянущей руки. При этом можно отметить тенденцию к увеличению напряжения мышц-сгибателей при глубоком захвате тетивы по сравнению со средним.

### Список литературы

1. Базовая техника стрельбы из лука // Archery Club: Сайт. – URL: <https://archeryclub.by/theory/basic-archery-technique/> (дата обращения: 25.02.2024).
2. Байдыченко, Т.В. Концептуальный подход к индивидуальной наладке оружия в стрельбе из лука / Т.В. Байдыченко, В.В. Лысенко, А.Ю. Бородин // Теория и практика прикладных видов спорта. -2011. -№2 (11). – С. 38-41.
3. Пухов, А. М. Особенности силовых и электромиографических характеристик при максимальном произвольном сокращении и выстрелах из классического лука / А. М. Пухов, Д. П. Тарнаков // Наука и спорт: современные тенденции. – 2023. – Т. 11, № 4. – С. 45-52.
4. Семериков, С. К. Формирование базовой основы техники у начинающих стрелков из лука, студентов СПО / С. К. Семериков, А. В. Литманович // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта. – 2018. – № 1. – С. 23-26.
5. Lee K. Total achery: text-book / Lee Kisik. – ASC, Australia, 2004. – 150 p.

## ВЛИЯНИЕ МОРФОЛОГИЧЕСКИХ И ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК СПОРТСМЕНОВ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ В АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРЕБЛЕ

*Фомина А.А.*

*студент группы 22104М*

*Научный руководитель – к.б.н., доцент Шамсувалеева Э.Ш.*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Актуальность.** На сегодняшний день существует множество мнений о том, какие характеристики спортсменов в наибольшей степени влияют на результативность в академической гребле.

В 2022 году президиумом Федерации гребного спорта России было принято решение об использовании коэффициента В. Монахова для отбора спортсменов на централизованную подготовку в составе сборной команды Российской Федерации [4]. В данном случае особое внимание уделяется отношению средней мощности прохождения дистанции 2000 метров на гребном эргометре Concept-2 и весу спортсмена.

Однако, существует мнение, что в большинстве видов спорта важен именно состав тела – соотношение жировой и мышечной массы, а не цифра на весах [1, 3].

Мавлиев Ф.А. в своей работе писал о том, что такие показатели как масса тела и ее состав являются не самыми объективными показателями при спортивном отборе в академическую греблю, так как не имеют прямых корреляций между показателями развития ведущих физических качеств. В своем исследовании он показал, что эргометрические и физиометрические показатели аэробной производительности гребцов в большей степени зависят от антропометрических параметров, наиболее значимыми из которых являются показатели длин конечностей [2].

Пит Фитзингер в своей книге писал о том, что для спортсменов на выносливость самыми объективными показателями являются МПК и ПАНУ, т.к. развитие кардио-респираторной системы способствует достижению наивысшего тренировочного эффекта [5].

Таким образом, исследование влияния морфологических и функциональных характеристик спортсменов на результативность в академической гребле может помочь тренерам и спортсменам определить, какие аспекты физической подготовки наиболее важны для достижения успеха в избранном виде спорта. Это может привести к более эффективному планированию тренировочного процесса, что, в свою очередь, должно способствовать улучшению спортивных результатов.

**Цель исследования** – определить морфологические и функциональные характеристики спортсменов, в наибольшей степени коррелирующих со спортивными результатами в академической гребле.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Исследование проводилось на базе Федерального спортивно-тренировочного центра по гребным видам спорта г. Казани. В состав группы испытуемых входили 11 спортсменов, являющихся членами основного состава сборной команды России по гребному спорту. Все участницы имели высокий уровень квалификации (МС – 5 человек, МСМК – 6 человек).

В начале исследования были собраны данные морфологических и функциональных показателей спортсменов для определения параметров в наибольшей степени коррелирующих с достижением высоких спортивных результатов в избранном виде спорта. В качестве параметра результативности был взят показатель средней мощности прохождения дистанции 2000 метров на гребном эргометре Concept-2, так как он имеет прямую связь со временем прохождения данной дистанции – чем больше показатель мощности гребка, тем быстрее спортсмен преодолеет соревновательную дистанцию. С полученными результатами можно ознакомиться в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты измерений морфологических и функциональных показателей спортсменок

№	Средняя мощность прохождения дистанции (ватт)	Пиковая мощность ног (ватт)	Коэффициент В. Монахова	МПК (л/мин)	Вес (кг)	Пиковая мощность рук (ватт)	Тощая масса (кг)	Рост (см)
1	335,7	908,6	17,5	4,45	84	584,7	53,5	181
2	323,1	913,2	19,5	3,65	67,5	602,9	50,6	174
3	316,6	830,6	19,0	3,88	68	576,4	49,3	174
4	302,3	857,9	18,1	3,67	68	512,3	49,5	173
5	301,5	818	18,4	3,65	66,3	499	46,6	176
6	293,9	847,3	16,7	3,63	74	495,1	49,9	174
7	293	815,7	17,4	3,52	69	564,7	51,7	179
8	293	833,1	16,5	3,82	74,9	473,2	49,9	181
9	291,4	775,8	16,8	4,32	72	630,8	56,9	184
10	284,9	721,3	18,0	3,22	63,1	564	45,7	173
11	284,9	789,3	16,8	3,63	69,8	607,3	52,1	176
M±m	301,8±16,5	828,3±55,6	17,7±1	3,8±0,3	70,6±5,6	555,5±52,5	50,5±3,1	176,8±3,8

Примечание: М – среднее значение; m – ошибка среднего арифметического значения

С помощью коэффициента корреляции Бравэ – Пирсона была выявлена статистическая взаимосвязь средней мощности прохождения дистанции 2000 метров на гребном эргометре Concept-2 с морфологическими и функциональными показателями спортсменок. Результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Сила взаимосвязи физических характеристик и показателей функционального состояния спортсменок КГ со средней мощностью прохождения дистанции 2000 метров на гребном эргометре Concept-2

Показатель	Значение коэффициента корреляции	Сила взаимосвязи показателей
Пиковая мощность ног (ватт)	0,82	Сильная
Коэффициент В. Монахова	0,56	Заметная
МПК (л/мин)	0,53	Заметная
Вес (кг)	0,46	Умеренная
Пиковая мощность рук (ватт)	0,19	Слабая
Тощая масса (кг)	0,14	Слабая
Рост (см)	0,013	Слабая

Исходя из данных, представленных в таблице 2, можно сделать вывод, что средняя мощность прохождения дистанции 2000 метров на гребном эргометре Concept-2 имеет сильную корреляционную связь с мощностью мышц нижних конечностей, а также результативность гребцов имеет значимую связь с такими показателями, как МПК и вес спортсменок. Коэффициент В. Монахова, рассчитывающийся как отношение средней мощности прохождения дистанции к весу спортсменок (в степени 2/3) имеет значительно меньшую корреляцию, чем пиковая мощность ног. Слабая взаимосвязь наблюдается с мощностью мышц верхних конечностей, ростом и тощей массой спортсменок.

**Выводы.** На спортивный результат в академической гребле первую очередь влияет такой показатель, как мощность мышц нижних конечностей, далее по уменьшению степени влияния: вес спортсменов и МПК. Полученные результаты можно использовать для:

- разработки эффективных тренировочных программ и методик, учитывающих индивидуальные особенности спортсменов;
- прогнозирования спортивных результатов на основе оценки морфофункциональных показателей гребцов;
- организации отбора в спортивные команды по гребле.

### Список литературы

1. Взаимосвязь показателей телосложения гребцов академических судов с биомеханическими параметрами гребли / В. Ю. Давыдов, Д. Н. Пригодич, Н. Р. Тарасевич, Н. Н. Ничипорко // Здоровье для всех. – 2020. – № 2. – С. 42-47. – Текст: электронный // elibrary.ru: научная электронная библиотека: сайт. – URL: [https://elibrary.ru/download/elibrary\\_46625716\\_23518350.pdf](https://elibrary.ru/download/elibrary_46625716_23518350.pdf) – Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Вклад антропометрических показателей в аэробную производительность гребцов-академистов / Ф. А. Мавлиев, А. А. Гришанова, А. С. Назаренко [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 6(184). – С. 209-213. – Текст: электронный // elibrary.ru: научная электронная библиотека: сайт. – URL: [https://elibrary.ru/download/elibrary\\_43775512\\_14863870.pdf](https://elibrary.ru/download/elibrary_43775512_14863870.pdf) (дата обращения 23.04.2023). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Куранов, А. С. Оценка эффективности отбора гребцов-академистов по показателям телосложения / А. С. Куранов, М. Р. Гибадуллин // Современные проблемы и перспективы развития гребных видов спорта : материалы Всероссийской научно-практической конференции, Казань, 16 сентября 2016 года / Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. – Казань: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Поволжская ГАФКСиТ», 2016. – С. 26-30. – Текст: электронный // elibrary.ru: научная электронная библиотека: сайт. – URL: [https://elibrary.ru/download/elibrary\\_26707802\\_89793374](https://elibrary.ru/download/elibrary_26707802_89793374) – Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. Решение о критериях формирования списка кандидатов на ставки «спортсмен-инструктор» ФГБУ ЦСП на 2022-2023гг.: дата введения 21.10.2022 / Президиум Федерации гребного спорта России – Текст: электронный // URL: [https://rowingrussia.ru/wp-content/uploads/2022/10/7\\_Reshenie\\_Kriterii%20formirovaniia\\_spisok%20sportsmenov-stavochnikov%202023.pdf](https://rowingrussia.ru/wp-content/uploads/2022/10/7_Reshenie_Kriterii%20formirovaniia_spisok%20sportsmenov-stavochnikov%202023.pdf) – Режим доступа: открытый.

