

МОЛОДЕЖЬ И НАУКА XXI ВЕКА

XXIV Международный научно-практический
форум студентов, аспирантов и молодых ученых

ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ И СОЦИАЛИЗАЦИЯ МОЛОДЕЖИ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

Материалы VII Международной
научно-практической конференции
школьников, студентов, молодых ученых

Красноярск, 25 апреля 2023 г.

Электронное издание

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Астафьева»

МОЛОДЕЖЬ И НАУКА XXI ВЕКА

**XXIV Международный форум студентов,
аспирантов и молодых ученых**

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ И СОЦИАЛИЗАЦИЯ МОЛОДЕЖИ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

Материалы VII Международной научно-практической конференции
школьников, студентов, молодых ученых

Красноярск, 25 апреля 2023 г.

Электронное издание

КРАСНОЯРСК
2023

ББК 74.00
Ф 506

Редакционная коллегия:

В.А. Адольф (отв. ред.)

С.С. Ситничук

М.Г. Янова

Г.Н. Казакова

Л.К. Сидоров

И.В. Трусей

А.А. Куржугет

Ф 506 Физкультурно-оздоровительная деятельность и социализация молодежи в современном обществе: материалы VII Международной научно-практической конференции школьников, студентов, молодых ученых. Красноярск, 25 апреля 2023 г. [Электронный ресурс] / отв. ред. В.А. Адольф; ред. кол. – Электрон. дан. / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2023. – (Молодежь и наука XXI века). – Систем. требования: РС не ниже класса Pentium I ADM, Intel от 600 MHz, 100 Мб HDD, 128 Мб RAM; Windows, Linux; Adobe Acrobat Reader. – Загл. с экрана.

ISBN 978-5-00102-641-9

ББК 74.00

ISBN 978-5-00102-641-9

(XXIV Международный научно-практический форум студентов, аспирантов и молодых ученых «МОЛОДЕЖЬ И НАУКА XXI ВЕКА»)

© Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

Секция 1.

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА. ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ БЕЗОПАСНОГО ТИПА

Артёменко Д.А.

ЗАНЯТИЯ ПО ВОЛЕЙБОЛУ В ШКОЛЕ
КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ СОМАТИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ 6

Воронин К.В., Говорин И.И., Душкевич К.А., Яхин Т.А.

ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ
С РАЗНЫМИ ТИПАМИ ВЕГЕТАТИВНОЙ РЕГУЛЯЦИИ 9

Голованов Н.А.

РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ МЕТОДОВ ЛЕЧЕБНОЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ЕЗДЫ
В КОНТЕКСТЕ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА С ОВЗ..... 12

Зырянова О.И., Мороз С.В.

ПОКАЗАТЕЛИ ВАРИАЦИОННОЙ КАРДИОИНТЕРВАЛОМЕТРИИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ 15

Иванов Д.О.

ТРАВМАТИЗМ В ВЕЛОСПОРТЕ 18

Марков Е.В.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ
БЕЗОПАСНОГО ТИПА В СПОРТЕ..... 22

Петрова К.А.

ОСОБЕННОСТИ ИЗМЕНЕНИЙ РАБОТЫ ОРГАНОВ ЧУВСТВ У ЛЮДЕЙ,
ПЕРЕБОЛЕВШИХ «COVID-19» 25

Пугачев Р.В.

ИССЛЕДОВАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ВЕГЕТАТИВНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ
ОБУЧАЮЩИХСЯ ИФКСИЗ им. И.С. ЯРЫГИНА..... 29

Рыскулова А.Б.

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ПОДРОСТКА:
ОТРАЖЕНИЕ ТРЕВОЖНОСТИ УЧАЩИХСЯ В ПОЧЕРКЕ..... 32

Ткачев П.А.

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КАПОЭЙРА..... 36

Трегузов А.А.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ ПЕДАГОГОВ
В НАЧАЛЕ ТРУДОВОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ..... 39

Черкашина А.Р.

БИОЛОГИЧЕСКИЕ ДОБАВКИ В РАЦИОНЕ СПОРТСМЕНА:
ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ЛИ ОНИ ПОЛЕЗНЫ?..... 42

Секция 2.

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ: ТРАДИЦИИ И НОВАЦИИ

Адольф К.В.

СТАНОВЛЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНА-ТРЕНЕРА..... 47

Водопьянов В.В. РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ШКОЛЬНИКОВ 14–15 ЛЕТ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РАМКАХ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММНОГО РАЗДЕЛА «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»	52
Гофман Е.В. РЕАБИЛИТАЦИЯ ЛИЦ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ СРЕДСТВАМИ ПЛАВАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ	56
Духовникова К.О. О ЗНАЧЕНИИ СПОРТИВНОГО ОБЩЕСТВА «ДИНАМО» В ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ	59
Коренев Д.А. ИСТОРИЯ БИАТЛОНА В РОССИИ	62
Михневич А.В. АНАЛИЗ РАЗВИТИЯ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ	64
Морозова А.А. ЛОГОПЕДИЧЕСКАЯ РИТМИКА КАК СПОСОБ ПРЕОДОЛЕНИЯ РЕЧЕВЫХ НАРУШЕНИЙ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	67
Рынденко Е.С. ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ В РОССИИ	70
Силина У.Д. ЛАПТА КАК СПОСОБ СОХРАНЕНИЯ РУССКИХ ТРАДИЦИЙ	73
Шевцов Р.В. РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ И ПОДВИЖНОСТИ В СУСТАВАХ У УЧАЩИХСЯ 15–16 ЛЕТ В РАМКАХ РЕАЛИЗАЦИИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	76
Шульгина Н.С., Завьялов Д.А. СОЗДАНИЕ ИГРОВЫХ СИТУАЦИЙ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ СЫГРАННОСТИ БАСКЕТБОЛЬНОЙ КОМАНДЫ	80

Секция 3.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ

Бойко П.В. ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ К ЗАНЯТИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ НА ОСНОВЕ ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКИ	83
Вальков А.А., Мазурик И.С. ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ СОВРЕМЕННОГО ФУТБОЛА В РОССИИ	86
Горчатова Д.Д. ВЛИЯНИЕ ПАССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ЗДОРОВЬЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВУЗА	89
Дудко М.А., Бужигэдэ ТИПОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ И ЕЕ СВЯЗЬ С ВЫБОРОМ РОЛИ КИБЕРСПОРТСМЕНА В ДИСЦИПЛИНЕ DOTA2	92
Зоммер В.С., Кишиневский Е.А., Кузнецов А.Л. ОТЛИЧИЯ РЫНКА ТРАНСФЕРОВ ФУТБОЛИСТОВ СЕВЕРОАМЕРИКАНСКОЙ И ЕВРОПЕЙСКОЙ МОДЕЛЕЙ ФУТБОЛЬНЫХ ЛИГ	95

Кобецкий А.А. БАЛАНСИРОВОЧНАЯ ПЛАТФОРМА С ЛАБИРИНТОМ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИИ И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ ОБУЧАЮЩИХСЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ.....	98
Ковалев И.А. РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ВОЛЕЙБОЛУ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ	101
Колмаков Т.С. НОВАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ.....	104
Кудрявцева О.Д. ЭЛАСТИЧНЫЕ ЭСПАНДЕРЫ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ СИЛЫ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ.....	106
Нугаев А.Р. ВОЛЕЙБОЛ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ.....	108
Петрова Е.С., Атрощенко К.В. ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ВЕГЕТАТИВНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ СТУДЕНТОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ АКАДЕМИЧЕСКОЙ УСПЕВАЕМОСТИ	110
Полякова Т.В. ПРОФИЛАКТИКА КИБЕРЗАВИСИМОСТИ В УСЛОВИЯХ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ (НА ПРИМЕРЕ КГПУ им. В.П. АСТАФЬЕВА)	113
Померанцева Е.Н. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ: ВЛИЯНИЕ НА САМООЦЕНКУ И УРОВЕНЬ СТРЕССА	117
Рябова В.В. ГОРОДСКОЙ СТИЛЬ ЖИЗНИ КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ ГИПОДИНАМИИ У ШКОЛЬНИКОВ.....	120
Филь С.Ю. АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ III КУРСА ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ ГАСТРОНОМИИ.....	123
Яковлева О.О. РАЗВИТИЕ ГАРМОНИЧНОЙ ЛИЧНОСТИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.....	126
СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ	130

Секция 1.
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.
ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ БЕЗОПАСНОГО ТИПА

УДК 796.325

ЗАНЯТИЯ ПО ВОЛЕЙБОЛУ В ШКОЛЕ
КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ
СОМАТИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

VOLLEYBALL CLASSES AT SCHOOL
AS A MEANS OF IMPROVING THE LEVEL
OF SOMATIC HEALTH

Д.А. Артеменко

D.A. Artyomenko

Научный руководитель Д.В. Логинов
Scientific adviser D.V. Loginov

Обучающиеся, волейбол, соматическое здоровье, физическая культура.