5. Фомина, А. А. Взаимосвязь антропометрических показателей со спортивными результатами в академической гребле / А. А. Фомина, А. Г. Скалзуб, Е. В. Фомина // Актуальные проблемы и современные тенденции спортивной подготовки в циклических видах спорта в России и в мире: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной памяти профессора Г.В. Цыганова, Казань, 28 мая 2021 года. – Казань: Поволжский ГУФКСиТ, 2021. – С. 399-401. – Текст: электронный // elibrary.ru: научная электронная библиотека: сайт. – URL: [https://elibrary.ru/download/elibrary\\_46279022\\_23238198.pdf](https://elibrary.ru/download/elibrary_46279022_23238198.pdf) – Режим доступа: для авториз. пользователей.

## СООТНОШЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ И ИМТ СПОРТСМЕНА В СТЕНДОВОЙ СТРЕЛЬБЕ

*Шакирова А.И.*

*студент 22411М гр.*

*Научный руководитель – к.п.н., доцент Садыкова С.В.*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Актуальность.** На начальном этапе спортивного отбора важнейшим критерием являются внешние данные спортсменов. В стендовой стрельбе, как в виде спорта, существует некоторая неопределенность касаясь морфологических особенностей. На сегодняшний день в стендовой стрельбе достаточно не изучена возможная связь между ростом-весовым показателем спортсмена (ИМТ) и его высокими достижениями. Общеизвестно, что в большинстве видов спорта вес имеет важное значение. Так, например, легкоатлеты или гимнастки имеют стройное телосложение, а в тяжелой атлетике спортсмены могут иметь вес свыше 100 кг [5].

В стендовой стрельбе стрелки мировой арены имеют различную весовую категорию вне зависимости от гендерной принадлежности и типа стрельбы (упражнения: скит, трап). Предполагается, что спортсмены по стендовой стрельбе, показывающие высокие результаты на соревнованиях, имеют повышенный индекс массы тела. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта стендовая стрельба утверждает, что особенности телосложения имеют наименьшее влияние на спортивную результативность [4].

**Цель исследования** – проанализировать наличие вероятной взаимосвязи между высокими спортивными достижениями в стендовой стрельбе и индексом массы тела спортсмена.

**Организация и методы исследования.** В рамках данного исследования было необходимо составить список спортсменов мирового уровня, которые показывали стабильно высокие результаты по стендовой стрельбе, изучить их данные по росту и весу, рассчитать ИМТ каждого спортсмена, используя индекс Кетле, и проанализировать связь между ИМТ спортсмена и его результативной стрельбой. Личный опыт специализации на стендовой стрельбе, теоретический и эмпирический анализ, а также методы математической статистики легли в основу данной статьи.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Стандартный вес спортивного оружия равняется 3-4 килограммам. При стрельбе из огнестрельного гладкоствольного ружья 12 калибра патроном с дробью энергия отдачи составит около 4000 Дж. Соответственно отдача оружия вызывает ударную нагрузку на спортсмена, что требует крепкого телосложения, достаточной массы тела и развитого мышечного каркаса.

Существует правило при наборе детей в группу начальной подготовки: ребенок независимо от гендерной принадлежности должен весить от 40 кг.

Морфологические особенности успешных спортсменов сборной города Москвы по стендовой стрельбе в упражнениях «трап» и «скит» по результатам проведенного антропометрического обследования отличаются эндоморфностью, а также повышенной жировой массой тела, что может быть связано с устойчивостью в пространстве [2].

Согласно анализу 20-ти топовых спортсменов-мужчин мирового уровня в упражнении Скит (рис. 1) нормальный вес имеют 4 человека (20%), верхняя граница нормы – у 5 человек (25%), избыточный вес – у 11 (55%) [3].

Анализ 20-ти топовых спортсменок-женщин мирового уровня в упражнении Скит (рис.2), показал, что нормальный вес имеют 11 человека (55%), верхняя граница нормы – у 2 человек (10%), избыточный вес – у 7 (35%) [3].

Таким образом, в принципе среди топовых спортсменов по стендовой стрельбе преобладают стрелки среднего и крупного телосложения (эндоморфы, гиперстеники), что необходимо учитывать при отборе, тем более, что наибольшая на следственная обусловленность выявлена именно для морфологических показателей [1].

1	скиит мужчины	рост	вес	ИМТ	
2	Hancock USA	1,75	78	25,47	верхняя граница норма
3	Rossetti ITA	1,77	65	20,75	норма
4	Mitas GRE	1,9	110	30,47	избыток
5	Cassandro ITA	1,73	70	23,39	норма
6	Terras FRA	1,71	64	21,89	норма
7	Hanson DEN	1,78	90	28,41	избыток
8	Milchev UKR	1,8	90	27,78	избыток
9	Tepliy RUS	1,88	90	25,46	верхняя граница норма
10	Benelli ITA	1,73	83	27,73	избыток
11	Lodde ITA	1,7	77	26,64	верхняя граница норма
12	Tomechek CZE	1,83	90	26,87	избыток
13	Shomin RUS	1,68	70	24,80	норма
14	Tazza ITA	1,8	100	30,86	избыток
15	Brovold NOR	1,76	87	28,09	избыток
16	Jensen NOR	1,9	110	30,47	избыток
17	Bin Futais UAE	1,76	98	31,64	избыток
18	Mehelba EGY	1,72	77	26,03	верхняя граница норма
19	Gil ARG	1,74	75	24,77	верхняя граница норма
20	Achilleos CYP	1,75	82	26,78	избыток

Рисунок 1 – Топ спортсменов-мужчин в упражнении Скиит

1	скиит женщины	рост	вес	ИМТ	
2	Rhode USA	1,65	80	29,38	избыток
3	Bacosi ITA	1,75	90	29,39	избыток
4	Calnero ITA	1,7	85	29,41	избыток
5	Bartekova SLO	1,7	65	22,49	норма
6	Hill GBR	1,6	55	21,48	норма
7	English USA	1,62	58	22,10	норма
8	Connor USA	1,75	95	31,02	избыток
9	Crovetto CHI	1,6	55	21,48	норма
10	Demina RUS	1,64	65	24,17	норма
11	Batyrshina RUS	1,6	80	31,25	избыток
12	Ning CHN	1,66	62	22,50	норма
13	Meng	1,68	56	19,84	норма
14	Shakirova RUS	1,69	58	20,31	норма
15	Anastassiou FRA	1,65	80	29,38	избыток
16	Eleftheriou CYP	1,68	56	19,84	норма
17	Bartolomei ITA	1,7	60	20,76	норма
18	Simonton USA	1,71	60	20,52	норма
19	Katzouraki GRE	1,68	55	19,49	норма
20	Orynbay KZH	1,58	60	24,03	норма

Рисунок 2 – Топ спортсменок-женщин в упражнении Скиит

**Выводы.** Дескриптивная статистика показала, что достаточно много высококвалифицированных спортсменов по стендовой стрельбе в упражнении Скиит имеют избыточный вес – 45%. На границе с избыточным весом находятся 17,5% человек. При этом участников с недостаточным ИМТ не обнаружилось вовсе. Следовательно, можно сделать вывод, что росто-весовой показатель имеет положительную корреляцию с высокими достижениями спортсмена в стендовой стрельбе.