В статье представлены результаты исследования повышения соматического здоровья обучающихся девятых классов с помощью занятий по волейболу на уроках физической культуры. Предложен примерный план-конспект урока по физической культуре, который наиболее эффективно позволяет педагогу повышать уровень функционального здоровья обучающихся.

Students, volleyball, somatic health, physical education..

The article presents the results of a study of improving the somatic health of ninth grade students with the help of volleyball classes in physical education classes. Also, the article offers an approximate outline of a lesson in physical culture, which most effectively allows the teacher to improve the level of functional health of students.

В настоящее время, по мнению многих исследователей, основная масса обучающихся имеют отклонения в состоянии соматического здоровья [3]. Существующий объем двигательной активности не дает возможности полноценному развитию и функционированию организма. Анализ специальной литературы показал, что основным фактором нарушения соматического здоровья является гиподинамия – низкая физическая активность, которая влечет за собой атрофию мышц, в том числе и сердечной, отсутствие сбалансированного питания, нарушение режима сна, стресс.

Сохраняющаяся динамика снижения показателей здоровья обучающихся, в силу недостаточной по объему и разнообразию их двигательной активности, привлекает внимание специалистов в области физической культуры и спорта к решению данной проблемы. Поэтому правильно организованный урок по физической культуре является одним из главных инструментов для повышения показателей физического здоровья.

Волейбол является доступным игровым видом спорта, отличным способом приобщения обучающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Занятия волейболом положительно влияют на работу сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, повышают силу и эластичность мышц [1].

Цель и методы исследования. Определение и оптимизация уровня физического здоровья обучающихся в рамках занятий по волейболу на уроках по физической культуре. Протестировано 15 обучающихся 9 класса: 9 юношей и 6 девушек. В эксперименте использован метод экспресс-оценки уровня соматического здоровья, по Г.Л. Апанасенко, основанный на суммарной оценке физического развития, мощности и скорости восстановления после нагрузки кардиореспираторной системы.

Для осуществления данных экспресс-метода у испытуемых производили замеры следующих физиологических показателей: (индекс Кетле (г/см), жизненный индекс (мл/кг), ЧСС*СД/100, время восстановления ЧСС после 20 приседаний за 30 сек, силовой индекс (сила кисти руки/вес тела) (кг)/(кг) *100). Каждому результату присваивается балл. В конце всех измерений полученные баллы необходимо сложить и получить общий балл своего здоровья.

С опорой на полученные результаты был разработан комплекс, направленный на улучшение показателей соматического здоровья (табл. 2). Предложенный комплекс упражнений положительно влиял на показатели уровня соматического здоровья. В табл. 1 представлены результаты до и после педагогического эксперимента. В начале эксперимента с низким уровнем соматического здоровья было 46 % испытуемых, 33 % со средним уровнем и 21 % с высоким уровнем. После проведения эксперимента показатели улучшились: с низким уровнем 21 %, со средним 53 % и с высоким 26 %.

Таблица 1

Динамика показателей соматического здоровья обучающихся 9 класса до и после педагогического эксперимента

Показатели Результат	Весоростовой индекс (Кетле) (г/см)	Жизненный индекс (мл/кг)	ЧСС*СД/100	Время восстановления ЧСС после 20 приседаний за 30 сек. (сек)	Силовой индекс (сила кисти руки/вес тела (кг.)/ (кг.) *100	Общий балл
Девушки (m=6)						
До	380	43	94	121	38	4
После	363	46	72	98	41	9
Юноши (m=9)						
До	455	52	92	119	53	5
После	443	60	74	94	62	9

Благодаря правильно выстроенному уроку по физической культуре у девушек и юношей общий балл по методике Г.Л. Апанасенко изменился в лучшую сторону. На основе показателей состояния физического здоровья было решено адаптировать занятия по волейболу под наши цели. Для этого разработали комплекс, направленный на улучшение показателей соматического здоровья [4] (табл. 2).

Таблица 2

Комплекс упражнений, направленный на улучшение показателей соматического здоровья обучающихся

Понедельник	Челночный бег от лицевой линии до линии нападения и обратно. Быстрое перемещение в низкой и высокой стойках с последующей имитацией технического приема. Прыжки через скакалку с максимальной скоростью Подвижная игра «Борьба за мяч» (каждая команда на своей площадке) – 3 мин.
Вторник	Отдых
Среда	Учебная игра в волейбол
Четверг	Отдых
Пятница	Матеральные выпады. Присед. Ударное движение руки при нападающем ударе на блочном устройстве или с резиновым амортизатором. Сгибание/разгибание рук в упоре лежа. Гиперэкстензия. Сгибание туловища из положения лежа. Броски набивных мячей одной и двумя руками, с места, сидя на полу и т. д.
Суббота	Отдых
Воскресенье	Отдых

По завершении эксперимента показатели уровня соматического здоровья обучающихся значительно выросли, количество испытуемых с низким показателем сократилось на 25 %, а со средним на 32 % увеличилось, также увеличилось количество испытуемых с высоким показателем на 6 %. В процессе проведения педагогического эксперимента результаты позволяют говорить о том, что адаптированные под наши цели занятия по волейболу являются эффективным средством физического развития обучающихся. Таким образом, занятия по волейболу, способствуют повышению уровня соматического здоровья.

Библиографический список

1. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист. М.: Физическая культура и спорт, 1979. 212 с.
2. Кужугет А.А., Трусей И.В., Адольф В.А. Количественная и качественная обработка данных в педагогических исследованиях сферы физической культуры, спорта и здоровья: учебное пособие / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. Красноярск, 2022. 174 с.
3. Московченко О.Н., Захарова Л.В., Солдатова М.Н. Здоровьесберегающая деятельность в образовании // Проблемы качества физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций: сборник статей VII Международной научно-практической конференции. Красноярск, 2017. С. 130–136.
4. Шарафеева А.Б. Физическая подготовка волейболистов: методические рекомендации. Томск: Интер-Книга, 2008. 54 с.

ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ С РАЗНЫМИ ТИПАМИ ВЕГЕТАТИВНОЙ РЕГУЛЯЦИИ

THE FUNCTIONAL STATE OF STUDENTS WITH DIFFERENT TYPES OF VEGETATIVE REGULATION

К.В. Воронин, И.И. Говорин,
К.А. Душкевич, Т.А. Яхин

K.V. Voronin, I.I. Govorin,
K.A. Dushkevich, T.A. Yakhin

Научные руководители И.В. Трусей, М.Г. Янова
Scientific advisers I.V. Trusey, M.G. Yanova

Функциональное состояние, центральная нервная система, вариабельность сердечного ритма, эйтония, ваготония, симпатикотония.

Оценка типов вегетативной регуляции студентов выявила, что у 50 % испытуемых ваготония, 40 % – эйтония, 10 % – симпатикотония. Ваготония у большинства испытуемых свидетельствует о высоких адаптационных возможностях организма, симпатикотония – о состоянии дезадаптации, эйтония – о балансе вегетативной регуляции. Сравнительный анализ показал, что функциональное состояние студентов с ваготонией выше, чем студентов с эйтонией. В частности максимальная задержка дыхания выше на 8,2 с, пульс после нагрузки на 15,8 уд/мин, индекс напряжения Баевского – 207,7 у.е.

Functional state, central nervous system, heart rate variability, eutonia, vagotonia, sympathicotonia.
It was investigated that 50 % of the subjects has vagotonia, 40 % – eutonia, 10 % – sympathicotonia. Vagotonia indicates a high adaptive capacity of the body, sympathicotonia – the state of disadaptation, eutonia – the balance of autonomic regulation. Comparative analysis showed that the functional state of students with vagotonia is higher than the students with eutonia. In particular, a maximum breath holding is higher by 8.2 s, a Baevsky tension index is 207.7 units.

С каждым годом уровень здоровья студентов падает, именно поэтому важно проводить диагностику функционального состояния [2]. Оценка функционального состояния студентов является важной задачей как для вузов, так и для самих обучающихся. Своевременный контроль функционального состояния позволяет выявить проблемы с физическим и психологическим состоянием и провести профилактические мероприятия [1]. Особое значение имеет контроль за здоровьем студентов педагогических направлений, которые в будущем станут учителями физической культуры. В настоящее время учителя физической культуры играют важную роль в формировании здоровья детей школьного возраста.