### Список литературы

1. Ахметов, И. И. Молекулярная генетика спорта: монография [Текст] / И. И. Ахметов. – Москва: Советский спорт, 2009. – 268 с.
2. Данилов Д.В., Байдыченко Т.В., Сечин Д.И. Взаимосвязь морфологических особенностей и спортивного результата у спортсменов сборной города Москвы по стендовой стрельбе в упражнениях «трап» и «скит». Студенческая наука: Материалы Межрегиональной научной конференции (Россия, Москва, 25-27 марта 2020 г.). – М.: РГУФКСМиТ, 2020. – С. 29.
3. Спортивная морфология. – учебник: Ткачук М.Г., Олейник Е.А., Дюсенова А.А. НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб, 2019. – 290 с.
4. Спортивная морфология: учебно-методическое пособие [Текст] : / В.П. Федоров, И.Е. Попова, Н.Н. Попова. – Воронеж: ВГИФК, 2018. – 63 с.
5. Шамсувалеева, Э. Ш. Генетические аспекты спортивного отбора: учебно-методическое пособие / Э. Ш. Шамсувалеева, Р. С. Камахина. – Казань: ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСИТ», 2022. – 56 с.

## ОСОБЕННОСТИ БИОИМПЕДАНСНОГО АНАЛИЗА СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИТНЕС-АЭРОБИКОЙ

*Шалавина Ю.В.*

*магистрант гр.23107М*

*Научный руководитель –к.б.н., доцент Зверев А.А.*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Актуальность.** Достижение успеха и результатов в спорте напрямую связано не только с трудолюбием и талантом, но и с врожденными особенностями, которые создают преимущества в определенных видах спорта. В аэробике морфотип спортсменки считается одним из факторов в достижении результатов в спорте высших достижений.

Для тренировки квалифицированных спортсменов необходимо наблюдать и анализировать морфологические показатели, которые могут сказаться на дальнейшем спортивном результате. Также стоит обратить большое внимание на генетический фактор. Показано, что тип телосложения генетически детерминирован и может передаваться по наследству от родителей. Использование морфологических показателей в качестве генетических маркеров в прогностическом отборе позволяет с высокой вероятностью выделять из популяции детей, которые могут достичь высоких спортивных результатов.

Оптимизация состава тела важна для успеха во многих видах спорта, особенно сильно это проявляется при повышенных анаэробных нагрузках. Атлеты, чувствительные к весу, могут развивать экстремальное телосложение в попытке оптимизировать свою морфологию для достижения спортивных успехов. Например, элитным велосипедистам на выносливость на треке требуется чрезвычайно худощавое телосложение, а для игроков водного поло на центральной позиции не так уж важно минимизировать свою массу. Оценка состава тела спортсменов различных видов спорта в разные подготовительные этапы может меняться от нагрузки, питания и активности желез организма. Однако, данный вопрос остается актуальным на сегодняшний день, особенно по видам по ново-возникшим видам спорта (федеральный стандарт по виду спорта фитнес-аэробика подписан в 2022 году).

**Цель исследования.** Изучить особенности биоимпедансного анализа спортсменов занимающихся фитнес-аэробикой.

**Методы исследования.** В исследовании приняли участие девушки возрасте 20,4 лет, занимающиеся фитнес-аэробикой (n=5) имеющие спортивную квалификацию 1 разряд. Исследование проводилось в соответствии с этическими принципами Хельсинской декларации. Участники были информированы о ходе тестирования и предоставили добровольное согласие.

Оценка биоимпедансного состава тела, производилось с помощью программного обеспечения ABC-01 «Медасс» (Россия). Измерение осуществлялось с использованием деполярированной схемы в течение одной минуты. Спортсмен находился в горизонтальном положении лежа на спине. Электроды накладывались на руку в районе суставно-связочного аппарата запястья и в середине тела пястной кости, на ногу в районе суставно-связочного аппарата предплюсной кости и в середине плюсной кости.

Биоимпедансный анализ состава тела человека основан на измерении электрической проводимости различных тканей тела. Полученные показатели позволяют рассчитать характеристики состава тела, такие как жировая, безжировая, клеточная, скелетно-мышечная масса, объем и распределение воды в организме. В конце исследования строится диаграмма, на которой отражаются все показатели проведенного исследования, а также индивидуальные нормы, рассчитанные для конкретного пациента. Метод абсолютно безвреден и комфортен, что позволяет многократно использовать его для контроля результатов и коррекции процесса лечения. Оценивали индекс массы тела, жировую массу, скелетно-мышечную мускулатуру и активную клеточную массу.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Морфофункциональные характеристики спортсменов с одной стороны являются маркерами морфологической пригодности, с другой стороны – являются маркерами адаптации к напряженной мышечной деятельности. В наших исследованиях средний рост и вес спортсменок составил 162.8 см. 54.3 кг, соответственно.

В наших исследованиях по составу тела спортсменок, занимающихся фитнес-аэробикой были близки к идеальным значениям для данной возрастной группы и пола. Превышения активной клеточной массы от среднего связано с тренировочными нагрузками спортсменок, а уменьшение массы скелетно-мышечной мускулатуры со специфическими элементами используемыми спортсменами в данном виде спорта.

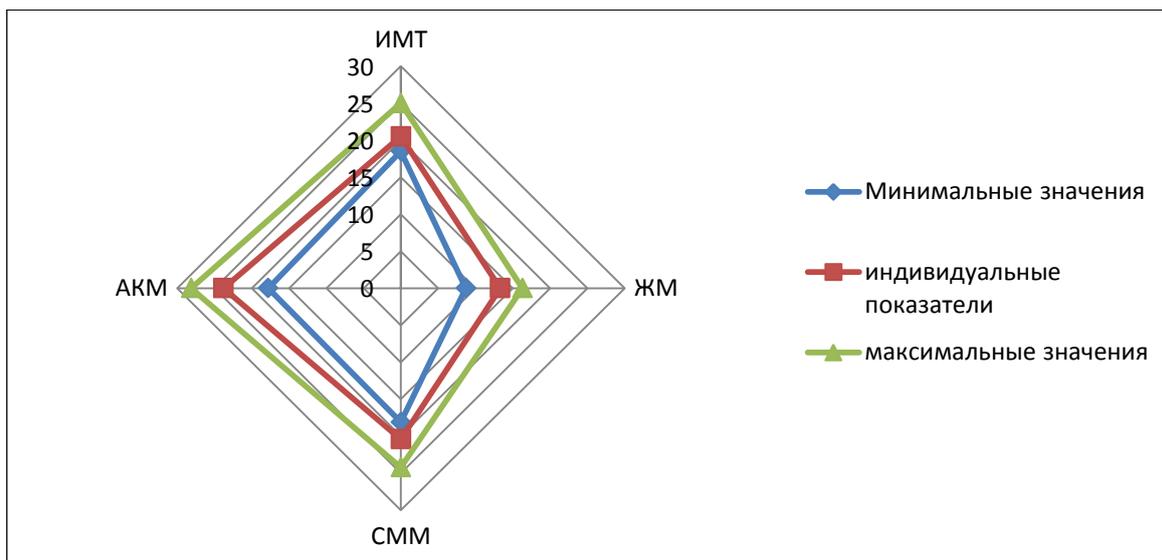


Рисунок 1 – Показатели биоимпидансного анализа

**Выводы.** Таким, образом, в нашем исследовании показаны ярко выраженные особенности состава тела спортсменок, занимающихся фитнес-аэробикой.

### Список литературы

1. Реди, Е. В. Морфофункциональные характеристики спортсменов как критерий спортивной специализации / Е. В. Реди // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития: Материалы VII Международной электронной научно-практической конференции, Красноярск, 19-20 мая 2017 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», 2017. – С. 126-129.
2. Мелихова, Т. М. Методологические подходы к реализации технологий спортивного отбора и ориентации / Т. М. Мелихова // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 4. – С. 71.
3. Новиков, А. В. Определение соматотипа гимнастов 7-10 лет с разным уровнем технической подготовленности / А. В. Новиков, Г. М. Михалина // Психология и педагогика спортивной деятельности. – 2023. – № 2(65). – С. 50-53.