Функциональное состояние организма человека определяют работоспособность и адаптивность всех физиологических систем. Среди них особую функцию выполняет вегетативная нервная система, регулирующая работу внутренних органов. В связи с этим особую актуальность представляет анализ морфофункциональных показателей обучающихся с разным типом вегетативной регуляции.

Цель работы – проанализировать функциональное состояние студентов педагогического направления с разными типами вегетативной регуляции.

Объекты и методы исследования. В исследовании приняли участие 10 студентов Красноярского государственного педагогического университета. Все студенты имеют высокий уровень двигательной активности, занимаются спортом, средний возраст испытуемых – $22,7 \pm 0,18$ года. Для оценки типа вегетативной регуляции использовали метод вариационной кардиоинтервалометрии. Электрокардиографию выполняли с помощью аппаратно-программного комплекса BitronicsLab. Для оценки функционального состояния кардиореспираторной системы проводили модифицированную пробу Штанге, физической работоспособности – пробу Руфье-Диксона [3]. Статистическую обработку данных проводили методом описательной статистики [4].

Результаты исследования. Оценка типов регуляции выявила, что у 50 % испытуемых наблюдается ваготония, 40 % – эйтония, 10 % – симпатикотония. Ваготония у большинства испытуемых свидетельствует о высоких адаптационных возможностях организма, симпатикотония – о состоянии дезадаптации, эйтония – о балансе вегетативной регуляции. Результаты антропометрических измерений студентов с разным типом вегетативной регуляции представлены в таблице. Значимые отличия выявлены только в длине тела, остальные показатели в группах практически не отличаются.

Антропометрические показатели студентов с разным типом вегетативной регуляции

Группа	Длина тела, см	Масса тела, кг	Кистевая динамометрия, кг
Эйтоники	$179,2 \pm 2,0$	$79,8 \pm 5,3$	$58,0 \pm 3,9$
Ваготоники	$188,0 \pm 2,2$	$79,8 \pm 2,1$	$58,3 \pm 2,4$

Обнаружено, что студенты с ваготонией имеют более высокие значения показателей, характеризующих функциональное состояние. По результатам модифицированной пробы Штанге выявили, что максимальная задержка дыхания в группе эйтоников составляет $59,5 \pm 4,1$ с, ваготоников – $67,7 \pm 11,2$ с (рис.). Оба результата соответствуют хорошему уровню кардиореспираторного резерва. Показатель кардиореспираторного резерва рассчитывали как отношение пульса после гипоксической нагрузки к пульсу в состоянии покоя. Показатель кардиореспираторного резерва, напротив, был несколько ниже в группе ваготоников и составил $1,12 \pm 0,05$ у.е., эйтоников – $0,98 \pm 0,04$ у.е.

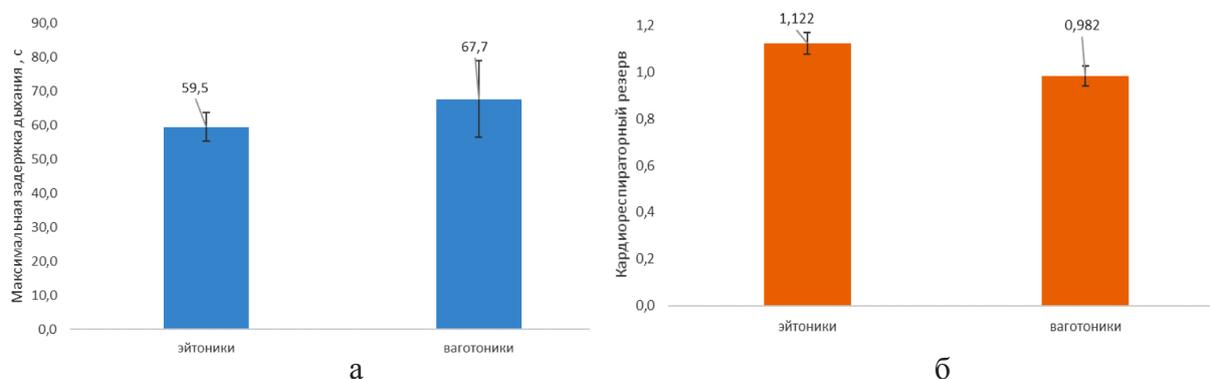


Рис. Результаты пробы Штанге: максимальная задержка дыхания (а), показатель кардиореспираторного резерва (б)

Оценка физической работоспособности на основе пробы Руфье-Диксона показала, что ЧСС в покое у эйтоников больше на 7,6 уд./мин., чем у ваготоников, после физической нагрузки – 2,8 уд./мин., а в конце первой минуты восстановления – 15,8 уд./мин. При этом уровень физической работоспособности средний в обеих группах: индекс Руфье ваготоников равен $7,06 \pm 1,7$ у.е., эйтоников – $7,93 \pm 1,1$ у.е.

Индекс напряжения Баевского (ИНБ) характеризует степень централизации управления ритмом сердца, что характерно для стрессовых ситуаций. Чем выше индекс, тем выше напряжение механизмов регуляции. ИНБ у эйтоников составил $315,3 \pm 90,1$, у ваготоников – $107,6 \pm 11,1$.

Таким образом, выявили, что функциональное состояние студентов, обучающихся на педагогическом направлении, с разными типами вегетативной регуляции разное. В частности у ваготоников выявлены большая длина тела, более высокий уровень функционального состояния респираторной и сердечно-сосудистой систем. У студентов с эйтонией значения ЧСС в покое и после физической нагрузки выше, при этом уровень физической работоспособности у большинства соответствует среднему уровню. Индекс напряжения Баевского также выше у обучающихся с эйтонией, что свидетельствует о напряжении механизмов регуляции.

Библиографический список

1. Алейникова Т.В. Вариабельность сердечного ритма (обзор литературы) // Проблемы здоровья и экологии. 2012. № 1 (31). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/variabelnost-serdechnogo-ritma-obzor-literatury> (дата обращения: 17.04.2023).
2. Били-Лазарь А.А., Вахрушева П.В., Безызвестных В.Г., Вольский В.В. Причины ухудшения состояния здоровья студенческой молодежи // Научные исследования. 2018. № 3 (22).
3. Бордуков М.И., Сидоров Л.К., Трусей И.В. Управление физической работоспособностью при занятиях физической культурой и спортом: учебное пособие / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. Красноярск, 2021. 208 с.
4. Трусей И.В., Бордуков М.И., Сидоров Л.К. Научно-исследовательская работа магистранта в области физической культуры и здоровьесбережения: учебно-методическое пособие / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. Красноярск, 2021. 112 с.
5. Чуян Е.Н., Бирюкова Е.А., Раваева М.Ю., Никифоров И.Р. Индивидуальный профиль функционального состояния организма студентов с различным типом вегетативной регуляции // Ученые записки Крымского федерального университета имени В.И. Вернадского // Биология. Химия. 2009. № 2 (61).

РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ МЕТОДОВ ЛЕЧЕБНОЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ЕЗДЫ В КОНТЕКСТЕ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА С ОВЗ

THE EFFECTIVENESS OF THE APPLICATION
OF THERAPEUTIC RECREATIONAL RIDING METHODS
IN THE CONTEXT OF THE PSYCHO-PHYSIOLOGICAL
DEVELOPMENT OF A CHILD WITH DISABILITIES

Н.А. Голованов

N.A. Golovanov

Научный руководитель А.С. Новобранцев
Scientific adviser A.S. Novobrantsev

Лечебная физкультура, зоотерапия, иппотерапия, дети с ОВЗ, реабилитация ребенка с ОВЗ.
В статье поднимается вопрос о результативности использования методов иппотерапии для улучшения психофизиологических показателей детей с ограниченными возможностями здоровья. Приводятся результаты, на которых зафиксированы изменения показателей психофизиологических измерений состояния детей до занятий иппотерапией и после, а также отражена сравнительная характеристика полученных результатов.

Therapeutic physical training, animal therapy, hippotherapy, children with disabilities, rehabilitation of a child with disabilities.

The article raises the question of the effectiveness of using hippotherapy methods to improve the psychophysiological indicators of children with disabilities. The article presents the results which state changes in psychophysiological measurements of children before hippotherapy and after it, as well as gives the comparative characteristic of the received results.

В современном мире широко применяются методы и формы реабилитации и социализации детей с ограниченными возможностями здоровья. Большая часть из них вариабельна по своему содержанию, но среди современных методов существуют и те, популярность и распространенность которых постоянно увеличиваются.

Например, в выборе метода для реабилитации ребенка с ограниченными возможностями здоровья чаще отдается предпочтение такому методу, как лечебная верховая езда (ЛВЕ). Это прогрессивно развивающийся метод комплексной реабилитации детей с ОВЗ, направленный на психологическую, физиологическую и социальную реабилитацию.

Иппотерапия (ЛВЕ) – одна из форм лечебной физкультуры, где в качестве основного инструмента реабилитации выступают специально обученная лошадь,

процесс верховой езды и физические упражнения, выполняемые всадником во время верховой езды.

Для проверки результативности применения данной формы лечебной физкультуры было проведено тестирование на базе Центра лечебной иппотерапии «Кентавр». Тестирование включало два модуля: психоэмоциональный и физиологический. В физиологический модуль входили измерения SYS, DIA, ЧСС у детей с помощью тонометра до занятия иппотерапии и после, в психоэмоциональный – оценивание эмоционально-психического состояния детей при помощи адаптированной версии теста Люшера.

Результаты тестирования:

1. Показатели прохождения экспресс-тестирования до занятия иппотерапией показали низкий уровень прохождения результатов. В показатели входили: данные артериального давления, пульс. Возрастная группа детей, проходящих тестирование, 10–12 лет. Норма артериального давления детей такого возраста составляет от 100/60 до 122/78 мм рт. ст. Фиксировалось давление как у детей без ограничений по здоровью, так и у детей с ОВЗ. Данные по прохождению первого этапа исследования представлены на рис. 1.

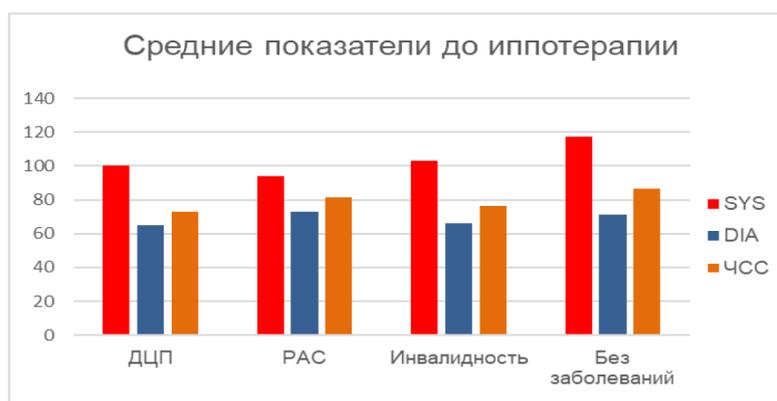


Рис. 1. Средние показатели до занятий ЛВЕ

Показатели прохождения экспресс-тестирования после занятия иппотерапией представлены на рис. 2. Факторы, повлиявшие на изменение показателей испытуемых: стресс перед новыми людьми (дети с ОВЗ зачастую сильно переживали, видя перед собой новых людей); высокое эмоциональное возбуждение; физическая работа.

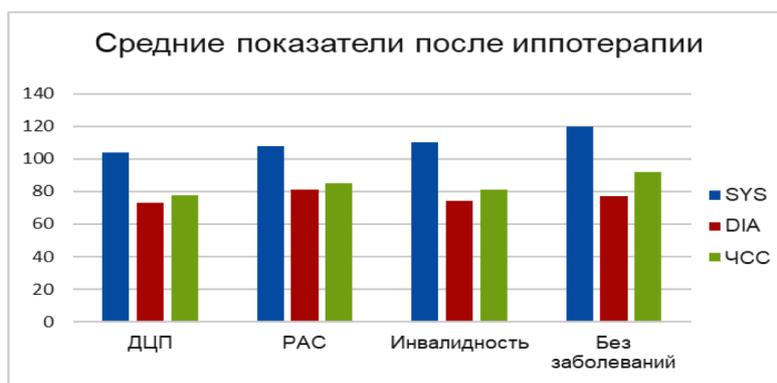


Рис. 2. Средние показатели после занятий ЛВЕ

2. В психоэмоциональный модуль входили показатели результатов проведенного адаптированного теста Люшера до и после занятий по иппотерапии. Для удобства подсчета показателей введена балльная система для дифференцирования результатов прохождения теста: 4 балла (выбор синего, желтого и фиолетового цвета в начале, выбор черного, серого и коричневого цвета в конце), 3 балла – использование красного и зеленого цвета на первых позициях, смещение серого и коричневого в середину, 2 балла – смещение черного в середину, в конце: синий, желтый и фиолетовый, 1 балл – в начале черный и серый цвет. Данные по прохождению второго этапа исследования показаны на рис. 3.

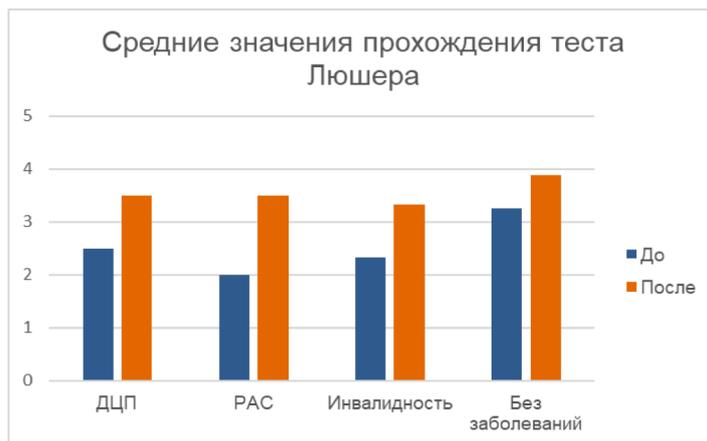


Рис. 3. Средние показатели прохождения теста Люшера до и после занятий ЛВЕ

Таким образом, ЛВЕ полезна для укрепления мышц ребенка, положительно влияет на поддержку равновесия и повышает координацию, а также положительно воздействует на психоэмоциональное состояние ребенка.

Использование методов иппотерапии – прогрессивно развивающееся направление в контексте работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья. Существует необходимость проведения дальнейших исследований в этой сфере, чтобы популяризировать данное направление.

Библиографический список

1. Белоусова А.Д., Руднева Л.В., Романов В.А., Кутепова Е.А. Влияние занятий иппотерапией на развитие координационных способностей школьников с аутизмом: научная статья. Тула: ТГУ, ТГПУ, 2022. 15 с. // Cyberleninka: электронно-библиотечная система. URL: <https://goo.su/Ut3UH> (дата обращения: 08.01.2022).
2. Глазкова Е.И., Рукавишников И.Ю., Гребнева К.А., Тарасенко А.В. Занятия иппотерапией с детьми 12–13 лет с отклонениями в интеллектуальном развитии: научная статья. Волгоград: ВГАФК, 2022. 4 с. // Cyberleninka: электронно-библиотечная система. URL: <https://goo.su/rvoMnE> (дата обращения: 11.01.2022).
3. Дробышева С.А., Седых Н.В. Коррекционно-оздоровительная методика оптимизации психофизического состояния старших школьников с легкой степенью умственной отсталости: научная статья. Волгоград: ВГАФК, 2019. С. 72–77. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=39386277> (дата обращения: 06.01.2022).
4. Иппотерапия. URL: <https://ippoterapia.ru/materials> (дата обращения: 11.01.2022).

ПОКАЗАТЕЛИ ВАРИАЦИОННОЙ КАРДИОИНТЕРВАЛОМЕТРИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

INDICATORS OF VARIATIONAL CARDIOINTERVALOMETRY OF STUDENTS OF SPORTS AND SPORTS

О.И. Зырянова, С.В. Мороз O.I. Zyryanova, S.V. Moroz

Научный руководитель И.В. Трусей
Scientific adviser I.V. Trusei

Функциональное состояние, вариабельность сердечного ритма, ваготония.

В статье проанализированы показатели вариационной кардиоинтервалометрии обучающихся с высоким уровнем двигательной активности. У мужчин отмечены увеличение вариабельности сердечного ритма и повышенная активность автономного контура регуляции, что характерно для состояния ваготонии и свидетельствует о повышенных адаптационных возможностях организма. Среди женщин, напротив, отмечено повышение активности симпатического отдела, свидетельствующее о напряжении механизмов регуляции сердечной деятельности. В частности индекс напряжения Баевского у женщин составил $326,4 \pm 273,5$ ед., а у мужчин $196,6 \pm 54,3$ ед.

Functional state, heart rate variability, vagotonia.