# СОДЕРЖАНИЕ



## Секция 1

<b>АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ .....</b>	<b>3</b>
Аглиуллина А.Ш. МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА ПРИ ПЕРЕЛОМАХ КИСТИ В ПОСТИММОБИЛИЗАЦИОННОМ ПЕРИОДЕ.....	4
Аскарова Э.И. ВЛИЯНИЕ ДИДАКТИЧЕСКИХ ИГР НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА .....	6
Банчевская А.А. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ У ДЕТЕЙ С УМЕРЕННОЙ УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ.....	11
Банчевская А.А. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ТЕСТИРОВАНИЯ ДЕТЕЙ С УМЕРЕННОЙ УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ В АДАПТИВНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЕ .....	14
Беспогоднова Д.А. ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ЖЕНЩИН МОЛОДОГО ВОЗРАСТА С ТРАВМОЙ ГОЛЕНОСТОПНОГО СУСТАВА В ПОСТИМОБИЛИЗАЦИОННОМ ПЕРИОДЕ.....	18
Боженко А.А. ПРОЕКТИРОВАНИЕ И РЕАЛИЗАЦИЯ РЕКРЕАТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В УНИВЕРСИТЕТЕ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПРОФЕССОРСКО-ПРЕПОДАВАТЕЛЬСКОГО СОСТАВА .....	21
Воронина Е.А. МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ МУЖЧИН ПРИ ДЕГЕНЕРАТИВНО-ДИСТРОФИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПОЗВОНОЧНИКА В ВОССТАНОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ.....	24
Галеев Э.И. АНАЛИЗ ДИНАМИКИ РОСТА ЧИСЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ И ИЗУЧЕНИЕ СТРУКТУРЫ НОЗОЛОГИЧЕСКИХ ФОРМ ДЕТСКОЙ ИНВАЛИДНОСТИ В КРАСНОДАРСКОМ КРАЕ.....	27
Данилова В.А. МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПРИ ПЕРЕЛОМЕ ПЛЕЧА У ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА В ВОССТАНОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ.....	30
Демидик К.О. ПРОГРАММА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СПОРТСМЕНОВ, ПЕРЕНЕСШИХ ОПЕРАЦИЮ НА ГОЛЕНОСТОПНОМ СУСТАВЕ.....	32
Жандармова Е.А. СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПРИ ПЕРЕЛОМЕ ПРЕДПЛЕЧЬЯ У ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА В ПОСТИММОБИЛИЗАЦИОННЫЙ ПЕРИОД.....	35
Жукова В.В. ВОЗМОЖНОСТИ СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ .....	38

Забирова Э.Р. МЕТОДИКА ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ 9-10 ЛЕТ С СИНДРОМОМ ДАУНА С ПРИМЕНЕНИЕМ СРЕДСТВ АРТ-ТЕРАПИИ .....	43
Зайцева А.В. МЕТОДИКА КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ СРЕДСТВАМИ АФК.....	45
Зубкова А.В. ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СОВРЕМЕННОГО ПАРАЛИМПИЙСКОГО СПОРТА .....	48
Игтисамова А.М. МЕХАНОТЕРАПИИ НА ИМИТАТОРЕ ОПОРНОЙ НАГРУЗКИ «КОРВИТ» ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ФУНКЦИЙ У ДЕТЕЙ С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ .....	51
Исагулова А. К. ИННОВАЦИИ В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ: СТРАТЕГИИ ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ.....	54
Камалетдинова Э.И. МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА С ДЕГЕНЕРАТИВНО-ДИСТРОФИЧЕСКИМ ЗАБОЛЕВАНИЕМ ПОЗВОНОЧНИКА В ВОССТАНОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ .....	56
Коновалова А.О. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ С НЕЙРОСЕНСОРНОЙ ТУГОУХОСТЬЮ .....	58
Коновалова А.О. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ТЕСТИРОВАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ С НЕЙРОСЕНСОРНОЙ ТУГОУХОСТЬЮ .....	61
Нербышев Д.Б. ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ СФЕРЫ ДЕТЕЙ-СИРОТ 7-8 ЛЕТ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ В СРАВНЕНИИ С НОРМАЛЬНО РАЗВИВАЮЩИМИСЯ СВЕРСТНИКАМИ.....	65
Ожогин А.О. МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА С ПЛЕЧЕЛОПАТОЧНЫМ ПЕРИАРТРИТОМ В ВОССТАНОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ.....	68
Попов И.А. МЕТОДИКА КОРРЕКЦИИ ГИПЕРЛОРДОЗА ПОЯСНИЧНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА ДОШКОЛЬНИКОВ С ЗАДЕРЖКОЙ РЕЧЕВОГО РАЗВИТИЯ .....	70
Попова Э.П. МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ МУЖЧИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА С ТРАВМОЙ АХИЛЛОВА СУХОЖИЛИЯ В ВОССТАНОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ .....	73
Садыкова Д.И. МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ МУЖЧИН МОЛОДОГО ВОЗРАСТА С ОСКОЛОЧНЫМИ РАНЕНИЯМИ НИЖНЕЙ КОНЕЧНОСТИ В ПОЗДНЕМ ПОСЛЕОПЕРАЦИОННОМ ПЕРИОДЕ .....	76
Сайчик В.С. ОБЪЕМ И ИНТЕНСИВНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ СТУДЕНТОВ ВУЗА.....	78

Слабодич Е.А. МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА С ОСТЕОХОНДРОЗОМ ШЕЙНО-ГРУДНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА.....	81
Стопычев И.А. МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ МУЖЧИН МОЛОДОГО ВОЗРАСТА ПОСЛЕ ОСКОЛОЧНЫХ РАНЕНИЙ ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ НА РАННЕМ ВОССТАНОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ.....	83
Темирова М.Е. СПОРТ КАК СРЕДСТВО РЕАБИЛИТАЦИИ ДЛЯ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ.....	86
Туракалина Н.А. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ НА КОЛЯСКАХ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД.....	89
Утехина А.В. МЕТОДИКА ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА ОСНОВЕ ЕДИНОБОРСТВ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ.....	91
Ухина С.В. МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ МУЖЧИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА ПОСЛЕ ИШЕМИЧЕСКОГО ИНСУЛЬТА НА ВОССТАНОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ .....	94
Хазиахметова Э.Р. ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДА СЕНСОРНОЙ ИНТЕГРАЦИИ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ С РАССТРОЙСТВОМ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА .....	96
Хазиева Г.А. МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ЛИЦ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА, ПЕРЕНЕСШИХ ПНЕВМОНИЮ, НА СТАЦИОНАРНОМ ЭТАПЕ.....	99
Хамитова З.К. МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ МУЖЧИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА ПРИ ВЫВИХЕ ПЛЕЧА В ПОСТИММОБИЛИЗАЦИОННОМ ПЕРИОДЕ.....	102
Шайхиева Д.Р. МЕТОДИКА КОРРЕКЦИИ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА 3-5 ЛЕТ С ЗАДЕРЖКОЙ РАЗВИТИЯ РЕЧИ С ПРИМЕНЕНИЕМ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ПРОГРАММЫ FIT-5.....	105
Шарипова Э.Р. КОМПЛЕКСНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ТРЕВОЖНЫХ РАССТРОЙСТВ У ЛИЦ С БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМОЙ.....	108
<b>Секция 2</b> <b>ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ</b> <b>В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА .....</b>	<b>110</b>
Аверкиев И.П., Раков В.О. РАЗВИТИЕ ТХЭКВОНДО В ВЕКЕ ТЕХНОЛОГИЙ И ИННОВАЦИЙ.....	111
Акулов Г.Р. ПРИМЕНЕНИЕ ЦИФРОВЫХ МЕТАФОРИЧЕСКИХ КАРТ ПРИ ОБУЧЕНИИ МАТЕМАТИКЕ СТУДЕНТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО НАПРАВЛЕНИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА .....	114

Ахметова А.А. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОСТУПНОСТИ ВЕБ-САЙТА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ДЛЯ СЛАБОВИДЯЩИХ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ.....	117
Буфтяк П.И. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КАНАЛОВ ЦИФРОВОГО МАРКЕТИНГА ДЛЯ ПРОДВИЖЕНИЯ СПОРТИВНОГО КЛУБА.....	120
Гершкова Я.Г. ПРИМЕНЕНИЕ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА В ФИТНЕСЕ.....	123
Каведуке Н.Д. ОФЛАЙН-СРЕДСТВА ПОДГОТОВКИ В КОМПЬЮТЕРНОМ СПОРТЕ.....	126
Козлов М.М. ЗНАЧЕНИЕ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В РАЗВИТИИ ТУРИЗМА.....	129
Колесников Н.А. СРАВНЕНИЕ СТАТИСТИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ВЫСТУПЛЕНИЯ КОМАНД РОССИЙСКОЙ ПРЕМЬЕР-ЛИГИ И ФУТБОЛЬНОЙ НАЦИОНАЛЬНОЙ ЛИГИ В СЕЗОНЕ 2023/2024.....	131
Коннова С.С. РОЛЬ ОНЛАЙН КУРСОВ И ВИРТУАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК В РАЗВИТИИ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ТАЛАНТОВ И СПОСОБНОСТЕЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ.....	134
Костоусова С.А. ЦИФРОВОЙ НАВИГАТОР ПО ФОРМИРОВАНИЮ У СТУДЕНТОВ ГРАЖДАНСТВЕННО-НРАВСТВЕННЫХ ЦЕННОСТЕЙ В ПОВОЛЖСКОМ ГУФКСИТ.....	137
Крутова Е.С. ПРИМЕНЕНИЕ ТЕХНОЛОГИИ БЛОКЧЕЙН В ТУРИЗМЕ.....	139
Кукушкин К.А. ОЦЕНКА ЗНАЧИМОСТИ ВБРАСЫВАНИЯ НА ОСНОВАНИИ СТАТИСТИЧЕСКОГО АНАЛИЗА ВЫСТУПЛЕНИЙ КОМАНД В СТУДЕНЧЕСКОЙ ХОККЕЙНОЙ ЛИГЕ.....	141
Озаржицкий К.Д. ОПРЕДЕЛЕНИЯ ИГРОВЫХ АМПЛУА В СТУДЕНЧЕСКОМ БАСКЕТБОЛЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МЕТОДА К-БЛИЖАЙШИХ СОСЕДЕЙ.....	143
Прозоров С.И. МОДЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФИНАЛИСТОВ ЧЕМПИОНАТА МИРА 2024 ГОДА НА ДИСТАНЦИИ 100 МЕТРОВ ВОЛЬНЫМ СТИЛЕМ.....	145
Рахматуллина А.И. ИННОВАЦИИ В СПОРТЕ: РОЛЬ ГАДЖЕТОВ В УЛУЧШЕНИИ ТРЕНИРОВОК И ДОСТИЖЕНИИ РЕЗУЛЬТАТОВ.....	147
Сахапов А.Х. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВИЗАЦИИ ОБЩЕСТВА.....	149
Скокова А.А. СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ТРАДИЦИОННОГО И ЦИФРОВОГО СКАУТИНГА.....	152
Султанов Р.И. ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ИГРЫ БЫСТРЫМ ПРОРЫВОМ В БАСКЕТБОЛЕ НА ОСНОВЕ ВИДЕОАНАЛИЗА.....	155

Уткульбаев А.Ю. СТАТИСТИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА КОМАНДНЫХ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ ФУТБОЛЕ НА УРОВНЕ ЮНОШЕЙСКОЙ ЛИГИ РОССИИ.....	158
Шепелев В.М. АНАЛИЗ СТАНДАРТНЫХ ПОЛОЖЕНИЙ В ФУТЗАЛЕ НА ПРИМЕРЕ КОМАНДЫ «УХТА» .....	161
Шигапова Т.Х. РАЗВИТИЕ ФИДЖИТАЛ СПОРТА В РОССИИ .....	163
Щинов Н.А. ВЛИЯНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ФЛАНГОВЫХ АТАК В ФУТБОЛЕ .....	166
<b>Секция 3</b> <b>ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ</b> <b>И СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ</b> <b>РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.....</b>	<b>168</b>
Абдуллаев Г.Р. ВЛИЯНИЕ СУТОЧНОГО ПЕРИОДА ВРЕМЕНИ НА ПОКАЗАТЕЛЬ МАКСИМАЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В СПОРТЕ .....	169
Аксенова В.С. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНОГО EVENT-МЕРОПРИЯТИЯ .....	171
Алхусни А. СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ МНЕНИЙ МЕСТНЫХ И ЗАРУБЕЖНЫХ ТРЕНЕРОВ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ О РАЗВИТИИ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ .....	174
Ахметова А.А. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОГО ОТБОРА ДЕТЕЙ В ХУДОЖЕСТВЕННУЮ ГИМНАСТИКУ .....	177
Ахтямова Э.Ф. ВИДЕОАНАЛИЗ МОДЕЛЬНОЙ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПОВОРОТА В ЗАДНЕМ РАВНОВЕСИИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННОЙ ГИМНАСТКИ .....	180
Бакланова Е.А. ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ МОТИВАЦИИ У СТУДЕНТОВ АМУРСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА.....	183
Безякин В.О. К ВОПРОСУ О ПОВЫШЕНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ 12-13 ЛЕТ ГОРОДА СОЧИ .....	186
Бербин Н.А. МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ С ЭЛЕМЕНТАМИ СИЛОВОГО КАТАНИЯ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ХОККЕИСТОВ .....	189
Бербин Н.А. ПЕРЕДВИЖЕНИЯ С ЭЛЕМЕНТАМИ СИЛОВОГО КАТАНИЯ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ХОККЕИСТОВ .....	192

Бережная Н.В. ОСОБЕННОСТИ АНТИСОЦИАЛЬНОЙ КРЕАТИВНОСТИ СПОРТСМЕНОВ.....	194
Вахрушева Е.А. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ .....	196
Веселов В.О. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ХОККЕИСТОВ .....	199
Висицкий И.И. ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ ПОСРЕДСТВОМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	202
Гадир Юсеф ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ В СИРИЙСКОЙ АРАБСКОЙ РЕСПУБЛИКЕ .....	205
Газимова Р.И. КОМПЛЕКСНАЯ ОЦЕНКА СПОРТИВНОЙ ОДАРЕННОСТИ ДЕТЕЙ КАК УСЛОВИЕ УСПЕШНОГО ВЫБОРА ВИДА СПОРТА.....	208
Галиева Д.И. ВЛИЯНИЕ ФОНОВОЙ ХОДЬБЫ НА ПОКАЗАТЕЛИ СОСТАВА ТЕЛА УЧАСТНИКОВ ПРОЕКТА «ЧЕЛОВЕК ИДУЩИЙ».....	211
Галимзянов А.И. ПОКАЗАТЕЛИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ХОККЕИСТОВ-ЗАЩИТНИКОВ .....	213
Говтян В.А. СКЕЙТБОРДИНГ В АСПЕКТАХ СОВРЕМЕННЫХ ТЕНДЕНЦИЙ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА И МОЛОДЕЖНОЙ СУБКУЛЬТУРЫ.....	216
Горбань З. МЕТОДЫ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ У ОБУЧАЮЩИХСЯ В ПРОЦЕССЕ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ .....	219
Ермаков О.И. МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БАДМИНТОНИСТОВ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ.....	222
Ермаков О.И. ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БАДМИНТОНИСТОВ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ.....	227
Журавлева А.С. ВЛИЯНИЕ ПОЛА И ВОЗРАСТА НА ВОВЛЕЧЕННОСТЬ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ .....	230
Зейферлинг В.М. СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БАДМИНТОНИСТОВ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ.....	233
Злобина Д.С. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ГОТОВНОСТЬ СОЗНАНИЯ К ДОСТИЖЕНИЮ РЕЗУЛЬТАТОВ В СПОРТЕ .....	235
Калимуллин А.А. СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ	

ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СИЛЬНЕЙШИХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ-МАРАФОНЦЕВ РОССИИ И КЕНИИ.....	237
Крыжинская Е.С. ОСОБЕННОСТИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ В ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ .....	240
Кудряшова А.А. ТРЕНИРОВКА ВЕСТИБУЛЯРНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ У ШКОЛЬНИКОВ В 5-8 КЛАССАХ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ .....	242
Кузнецов Е.А. МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ВЗРЫВНОЙ СИЛЫ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ СТУДЕНЧЕСКИХ КОМАНД С ПРИМЕНЕНИЕМ ПЛИОМЕТРИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ .....	245
Максюткина В.А. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ-БАРЬЕРИСТОВ США И РОССИИ.....	248
Малыгина М.А. ОЦЕНКА КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БАДМИНТОНИСТОВ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ.....	252
Маназаров И.Ш., Волошина В.С. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ И СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ВО ВНЕАУДИТОРНОЙ И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ .....	255
Манина А.З. ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ФАКТОР СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ПЕДАГОГА.....	258
Мартюшева М.А. МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ МОТИВАЦИИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЦОВ.....	260
Мельник А.В. ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ МЕТОДОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ В БАДМИНТОНЕ В ПЕРИОД СОРЕВНОВАНИЙ .....	263
Минникаев И.И. ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ .....	265
Мушина Ю.А., Гафурзянова Э.Ю. МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТОЧНОСТИ УКОЛА ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ-РАПИРИСТОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ .....	268
Назаренко Д.П. ИСТОРИЧЕСКАЯ ОБУСЛОВЛЕННОСТЬ ВВЕДЕНИЯ КОМПЛЕКСОВ ВОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ.....	271
Новикова П.В. АНАЛИЗ ТИПИЧНЫХ ОШИБОК ТЕХНИКИ СКОЛЬЖЕНИЯ У ФИГУРИСТОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ.....	274