It was investigated the indicators of variational cardiointervalometry of students with a high level of physical activity. It was found that men have an increase in heart rate variability and an increased activity of the autonomous regulation circuit were noted. It is typical for the state of vagotonia and indicates an increased adaptive capacity of the body. Among women, on the contrary, an increase in the activity of the sympathetic department was noted, indicating a tension in the mechanisms of regulation of cardiac activity. In particular, the Baevsky-index in women was 326.4 ± 273.5 units, and in men it was 196.6 ± 54.3 units.

Метод вариационной кардиоинтервалометрии широко используется при оценке функционального состояния организма. В частности его применяют в функциональной диагностике спортсменов, космонавтов, обучающихся и др. [1]. Вариационная кардиоинтервалометрия оценивает изменение длительности сердечного ритма, который регулируется симпатическим и парасимпатическим отделами автономной нервной системы. Этот метод позволяет оценить не только величину временных кардиоинтервалов, но и частоту сердечных сокращений, вариабельность и множество других показателей, характеризующих адаптационные возможности организма. У людей, ведущих активный образ жизни и занимающихся спортом, наблюдается смещение показателей вариационной кардиоинтервалометрии.

Цель: проанализировать показатели вариационной кардиоинтервалометрии у обучающихся физкультурно-спортивной направленности, имеющих высокий уровень двигательной активности.

Объекты и методы исследования. В исследовании приняли участие 10 студентов КГПУ им. В.П. Астафьева, обучающихся в институте физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина. Анализировали показатели вариационной кардиоинтервалометрии: среднее арифметическое (М), мода (Мо), амплитуда моды (АМо), вариационный размах (АХ), индекс вегетативного равновесия (ИВР), вегетативный показатель ритма (ВПр), индекс напряжения Баевского (ИНБ) [2]. Электрокардиографию выполняли с помощью аппаратно-программного комплекса ViTronics Lab. Статистическую обработку данных проводили методом описательной статистики [3].

Результаты исследования. В целом антропометрические данные испытуемых соответствуют половозрастной норме. Длина тела женщин и мужчин составила $162,0 \pm 2,0$ см и $183,4 \pm 2,4$ см, масса тела $52,0 \pm 2,0$ кг и $79,1 \pm 2,9$ кг, сила кисти $22,0 \pm 1,0$ кг и $58,6 \pm 2,6$ кг соответственно. Показатели variability сердечного ритма представлены в таблице. Выявили, что средняя длительность кардиоинтервалов (М) в группе женщин составила $0,9 \pm 0,1$ с (умеренная брадикардия), в группе мужчин – $0,7 \pm 0,02$ с (нормальный пульс). Мода (Мо) характеризует доминирующую частоту сердечных сокращений и близка по значениям у М. Амплитуда моды (АМо) отражает стабилизирующее воздействие симпатического отдела нервной системы, в норме данный показатель изменяется в пределах 30–50 %. Выявили, что у женщин АМо составила $37,0 \pm 11,0$ %, а у мужчин несколько ниже физиологической нормы – $28,9 \pm 5,9$ %, что косвенно указывает на повышенную variability. Вариационный размах АХ разница между максимальным и минимальным кардиоинтервалом, связан с состоянием парасимпатического отдела вегетативной нервной системы и в норме изменяется в диапазоне 0,19–0,23 с. Выявили, что у женщин данный показатель составил $0,25 \pm 0,15$ с, а у мужчин $0,27 \pm 0,03$ с, что также свидетельствует о повышенной variability.

Показатели variability сердечного ритма (ВСР)

Группа	М, с	Мо, с	Амо, %	АХ, с	ИВР, ед.	ВПр, ед.	ИНБ, ед.
Женщины	$0,9 \pm 0,1$	$1 \pm 0,2$	$37,0 \pm 11,0$	$0,25 \pm 0,15$	$271,7 \pm 208,2$	$7,2 \pm 5,2$	$326,4 \pm 273,5$
Мужчины	$0,7 \pm 0,02$	$0,7 \pm 0,03$	$28,9 \pm 5,9$	$0,27 \pm 0,03$	$137,1 \pm 31,7$	$5,6 \pm 0,8$	$196,6 \pm 54,3$

ИВР характеризует соотношение между активностью симпатического и парасимпатического отделов автономной нервной системы. Выявили, что у женщин данный показатель составил $271,7 \pm 208,2$ ед., а у мужчин $137,1 \pm 31,7$ ед. при норме 100–300 ед. ВПр позволяет судить о вегетативном балансе с точки зрения активности автономного контура регуляции сердца. Выявили, что у женщин данный показатель соответствует норме (7,1–9,3 ед.) и составил $7,2 \pm 5,2$ ед., а у мужчин $5,6 \pm 0,8$ ед., что свидетельствует о повышенной активности автономного контура,

т. е. ваготонии. ИНБ характеризует степень напряжения механизмов регуляции. У физически развитых взрослых людей ИНБ составляет 80–140 ед. Выявили, что у женщин данный показатель составил $326,4 \pm 273,5$ ед., а у мужчин $196,6 \pm 54,3$ ед.

Таким образом, были проанализированы показатели вариационной кардиоинтервалометрии у обучающихся, ведущих активный образ жизни. Выявлено, что большинство показателей variability сердечного ритма изменяются в пределах физиологической нормы. У мужчин отмечены увеличение variability сердечного ритма и повышенная активность автономного контура регуляции, что характерно для состояния ваготонии и свидетельствует о повышенных адаптационных возможностях организма [1]. Среди женщин, напротив, отмечено повышение активности симпатического отдела, свидетельствующее о напряжении механизмов регуляции сердечной деятельности.

Библиографический список

1. Баевский Р.М. Анализ variability сердечного ритма: история и философия, теория и практика // Клиническая информатика и телемедицина. 2004. № 1. С. 54–64.
2. Кузнецов А.А. Биофизика сердца: учеб. пособие в 2 кн. Кн. 2. Электро-, кардиографическое холтеровское мониторирование для исследования variability сердечного ритма условно здоровых людей / Владим. гос. ун-т им. А.Г. и Н.Г. Столетовых. Владимир: Изд-во ВлГУ, 2013. 84 с.
3. Трусей И.В., Бордуков М.И., Сидоров Л.К. Научно-исследовательская работа магистранта в области физической культуры и здоровьесбережения: учебно-методическое пособие / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. Красноярск, 2021. 112 с.

ТРАВМАТИЗМ В ВЕЛОСПОРТЕ

INJURIES IN CYCLING

Д.О. Иванов

D.O. Ivanov

Научный руководитель М.Д. Кудрявцев
Scientific adviser M.D. Kudryavtsev

Спорт, велоспорт, травма, спортивная травма.

В статье предлагается рассмотреть такую актуальную проблему, как травматизм в велоспорте. Невозможно представить жизнь профессионального спортсмена без получения травм, ведь риск их получения есть во всех видах спортивной деятельности. Травмы в велоспорте стали серьезной проблемой из-за растущей популярности этого вида спорта. Цель статьи – обзор травматизма при езде на велосипеде, обзор факторов риска и стратегий профилактики.

Sport, cycling, injury, sports injury.

This article proposes to consider such an urgent problem as injuries in cycling. It is almost impossible to imagine the life of a professional athlete without injury, because there is a risk of injury in all types of sports activities. Injuries in cycling have become a serious problem due to the growing popularity of this sport. The purpose of this scientific article is to review cycling injuries, risk factors and prevention strategies.

Езда на велосипеде – популярное занятие как для отдыха, так и для передвижения, но оно не лишено рисков. Травмы, полученные во время велосипедных аварий, могут быть серьезными и варьироваться от незначительных порезов и синяков до опасных для жизни травм.

Велоспорт становится все более популярным во всем мире, и все больше людей используют велосипеды как средство передвижения, а также в развлекательных целях. Тем не менее езда на велосипеде также представляет значительный риск получения травмы.

Цель и методы исследования. Рассмотреть проблему травматизма у спортсменов велосипедного вида спорта, меры предосторожности любителей и профессиональных спортсменов от нелепых травм из-за собственной неосторожности. В исследовании применялись такие методы, как изучение специальной литературы, электронных баз данных, документов.

На 1000 спортсменов, занимающихся велоспортом, приходится 48 травм, что говорит о высоких показателях травматичности (рис.).

Наиболее распространенными типами велосипедных травм являются переломы, травмы головы и травмы мягких тканей. Чаще всего переломы возникают на верхних, затем на нижних конечностях. Травмы головы наиболее серьезны и потенциально опасны для жизни. Травмы в большинстве случаев вызваны столкновениями с автомобилями. Также довольно часто происходят повреждения мягких тканей: ссадины, рваные раны и ушибы.