Новоселова В.Д. ОБУЧЕНИЕ ПРЫЖКАМ НА БАТУТЕ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКОЙ .....	277
Оленева В.Э. РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ И ПОДВИЖНОСТИ В СУСТАВАХ У ДЕВОЧЕК 6-7 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ .....	279
Полежаева А.Н. ФОРМАЛИЗАЦИЯ ДАННЫХ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ РАБОТЫ ТРЕНЕРОВ ПО ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБЕ .....	282
Рахимзянова М.И. ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ-ЖЕНЩИН .....	285
Савосин Д.Г. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В БОРЬБЕ СО СТРЕССОМ И ПОВЫШЕННОЙ ТРЕВОЖНОСТЬЮ У СТУДЕНТОВ .....	288
Самуткина П.Э. МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ .....	291
Самуткина П.Э. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДИКИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ 14-15 ЛЕТ.....	297
Сорокина О.В. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВИДЕОАНАЛИЗА ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ЭЛЕМЕНТА «ВЫТАЛКИВАНИЕ» У СИНХРОНИСТОК.....	301
Тимеркаева А.А. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОК 13-14 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПРЫЖКАМИ НА БАТУТЕ .....	303
Тиханов Д.А. КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ .....	305
Тиханов Д.А. МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ .....	309
Ульянова С.В. ИССЛЕДОВАНИЕ ФАКТОРОВ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ СПОРТИВНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ .....	313
Устинов З.Д. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БАДМИНТОНИСТОВ .....	315
Фатыхов Р.Р. ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ УДАРОВ РУКАМИ В КАРАТЭ WKF У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ КАРАТИСТОВ .....	318

Фомина Е.А. ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ФЕХТОВАНИИ .....	321	
Хамидуллин Б.А. ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ТРУДЯЩИХСЯ .....	324	
Храменков Г.А. ПОСТРОЕНИЕ МИКРОЦИКЛА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ С УЧЕТОМ МОДЕЛИ ИГРЫ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ .....	327	
Хузина Р.Р. ОБУЧЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯМ БЕЗ ПРЕДМЕТА ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ .....	329	
Чернышева А.С. ЗНАЧЕНИЕ И НЕОБХОДИМОСТЬ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕАКЦИИ У КАРАТИСТОВ .....	332	
Чечетин Д.А. КОРРЕКЦИЯ НАРУШЕНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА .....	335	
Шиндрикова Е.В. ОПЫТ НЕГАТИВНЫХ ОЦЕНОК ВНЕШНОСТИ У ГИМНАСТОК 18-23 ЛЕТ .....	338	
Щекина А.А. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ФИГУРИСТОК 15-16 ЛЕТ В СИНХРОННОМ ФИГУРНОМ КАТАНИИ В КАТЕГОРИИ «JUNIOR» .....	341	
Юферева Д.В. ТРЕНИРОВКА СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ В БЕГЕ НА 200 МЕТРОВ .....	345	
<b>Секция 4</b>		
<b>ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ В ОБЛАСТИ ФК И СПОРТА: АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ, ДОСТИЖЕНИЯ, ИННОВАЦИИ В ЭПОХУ ЦИФРОВИЗАЦИИ.....</b>		<b>347</b>
Абдуллина Л.К. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОРГАНИЗАЦИИ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ОБУЧАЮЩИМИСЯ ОСНОВНОЙ ШКОЛЫ .....	348	
Алетдинова Л.И. ДИДАКТИЧЕСКАЯ ИГРА КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ МЫШЛЕНИЯ В НАЧАЛЬНЫХ КЛАССАХ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ .....	351	
Ахметьянова Э.Р. УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ГОТОВНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ К ВЕДЕНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ПРИ ВЗАИМОДЕЙСТВИИ СЕМЬИ И ШКОЛЫ.....	355	
Ашанин Н.А. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТЕМАТИЧЕСКОГО МОДУЛЯ АВТОРСКОЙ ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ «ПРОФАДАПТ» .....	357	

Бектас Э.О., Быкова Е. С. ИССЛЕДОВАНИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ О НЕПРЕРЫВНОМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ РАЗВИТИИ В АСПЕКТЕ КАЧЕСТВА ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ .....	360
Берлин В.В. ФОРМИРОВАНИЕ ГОТОВНОСТИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ К УЧАСТИЮ В ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ПРОЦЕССАХ В ВУЗЕ СПОРТИВНОГО ПРОФИЛЯ .....	364
Буркова Я.А. ПРОФОРИЕНТАЦИОННАЯ РАБОТА НА ПЕДАГОГИЧЕСКУЮ ПРОФЕССИЮ В СИСТЕМЕ «ШКОЛА – ВУЗ» .....	368
Буханова О.Н. АНАЛИЗ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В УСЛОВИЯХ ДОСУГА.....	371
Галимуллина Г.Р. ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	374
Дорогов Р.О., Менькина А.С. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ КОНФЛИКТЫ С РОДИТЕЛЯМИ ОБУЧАЮЩИХСЯ КАК РИСК К ВЫГОРАНИЮ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	377
Драгунов К.А. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФУТБОЛОМ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ .....	380
Дружко А.А. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КОМАНДНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В БАСКЕТБОЛЕ .....	383
Журин В.С. СТАНОВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РОССИЙСКОЙ ИМПЕРИИ В НАЧАЛЕ И СЕРЕДИНЕ XIX ВЕКА .....	385
Интезарян А.А. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ СТРУКТУР ИНТЕЛЛЕКТА НА КОМАНДНЫЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В РЕГБИ .....	388
Кац А.С. ИННОВАЦИИ В ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОМ СОПРОВОЖДЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ В ЭПОХУ ЦИФРОВИЗАЦИИ..	392
Кашапова К.О., Мингазова З.И. НЕВЕРБАЛЬНАЯ КОММУНИКАЦИЯ У УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ НА ВНЕУРОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ВОЛЕЙБОЛУ .....	395
Кандрабаева В.Э. ЗАВИСИМОСТЬ РЕЗУЛЬТАТОВ СПОРТСМЕНА ОТ ПСИХИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ .....	397
Коннова С.С. ВНЕДРЕНИЕ И АДАПТАЦИЯ ЦИФРОВЫХ ИНСТРУМЕНТОВ В СИСТЕМУ СПОРТИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИИ .....	400
Коткова Л.Ю. ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОРИЕНТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ В СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ (НА ПРИМЕРЕ ВИДА СПОРТА «ПАУЭРЛИФТИНГ»).....	403

Кузахмедова Р.И. ОТ СТУДЕНТА К ПРОФЕССИОНАЛУ: СТРАТЕГИИ УСПЕШНОЙ АДАПТАЦИИ ВЫПУСКНИКОВ К ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	406
Куликова Я.В. ИГРОВОЙ МЕТОД НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ .....	408
Курсова Е.Д. КВЕСТ КАК ПОВЫШЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ И ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ .....	411
Мамашов А.И. ФОРМИРОВАНИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ У СПОРТСМЕНОВ В ЛЫЖНЫХ ГОНКАХ....	414
Мифтахов С.Ф., Абдулин И.Ф. ВНЕДРЕНИЕ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ ИННОВАЦИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ .....	417
Мифтахов С.Ф., Сергеев М.В. ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ В ИНФОРМАЦИОННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ, ГИБРИДНОЙ СРЕДЕ .....	419
Музафарова Р.А. ОСОБЕННОСТИ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ В СПОРТИВНОМ ВУЗЕ В РОССИИ И КИТАЕ.....	421
Мухаметзянова А.И. СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ОБУЧАЮЩИХСЯ 7-8 ЛЕТ НА ВНЕУРОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ.....	424
Нигматуллина А.Р. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ИГРЕ В ВОЛЕЙБОЛ В РАБОТЕ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	426
Онопrienко К.А. ВЗАИМОСВЯЗЬ СВОЙСТВ ТЕМПЕРАМЕНТА И ПСИХИЧЕСКОЙ НАДЕЖНОСТИ ГРЕБЦОВ-БАЙДАРЧНИКОВ 13-14 ЛЕТ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ .....	428
Пенин Д.О. ЭВРИСТИКА ДОСТУПНОСТИ КАК ПАТТЕРН, БЛОКИРУЮЩИЙ ФОРМИРОВАНИЕ КРИТИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ (НА МАТЕРИАЛЕ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ).....	431
Перистая М.Н., Шатурма А.И. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ УЧИТЕЛЯ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ .....	434
Романова Ю.С. ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНЫМ ОРИЕНТИРОВАНИЕМ: ФИЗИЧЕСКАЯ ПОЛЬЗА И ВАЖНОСТЬ КОНТРОЛЯ В СПОРТЕ .....	439
Рыжов И.В. ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К МЕНТАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ И ТРЕНИРОВКЕ СТРЕЛКОВ В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВИЗАЦИИ .....	442
Рябова А.А., Чайникова Т.Н. ЭСТЕТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ .....	444

Садриева И.С. ФОРМИРОВАНИЕ ПАТРИОТИЗМА И ГРАЖДАНСТВЕННОСТИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ВО ВНЕУРОЧНОЕ ВРЕМЯ .....	447
Синцова К.К. КОММУНИКАТИВНАЯ КУЛЬТУРА УЧИТЕЛЯ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ЕЕ ФОРМИРОВАНИЯ У БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	449
Скворцов Н.Н. ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	452
Скрынник В.В. ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	455
Спиридонов М.Э. ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В РАМКАХ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ СЕМЬИ И ШКОЛЫ .....	457
Султанов М.У. ПРОЦЕСС ФОРМИРОВАНИЯ И РАЗВИТИЯ КОЛЛЕКТИВИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФУТБОЛУ .....	460
Умарова А.М. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК СРЕДСТВО КОРРЕКЦИИ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ .....	463
Фаварисов Э.А. АКТУАЛИЗАЦИЯ ФОРМИРОВАНИЯ СОЦИАЛЬНО-ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	466
Хазиахметова Э.Р. «ВЫРУЧАЙ-КОМНАТА» – КАБИНЕТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ СТУДЕНТАМ-СПОРТСМЕНАМ .....	469
Хазиахметова Э.Р. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ ЮНЫХ БОКСЕРОВ .....	472
Хусаинова К.Р. АКТУАЛИЗАЦИЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КОМПЕТЕНТНОСТНОГО ПОДХОДА В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ .....	475
Черепенина Е.В., Бояринцева А.А. КОНТЕКСТ РАЗВИТИЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ КАЧЕСТВ ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ЗВЕНА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННОГО ПОДХОДА.....	478
Шалагина А.К. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОФИЛАКТИКИ ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ .....	481
Шарифуллин Р.Р. ГРАЖДАНСКО-ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В СПОРТИВНОЙ СРЕДЕ ВУЗА .....	484
Юлдашева А.Д. ОСОБЕННОСТИ ВОВЛЕЧЕНИЯ В ЗАНЯТИЕ СПОРТОМ ПОСРЕДСТВОМ «ИГР БУДУЩЕГО».....	487

## Секция 5.1

### ЛИНГВОКУЛЬТУРОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ В СФЕРЕ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

(на иностранных языках) .....	489
Abdulmeneva K.O. THE INFLUENCE OF MASS MEDIA ON SALES IN COMPANY .....	490
Amurskaya A.A. ENGLISH TEA: HISTORY AND TRADITION .....	492
Afanasyeva V.V. L'ÉVOLUTION DU FRANÇAIS DANS LE MONDE MODERNE.....	494
Belasheva P. MOVIES IN ENGLISH AS AN EFFECTIVE WAY TO LEARN ENGLISH.....	496
Gainanov M.R. FRENCH BORROWINGS IN ENGLISH.....	499
Galieva K.I. L'APPRENTISSAGE DU FRANÇAIS COMME LANGUE ÉTRANGÈRE PAR LA BANDE DESSINÉE .....	501
Glushko S.M. PARTICULARITÉS DE L'UTILISATION DU VOCABULAIRE FAMILIER DANS LES PAROLES DE CHANSONS FRANÇAISES .....	503
Dunyasheva K.I. PROSPECTS FOR THE DEVELOPMENT OF PHYGITAL SPORTS AS A DIRECTION COMBINING SPORTS, TECHNOLOGIES AND ART .....	506
Evseeva M.S. LINGUISTIC AND CULTURAL ASPECTS IN THE FIELD OF TRAINING SPECIALISTS IN PHYSICAL CULTURE, SPORTS AND TOURISM (IN FOREIGN LANGUAGES) .....	509
Evseeva M.S. HEALTHY LIFESTYLE, PHYSICAL RECREATION AND SPORTS.....	511
Комарова С.Д. ВЛИЯНИЕ ФОНОВОЙ МУЗЫКИ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ (НА ПРИМЕРЕ ЗАНЯТИЙ ПО ИНОСТРАННОМУ ЯЗЫКУ) .....	513
Kuzmina P.A. ANALYSE DU RÔLE DU CINÉMA DANS L'APPRENTISSAGE DU FRANÇAIS .....	516
Loikova S.M. FEATURES OF INFLUENCE OF PHYSICAL RECREATION ON MAINTENANCE OF HUMAN PHYSICAL HEALTH.....	518
Nureev T.R., Oorzhak A.A. THE IMPACT OF FOREIGN LANGUAGE SKILLS ON THE CAREER OF SWIMMERS .....	520
Rozmovnaja M.A. ENGLISH BORROWINGS IN THE FIELD OF RECREATION .....	523
Sagitova N.V. THE ROLE OF ENGLISH LANGUAGE IN THE FIELD OF RECREATION .....	525
Sadykova V.R. THE IMPACT OF GOLF ON FITNESS AND HEALTH.....	527

Сергеева Я.М. АНГЛИЙСКИЙ КАК ОСНОВНОЙ ЯЗЫК СПОРТИВНОЙ КОММУНИКАЦИИ (НА МАТЕРИАЛЕ ФИГУРНОГО КАТАНИЯ).....	529
Trifonova M.V. THE USE OF DISTANCE LEARNING TECHNOLOGIES IN TEACHING FOREIGN LANGUAGES FOR STUDENTS OF SPORTS SPECIALTIES: PERSPECTIVES AND CHALLENGES .....	532
Ulyanova A.I. THE INFLUENCE OF TENNIS ON HUMAN HEALTH AND MENTALITY .....	535
Utkulbaev A. COMPARATIVE ANALYSIS OF FOOTBALL TERMS IN RUSSIAN AND ENGLISH LANGUAGES .....	536
Хазиахметова Ю.Ю. ИСТОРИЯ ПРОИСХОЖДЕНИЯ НАЗВАНИЙ ДНЕЙ НЕДЕЛИ ВО ФРАНЦУЗСКОМ ЯЗЫКЕ .....	539
Haidarova L.M. ENGLISH IN THE FIELD OF COMPUTER TECHNOLOGY .....	541
Khalikova E.M. THE INFLUENCE OF LANGUAGE CULTURE ON THE FORMATION OF PROFESSIONAL IDENTITY AMONG SPECIALISTS IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS .....	543
Khammatova K.Sh. OVERCONSUMPTION AS A DRIVER OF MODERN ECONOMY .....	546
Shaigorodskaya Yu.V. THE HISTORY OF THE DEVELOPMENT OF ENGLISH RAP: AN ANALYTICAL COMPARISON OF ENGLISH RAP BEFORE THE 2000s AND AFTER .....	548
Sharifullin I.S. FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE IN HOCKEY PLAYERS AT THE SPORTS AND HEALTH STAGE OF PREPARATION.....	550
Shklyar K.H. RELEVANCE OF LANGUAGE TRAINING OF VOLUNTEERS IN THE FIELD OF SPORTS.....	552
<b>Секция 5.2</b> <b>ЛИНГВОКУЛЬТУРОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ В СФЕРЕ ПОДГОТОВКИ</b> <b>СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА</b> <b>(на родных языках).....</b>	<b>555</b>
Айнетдинова А.Р. ЯЗЫК СОВРЕМЕННОЙ ПУБЛИЦИСТИКИ .....	556
Галиуллина К.Н. ЯЗЫК СПОРТА КАК ЧАСТЬ ИНТЕРНЕТ-ПРОСТРАНСТВА .....	558
Гыйбадуллина Р.Н., Гыйльманова Р.Р. ЭТНОГРАФИК ТУРИЗМНЫ ҮСТЕРҮ ҺӘМ ПОПУЛЯРЛАШТЫРУ ЫСУЛЫ БУЛАРАК «САБАН-ТУР» ТУРИСТЛАР САБАНТУЕ.....	561
Дерягина А.Н. МЕТАФОРИЗАЦИЯ ТЕРМИНОВ, ПРИМЕНЯЕМЫХ В СВЕРХЛЕГКОЙ АВИАЦИИ .....	563