Рис. Интенсивный показатель травматичности – статистика травм на 1000 занимающихся (З.С. Миронова, Л.З. Хейфец, 1965)

К факторам, способствующим велосипедным травмам, можно отнести:

- отсутствие защитного снаряжения;
- езду на высокой скорости;
- столкновение с автотранспортом.

Травма – это нарушение целостности тканей и их функций в результате внешнего воздействия (физического, химического, психического), вызывающего в тканях и органах анатомические или физиологические нарушения, сопровождающиеся местной и общей реакцией организма.

Если происходит постоянное воздействие на ткани слабых, однообразных внешних раздражителей, то это называется хронической травмой.

Спортивная травма – это повреждение тканей (чаще мышечных или соединительных), возникающее при занятиях физическими упражнениями.

1. Тяжелые травмы – это травмы, вызывающие резко выраженные нарушения здоровья и приводящее к потере учебной и спортивной трудоспособности сроком свыше 30 дней.

2. Травмы средней сложности тяжести – это травмы с выраженным изменением в организме, приведшие к спортивной нетрудоспособности сроком от 10 до 30 дней.

3. Легкие травмы – это травмы, не вызывающие значительных нарушений в организме и потере общей и спортивной работоспособности (ссадины, потертости, поверхностные раны, легкие ушибы, растяжение 1-й степени и другие).

4. Острые травмы возникают в результате внезапного воздействия того или иного травмирующего фактора.

5. Хронические травмы – результат многократного действия одного и того же травмирующего фактора на определенную область тела.

6. Микротравмы – это повреждения, получаемые клетками тканей в результате однократного или частого воздействия, незначительно превышающего пределы физиологического сопротивления тканей и вызывающего нарушение их функций и структуры.

Особенности спортивной травмы

– Внезапное начало. Спортивные травмы часто возникают во время физической активности.

– Боль и отек. Спортивные травмы обычно сопровождаются болью и отеком в месте травмы.

– Ограниченный диапазон движений. Спортивные травмы могут ограничивать подвижность пораженного участка, что затрудняет выполнение определенных действий.

– Синяки и изменение цвета: кровоподтеки и изменение цвета могут возникать вокруг места повреждения из-за разрыва кровеносных сосудов.

– Снижение силы. Спортивные травмы могут привести к снижению силы и функции мышц в пораженной области.

– Нестабильность. Спортивные травмы могут вызвать нестабильность или чувство слабости в пораженной области, что затрудняет перенос веса или выполнение определенных движений.

– Онемение или покалывание. Спортивные травмы также могут вызывать онемение или покалывание в пораженной области, что может указывать на повреждение нерва.

По данным Н.Н. Приорова и З.С. Мироновой, 607 травм из 1 094 были получены при неорганизованных занятиях физической культурой.

Как избежать травм при езде на велосипеде

Носите соответствующую экипировку: правильно подобранный шлем, перчатки и велосипедные шорты с подкладкой. Кроме того, убедитесь, что ваша обувь хорошо сидит и имеет нескользящую подошву.

Разминка и растяжка. Потратьте несколько минут на то, чтобы разогреть мышцы перед началом поездки. Растяжка до и после поездки может помочь предотвратить мышечное напряжение и болезненность.

Отрегулируйте свой велосипед. Убедитесь, что велосипед правильно отрегулирован в соответствии с вашим телом. Высота сиденья, вылет руля и положение педалей влияют на то, как вы едете, и могут повлиять на риск получения травмы.

Обратите внимание на дорожные условия: следите за своим окружением и выбоинами, гравием и другими опасностями на дороге.

Соблюдайте правила дорожного движения, включая сигналы светофора и знаки. Всегда сигнализируйте о своих поворотах и двигайтесь в обороне.

Делайте перерывы. Обязательно делайте регулярные перерывы во время длительных поездок, чтобы предотвратить усталость и напряжение мышц.

Пейте много жидкости до, во время и после поездки, чтобы предотвратить обезвоживание и мышечные спазмы. Следуя этим советам, вы сможете предотвратить травмы и насладиться безопасной ездой на велосипеде.

Профилактические меры по снижению риска велосипедных травм также включают ношение шлемов, использование светоотражающей одежды, соблюдение правил дорожного движения и безопасное вождение.

Исключительно точное изучение первопричин травматизма в спорте позволит достичь его снижения.

Библиографический список

1. Галиновский С.П. Причины травматизма: пособие. Могилев: МГУ, 2005. 30 с.
2. Загородный Г.М., Скакун П.Г. Спортивный травматизм: причины, профилактика, первая помощь: учебно-методическое пособие. Минск: БелМАПО, 2013. 41 с.
3. Профилактика спортивного травматизма / Центральный комитет общества Красного Креста БССР; Научно-исследовательский институт травматологии и ортопедии; Республиканский лечебно-физкультурный диспансер. Минск: Польша, 1974. 13 с.
4. Сайт «Спортивная медицина». URL: https://www.sportmedicine.ru/sport_statistics.php (дата обращения: 20.04.2023).

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ БЕЗОПАСНОГО ТИПА В СПОРТЕ

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF THE FORMATION OF A SAFE PERSONALITY TYPE IN SPORT

Е.В. Марков

E.V. Markov

Научный руководитель О.В. Турыгина
Scientific adviser O.V. Turygina

Личность безопасного типа, спорт, мотивация, страх, тревога, экспозиционная терапия, безопасное поведение.

В статье рассматривается влияние личностных особенностей, факторов окружающей среды и мотивации на подход спортсменов к безопасности. Она также предлагает стратегии для тренеров и инструкторов, которые могут помочь спортсменам справляться со страхом и тревогой, развивать ориентацию на безопасность и минимизировать риски при выполнении упражнений. Рассматриваются следующие факторы формирования личности безопасного типа: мотивация, обучение, тренировки и экспозиционная терапия.

Safety type personality, sports, motivation, fear, anxiety, exposure therapy, safe behavior.

This article examines the influence of personality traits, environmental factors and motivation on athletes' approach to safety. It also offers strategies for coaches and trainers that can help athletes cope with fear and anxiety, develop a safety orientation, and minimize risk in exercise. The following factors of safe personality formation are considered: motivation, education, training, and exposure therapy.

Спорт и физическая активность давно ассоциируются с физической формой, выносливостью и силой. Однако безопасность и профилактика травм становятся все более важными проблемами в мире спорта. Это связано с тем, что занятия спортом и физическими упражнениями могут быть сопряжены со значительными рисками, включая риск получения травмы или даже смерти. Чтобы свести к минимуму риски, связанные со спортом и физической активностью, важно развивать в спортсменах личность, ориентированную на безопасность.

В ходе исследования были использованы следующие методы: анализ и синтез научной литературы, а также классификация аспектов с целью сортировки и выявления более эффективных из них для формирования личности безопасного типа в спорте.

Личностные особенности играют важную роль в формировании подхода человека к безопасности. Некоторые люди от природы более внимательны к безопасности, чем другие. Исследования показали, что люди с высоким уровнем добросовестности с большей вероятностью будут придерживаться безопасного

поведения и отношения, чем люди с низким уровнем. Сознательные люди чаще осознают риски, связанные с физической активностью, и принимают меры для их минимизации [4].

Однако личностные особенности – не единственные факторы, определяющие подход человека к безопасности. Факторы окружающей среды (культура спортивной команды или отношение тренера), также могут повлиять на ориентацию спортсмена на безопасность. Например, если тренер делает упор на победу любой ценой, спортсмены могут быть склонны к рискованному поведению [3].

Страх и тревога также являются важными психологическими факторами, которые могут повлиять на отношение спортсмена к безопасности. Хотя эти чувства неприятные, они также позволяют мотивировать спортсменов принимать меры предосторожности и минимизировать риски. Однако чрезмерный страх и тревога могут быть контрпродуктивными, поскольку способны ухудшить результаты спортсмена и привести к излишней осторожности [2].

Поэтому тренерам и инструкторам важно помочь спортсменам продуктивно справляться со своим страхом и тревогой. Этого можно достичь с помощью обучения, тренировок и экспозиционной терапии. Обучение может помочь спортсменам понять риски, связанные с физической активностью, и разработать стратегии минимизации этих рисков. Тренировки способны помочь спортсменам развить навыки и знания, необходимые для безопасного выполнения упражнений. Экспозиционная терапия может помочь спортсменам противостоять своим страхам и преодолевать их, тем самым снижая тревожность и улучшая ориентацию на безопасность [1].

Мотивация является еще одним ключевым фактором в формировании подхода спортсмена к безопасности. Спортсмены, мотивированные на достижение наилучших результатов, могут быть более склонными к риску и небезопасному поведению. И наоборот, спортсмены, для которых приоритетом является безопасность, с большей вероятностью будут придерживаться безопасных моделей поведения и установок [4].

Поэтому тренерам и инструкторам важно развивать у спортсменов мотивацию, ориентированную на безопасность. Этого можно достичь с помощью различных стратегий, включая подчеркивание важности безопасности на тренировках и соревнованиях, поощрение безопасного поведения и предоставление обратной связи по вопросам безопасности.

Следует отметить, что развитие личности, ориентированной на безопасность, необходимо для спортсменов, которые хотят минимизировать риски, связанные со спортом и физической активностью. Черты личности, факторы окружающей среды, страх и тревога, а также мотивация – все это важные психологические факторы, которые могут повлиять на ориентацию спортсмена на безопасность. Тренеры и инструкторы могут помочь спортсменам развить личность, ориентированную на безопасность, с помощью обучения, тренировок, экспозиционной терапии и мотивации. Отдавая приоритет безопасности, спортсмены могут показать наилучшие результаты, минимизируя риски, связанные с физической активностью.

Библиографический список

1. Андронов О.А., Подкопаева О.В., Удовиченко Е.В. Психологическая подготовка студентов вузов на занятиях плаванием: методические рекомендации. М., 2009.
2. Журавлев Д.В. Психологическая регуляция и оптимизация функциональных состояний спортсмена. М., 2009.
3. Кимберг А.Н. Психология безопасности личности: предмет и проблемы в перспективе субъектного подхода // Южно-российский журнал социальных наук. 2010. № 1. С. 72–82.
4. Ситничук С.С., Плиева М.В. Здоровьесбережение на уроках физической культуры // Адаптация детей и молодежи к современным социально-экономическим условиям на основе здоровьесберегающих технологий: материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Абакан, 2022. С. 137–138.

**ОСОБЕННОСТИ ИЗМЕНЕНИЙ РАБОТЫ ОРГАНОВ ЧУВСТВ
У ЛЮДЕЙ, ПЕРЕБОЛЕВШИХ «COVID-19»
(из опыта работы школы № 93 им. Г.Т. Побежимова,
Красноярск)**

FEATURES OF CHANGES IN THE WORK OF THE SENSORY ORGANS
IN PEOPLE WHO HAVE BEEN ILL WITH COVID-19

(based on the materials of the G.T. Pobegimov School No. 93
in Krasnoyarsk)

К.А. Петрова

K.A. Petrova

*Научный руководитель А.С. Новобранцев
Scientific adviser A.S. Novobrantsev*

Заболевание Covid-19, нарушение органов чувств, половозрастные характеристики, восстановление работы органов чувств.

В период пандемии Covid-19 стали проявляться новые симптомы нарушения здоровья людей. Очевидные изменения касаются работы их органов чувств. В ходе анализа литературы и практических работ была выявлена зависимость изменений в работе органов чувств, с одной стороны, и гендерной принадлежности и возраста человека, переболевшего Covid-19, – с другой. Исследования были проведены в 2021–2022 гг. среди школьников, студентов и педагогов образовательных учреждений Красноярска с помощью анкетирования.

Covid-19 disease, sensory impairment, gender-age characteristics, restoration of sensory organs.

During the Covid-19 pandemic, new symptoms of human health disorders began to appear. The most obvious changes relate to the work of their senses. During the analysis of literature and practical work, a relationship was revealed between changes in the functioning of the sensory organs, on the one hand, and gender and age of a person who has had Covid-19, on the other. The research was conducted in 2021-2022 among schoolchildren, students and teachers of educational institutions in Krasnoyarsk using a questionnaire.

Здоровье является основной ценностью и для общества в целом и для каждого человека в частности. Люди постоянно ищут новые возможности для сохранения и укрепления здоровья, совершенствования физической культуры и спортивных достижений. Тем не менее в окружающей человека среде появляются новые опасности, вызывающие различные заболевания. В период пандемии «COVID-19» стали проявляться серьезные отклонения в состоянии человеческого организма. Особенно явные ухудшения здоровья наблюдаются у людей с заболеванием, вызванным вирусом SARS-CoV-2, известным

как «COVID-19» [6; 8]. Очевидные нарушения, о которых говорят многие переболевшие «COVID-19», касаются деятельности их органов чувств. Как показывают исследования, данный вирус наносит вред комплексно, практически по всем системам организма. Обоняние, вкус, слух, зрение и другие органы попадают под разрушительное влияние нового патогенного микроорганизма [11]. Это ведет к снижению позитивного настроения, появлению апатии, приводит к снижению качества многих видов деятельности (работа, спорт, общение, творчество, отдых и др.). Недостаточная изученность последствий заболевания «COVID-19» определяет актуальность нашего исследования [8].

Исследовательская проблема заключается в неясности связи между нарушениями в работе отдельных органов чувств и половозрастными характеристиками переболевших «COVID-19». В настоящее время данная проблема начинает исследоваться специалистами-медиками [3; 11]. Однако отклонения от нормального функционирования отдельных органов чувств в контексте возраста и пола переболевшего изучены недостаточно. Цель нашего исследования – выявление изменений работы органов чувств в различных половозрастных группах людей, переболевших «COVID-19». Гипотезой изыскания было то, что существует связь между нарушениями в работе органов чувств и половозрастными характеристиками переболевших «COVID-19».

По функциональным особенностям выделяют шесть главных анализаторных систем: зрительный анализатор, слуховой анализатор, вестибулярный анализатор, вкусовой анализатор, обонятельный анализатор, висцеральный анализатор (тактильная, температурная, болевая и висцеральная чувствительность) [1; 4; 5]. Взятые нами в исследование органы чувств (обоняние, вкус, зрение, слух) воспринимают различные сигналы внешней среды и посредством воспринимающих их рецепторов обрабатывают данные сигналы в мозге, формируя у человека различные ощущения. Первые данные о нарушении обоняния стали появляться весной 2020 г. Различные виды нарушения обоняния отмечались у 50–70 % пациентов. В соцсетях можно встретить посты людей, которые долгое время не могут восстановить обоняние и вкус, из-за чего у них не получается нормально питаться, поскольку любые продукты вызывают у них отвращение [3; 7].

Взаимосвязь коронавируса со здоровьем глаз пока только начинает изучаться. Инфекция нового типа проявляется отеком зрительного нерва, спазмами глазных мышц, воспалением сетчатки. Офтальмологические симптомы внесены ВОЗ в список проявлений «COVID-19» [2; 10]. В настоящее время к числу симптомов «COVID-19» официально предложено добавить нарушение слуха [8]. Оказалось, что SARS-CoV-2 воздействует на систему ухо-горло-нос иначе, чем другие респираторные вирусы. На сегодняшний день достоверно установлено, что нейросенсорная тугоухость является одним из симптомов «COVID-19», а в отдельных случаях может выступать первым проявлением инфекции [8].

Таким образом, органы чувств – обоняние, вкус, зрение, слух – являются «мишенями» разрушительного влияния заболевания «COVID-19». В последние 2–3 года проведены комплексные исследования по оценке этого влияния.

Вместе с тем существуют эффективные способы восстановления работы данных органов чувств.

Практика проведенного нами исследования была направлена на выявление связи между нарушениями работы отдельных органов чувств у людей, переболевших «COVID-19», и их половозрастной принадлежностью. В исследование мы взяли органы чувств (обоняние, вкус, зрение, слух), явно отражающие воздействие нового заболевания, вызванного вирусом SARS-CoV-2. Для сбора эмпирических данных нами была разработана анкета. При этом в анкетной информации учитывались пол и возраст респондента, а также наличие у него противовирусной прививки. Вместе с тем анкета позволяет выявлять сроки восстановления отдельных органов чувств и способы восстановления, применяемые участниками опроса. При выполнении практической части работы были проведены беседы-консультации с медицинскими работниками образовательных учреждений с целью уточнения статистических данных по переболевшим «COVID-19».

Всех респондентов мы разделили на три возрастные группы: 7–15 лет (32 человека) и 16–19 лет (31 человек). Такое разделение было условным на младших и старших учащихся школы № 93 г. Красноярска. Педагоги и студенты красноярских вузов (СФУ, КГПУ им. В.П. Астафьева) были нами включены в группу взрослых (30 человек). Всего в анкетировании участвовали 93 человека, сбор и обработка анкетных данных проводились в период с января по март 2022 г. Респонденты приглашались к анкетированию добровольно после ознакомительной беседы о направленности данного исследования.