Жукова А.Д. ЛИНГВОКУЛЬТОРОЛОГИЯ И ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ В СФЕРЕ СПОРТА ..	566
Захретдинова А.И. ТАТАРСТАН ВОЛЕЙБОЛ СПОРТ КОММЕНТАТОРЛАРЫ СӨЙЛӘМЕНЕҢ ЛЕКСИК-СЕМАНТИК ҮЗЕНЧӘЛЕКЛӘРЕ .....	568
Кандрабаева В.Э. ЛИНГВОКУЛЬТУРНАЯ СПЕЦИФИКА СОВРЕМЕННЫХ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ (НА ПРИМЕРЕ ФИДЖИТАЛ ИГР).....	571
Малькова Н.Г. РУССКИЙ ЖЕСТОВЫЙ ЯЗЫК КАК ОБЯЗАТЕЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ В ПОДГОТОВКЕ БАКАЛАВРОВ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ .....	574
Мишина С.В. ВЛИЯНИЕ ИСТОРИКО-КУЛЬТУРНОГО НАСЛЕДИЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ В СТРЕЛКОВОМ СПОРТЕ .....	577
Мукимова Г.Ф. РОБЕРТ МИҢНУЛЛИН ШИГЪРИЯТЕНДӘ МИЛЛИ МОТИВЛАР .....	580
Мухаметгалиев А.Т. ЛЕКСИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОГО КОММЕНТАРИЯ.....	583
Романова К.А. МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ ПАМЯТИ В КОНТЕКСТЕ ИЗУЧЕНИЯ ЯЗЫКОВ В СПОРТИВНОМ ВУЗЕ .....	586
Садыкова В.Р. СПОРТ ТӨРЕ БУЛАРАК ГОЛЬФ ҮСЕШЕ ҺӘМ УЕН АЛЫМНАРЫ.....	589
Саликаев В.Л. РЕЧЕВАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТА .....	592
Серкова А.А. СПОСОБЫ ОБРАЗОВАНИЯ ТЕРМИНОВ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ.....	594
Старков А.А. КРИТИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА МИРОВОЗЗРЕНИЯ ТАТАРСКОГО ПОЭТА ГАБДУЛЛЫ ТУКАЯ В ИССЛЕДОВАНИИ НЕМЕЦКОГО УЧЕНОГО-ТЮРКОЛОГА МИХАЭЛЯ ФРИДЕРИХА.....	597
Трапезникова А.Д. РОЛЬ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ ОБУЧЕНИИ ТРЕНЕРСКИХ КАДРОВ В ПЛАВАНИИ .....	601
Фаезова А.И. ВЛИЯНИЕ ЯЗЫКОВЫХ БАРЬЕРОВ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ .....	603
Шайхуллина Э.Ф. КАЗАН УРАМНАРЫНДА МИФОЛОГИК ҺӘМ ӘДӘБИ ОБРАЗЛАР .....	606
Шамилова И.И. ТАТАРСТАНДА ЭКОЛОГИК ТУРИЗМ.....	609
Шарифуллин И.С. СПЕЦИФИКА ХОККЕЙНОЙ ТЕРМИНОСИСТЕМЫ ВО ФРАНЦУЗСКОМ, АНГЛИЙСКОМ И РУССКОМ ЯЗЫКАХ .....	612
Юнусова Э.Ф. ХӘЗЕРГЕ ШИГЪРИЯТТӘ ӘХЛАКЫЙ ҺӘМ ФИЗИК ТӘРБИЯ ТЕМАСЫ (РОБЕРТ МИҢНУЛЛИН ИҖАТЫ МИСАЛЫНДА) .....	615

## Секция 6

### МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ

### ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА..... 618

Азербайжан Е.Н., Каден Н.А., Валиева З.

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ УЧАЩИХСЯ ШЕСТЫХ КЛАССОВ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ Г. АЛМАТЫ ..... 619

Андреев К.А.

ИССЛЕДОВАНИЕ МОРФО-ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ  
НА ДОСТИЖЕНИЯ ЛЫЖНИЦ-ГОНЩИЦ В КОРОТКИХ ДИСТАНЦИЯХ ..... 624

Ахметшина Д.И., Артемьева В.Ю.

АНАЛИЗ ЗНАЧИМОСТИ ЭЛЕКТРОНЕЙРОМИОГРАФИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ  
В ОРГАНИЗАЦИИ И УПРАВЛЕНИИ ДВИЖЕНИЯМИ  
ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ ..... 627

Баянбаева Ш.С., Жайханов Ж.И.

ВОЗРАСТНАЯ ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ МАЛЬЧИКОВ,  
НЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ (ПРОДОЛЬНЫЕ РАЗМЕРЫ ТЕЛА) ..... 629

Варламов А.А.

ФОРМИРОВАНИЕ ЖИЗНЕННО ВАЖНЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ  
У ДЕТЕЙ С ДЦП, ПРЕБЫВАЮЩИХ В УСЛОВИЯХ  
САНАТОРНО-КУРОРТНОГО ЛЕЧЕНИЯ ..... 632

Воробьев Г.В.

ВЛИЯНИЕ ПУЛЬСОВЫХ ЗОН НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ  
ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ..... 635

Ерданова Г.С., Абдишева К.К.

ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕВОЧЕК  
КОРЕННОЙ НАЦИОНАЛЬНОСТИ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ  
(ОБХВАТНЫЕ РАЗМЕРЫ ТЕЛА) ..... 638

Зиновенко А.Д.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ  
НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ ..... 641

Злобина И.А.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ АЭРОБНОЙ ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСТИ ПЛОВЦОВ  
ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ МЕТОДА V-SLOPE ..... 643

Калаев Е.В., Капустинская В.А.

СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ГАНДБОЛИСТОВ ..... 646

Кадырова Э.Ф.

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ  
СПОРТСМЕНОВ ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДОВ СПОРТА ..... 649

Коровина Д.К.

ПОКАЗАТЕЛИ СЛОЖНОЙ СЕНСОМОТОРНОЙ РЕАКЦИИ  
У ТХЭКВОНДИСТОК В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ  
И ИХ КОРРЕЛЯЦИИ С МЕТОДАМИ СНИЖЕНИЯ МАССЫ ТЕЛА ..... 652

Кошечева А.Д.

ВЛИЯНИЕ АУТОГЕННОЙ ТРЕНИРОВКИ НА СОСТОЯНИЕ  
СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ ..... 654

Муратова В.В. ОСВЕЩЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ ПОСРЕДСТВОМ КОГНИТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В РАБОТАХ РОССИЙСКИХ УЧЕНЫХ .....	656
Максимов Н.А. РОЛЬ ГЕНЕТИЧЕСКИХ МАРКЕРОВ В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЦОВ .....	658
Новицкий Я.В. АНАЛИЗ ИССЛЕДОВАНИЙ, ПОСВЯЩЕННЫХ ПРОБЛЕМЕ ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ У ПЛОВЦОВ .....	661
Огаркова М.Н. ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 14-15 ЛЕТ ЗА ПЕРИОД ЛЕТНИХ КАНИКУЛ .....	664
Петрова Г.С. ТИПОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВЕГЕТАТИВНОЙ РЕГУЛЯЦИИ У ЮНЫХ ПЛОВЦОВ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ОРТОСТАТИЧЕСКОЙ ПРОБЫ .....	667
Сабиров Т.В., Шалавина Ю.В. ПРИЧИНЫ НЕВРОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ В СПОРТЕ: ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ ....	669
Сапар Е.Т., Амитова Ж.Т. СРАВНИТЕЛЬНАЯ ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ МАЛЬЧИКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ И НЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ (ТОТАЛЬНЫЕ РАЗМЕРЫ ТЕЛА) .....	671
Стурова А.С., Артемьева В.Ю. ВЛИЯНИЕ МЕТОДИКИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СЕНСОРНОГО ВОСПРИЯТИЯ И ОРГАНИЗАЦИИ ДВИЖЕНИЙ НА ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ .....	674
Смолина Ю.И. ГЕНЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ УСПЕШНОСТИ В ПЛАВАНИИ .....	677
Тарнаков Д.П. ОСОБЕННОСТИ АКТИВНОСТИ МЫШЦ ПРИ РАЗЛИЧНОЙ ГЛУБИНЕ ЗАХВАТА ТЕТИВЫ КЛАССИЧЕСКОГО ЛУКА .....	680
Фомина А.А. ВЛИЯНИЕ МОРФОЛОГИЧЕСКИХ И ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК СПОРТСМЕНОВ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ В АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРЕБЛЕ .....	683
Шакирова А.И. СООТНОШЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ И ИМТ СПОРТСМЕНА В СТЕНДОВОЙ СТРЕЛБЕ .....	686
Шалавина Ю.В. ОСОБЕННОСТИ БИОИМПЕДАНСНОГО АНАЛИЗА СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИТНЕС-АЭРОБИКОЙ .....	689
<b>СОДЕРЖАНИЕ .....</b>	<b>691</b>

КАЗАНЬ 2024