После обработки данных были получены следующие результаты:

- самым измененным по всей группе респондентов оказался вкус (54 %), далее следует обоняние (31 %), потом зрение (9 %) и слух (6 %); группа переболевших, у которых не изменилась деятельность органов чувств, составила 36 %;

- у младших школьников лидирует изменение обоняния (46 %), у старших школьников изменение вкуса (70 %); в группе «взрослые» наблюдается относительно равномерное распределение изменений: вкус – 37 %, обоняние – 27 %, зрение – 22 %, слух – 13 %;

- сравнительный анализ показывает, что изменения органов вкуса и зрения у респондентов мужского и женского пола примерно одинаковые (м. – 46 и 48 %; ж. – 42 и 44 % соответственно), при этом обоняние после заболевания «COVID-19» меняется значительно сильнее у респондентов женского пола (71 %), а слух у респондентов мужского пола (56 %);

- чаще всего время восстановления у респондентов органов чувств составляло более одного месяца (более 60 %);

- связь изменений органов чувств с наличием прививки от «COVID-19» нами не установлена, возможно, это связано с недостаточным количеством выборки респондентов;

- более 79 % опрошенных ничего не делают для восстановления нормальной работы своих органов чувств;

– респонденты, которые активно восстанавливают свои органы чувств (21 %), делают это с помощью: гимнастики по восстановлению обоняния/вкуса/зрения; сокращения употребления продуктов, у которых было изменено чувство (вкус/запах); прогулок на свежем воздухе и активного отдыха на природе.

В ходе практической части исследования мы выявили особенности отклонений от нормального функционирования органов чувств у переболевших «COVID-19» на примере трех возрастных групп респондентов. Этим особенностям дан количественный и качественный анализ. Отметим, что представленные результаты могут содержать погрешности в силу небольшого объема выборки респондентов. Прикладное значение работы состоит в новых возможностях для наблюдения за состоянием здоровья переболевших различными ОРВИ. Предложенные методики восстановления нормальной работы органов чувств являются практическим вкладом в физическую культуру человека.

Библиографический список

1. Агаджанян Н.А., Гель Л.З., Циркин В.Н., Чеснокова С.А. Физиология человека: учебник. М.: Медицинская книга, 2009. 526 с.
2. Ахметшин Р.Ф., Ризванов А.А. Коронавирусная инфекция и офтальмология // Казанский медицинский журнал. 2020. С. 371–380.
3. Бигдай Е.В., Самойлов В.О. Обонятельная дисфункция как индикатор ранней стадии заболевания COVID-19 // Интегративная физиология. 2020. Т. 1, № 3.
4. Гайтон А.К., Холл Дж. Медицинская физиология: пер. с англ. под ред. В.И. Кобрин. М.: Логосфера, 2008. 1296 с.
5. Зарифьян А.Г., Наумова Т.Н. Физиология анализаторов: учебное пособие. Бишкек: Изд-во КРСУ, 2010. 152 с.
6. Ильиных А.Р. Коронавирусная инфекция (COVID-19): история, меры борьбы и перспективы // Молодой ученый. 2020. № 35 (325). С. 25–27.
7. Крюков А.И., Казакова А.А., Гехт А.Б. Нарушение обоняния у больных COVID-19 // Вестник оториноларингологии. 2020. № 85 (5). С. 93–97.
8. Легостаева Т.В. COVID-19 и тугоухость: что известно к настоящему моменту. URL: <https://you-med.ru/stati/zashhita-sredstv-sluxa/covid-19-i-tugoukhost> (дата обращения: 17.02.2021).
9. Майоров В.А. Запахи. Их восприятие, воздействие, устранение: учебное пособие. М.: Мир, 2006. 366 с.
10. Майчук Д.Ю., Атлас С.Н., Лошкарева А.О. Глазные проявления коронавирусной инфекции COVID-19 // Вестник офтальмологии. 2020. № 136 (4). С. 118–123.
11. Малинникова Е.Ю. Новая коронавирусная инфекция. Современный взгляд на пандемию XXI века // Инфекционные болезни: Новости. Мнения. Обучение. 2020. Т. 9, № 2. С. 19–32.

ИССЛЕДОВАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ВЕГЕТАТИВНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ИФКСиЗ им. И.С. ЯРЫГИНА

THE STUDY OF INDICATORS OF THE AUTONOMIC NERVOUS SYSTEM OF STUDENTS OF THE INSTITUTE OF PHYSICAL CULTURE AND HEALTH NAMED AFTER. I.S. YARYGIN

Р.В. Пугачев

R.V. Pugachev

Научный руководитель А.А. Кужугет
Scientific adviser A.A. Kuzhuget

Вариационная пульсометрия, спортсмены, студенты.

В статье проведено исследование варибельности сердечного ритма на спортсменах, занимающихся разными видами спорта. Были выявлены особенности влияния разных видов спорта на вегетативную нервную систему, сердечно-сосудистую систему и на адаптационные способности организма. На основе показателей ВСР было установлено, что у спортсмена, занимающегося лыжными гонками, очень хорошо развита общая выносливость по сравнению со спортсменами, занимающимися самбо и пауэрлифтингом.

Variational pulsometry, athletes, students.

In this work, a study of heart rate variability in athletes involved in various sports was carried out. The features of the influence of different sports on the autonomic nervous system, the cardiovascular system and on the adaptive abilities of the body were revealed. Based on the HRV indicators, it was found that the athlete involved in cross-country skiing has a very well developed overall endurance compared to athletes involved in sambo and powerlifting.

Актуальность. В настоящее время уровень здоровья студентов ухудшается, что связано с множеством причин: большими интеллектуальными и физическими нагрузками, наличием вредных привычек, неправильным питанием, нарушением режима сна, частыми стрессами, гиподинамией, материально-бытовыми условиями проживания и труда и др. [4]. Успешная подготовка квалифицированных кадров, обеспечивающих устойчивость экономического развития государства, тесно связана с сохранением и укреплением здоровья, повышением работоспособности студенческой молодежи [5]. Из-за чрезмерной умственной и физической нагрузки повышается психоэмоциональная напряженность, истощаются адаптационные резервы нервной, эндокринной и иммунной системы, возрастает вероятность различных заболеваний, в том числе и психологических [6].

С помощью метода варибельности сердечного ритма (ВСР) можно диагностировать уровень адаптации и стрессованность организма [2]. Диагностика ВСР

может быть полезна людям, у которых в жизни присутствует высокая физическая нагрузка и кто занимается спортом профессионально [3].

Оценка функционального состояния организма по вариабельности сердечного ритма (ВСР) является одним из методов неинвазивного контроля гуморальной и автономной нервной регуляции [1].

Цель исследования: провести сравнительный анализ показателей вегетативной регуляции у студентов, занимающихся разными видами спорта.

Контингент и методы исследования

Обследованы обучающиеся ИФКСиЗ им. И.С. Ярыгина, занимающиеся пауэрлифтингом, лыжными гонками и самбо и имеющие звание мастера спорта России.

Запись электрокардиограммы производили с помощью аппарата электрокардиографии ВНС «МИКРО» (методика регистрации и исследования, электрических полей, образующихся при работе сердца). На верхние и нижние конечности крепятся электроды, испытуемый занимает удобное сидячее положение и не двигается, запись ведется в течение 5 минут, по итогам исследования проводится анализ полученных данных.

Анализировались следующие показатели:

- ИВР – индекс вегетативного равновесия (усл. ед.);
- ВПР – вегетативный показатель ритма (усл. ед.);
- ИНБ – индекс напряжения Баевского (усл. ед.).

Результаты исследования

Результаты анализа (табл.) показали, что данные частоты сердечных сокращений в состоянии покоя были в пределах физиологической нормы.

Индивидуальные показатели вариационной пульсометрии

	ЧСС уд/мин в покое	ИВР, усл. ед	ВПР, усл. ед.
Пауэрлифтинг	82,0	301,0	7,01
Самбо	83,0	188,3	5,32
Лыжные гонки	60,7	92,6	3,19

При этом у представителей пауэрлифтинга и самбо ЧСС был выше на 26,9 и 26 % соответственно. Изучение показателей ИВР и ВПР демонстрируют следующие особенности: у юношей, занимающихся пауэрлифтингом и самбо, наблюдается преобладание центрального контура регуляции ритмом сердца и высокая активность симпатического отдела по сравнению со спортсменом, занимающимся лыжными гонками (табл.).

Это согласуется с величинами индекса напряжения Баевского (рис.). Наиболее высокий показатель был у спортсмена, занимающегося пауэрлифтингом (294,8 усл.ед), а наименьшая величина у лыжника (48,2). Промежуточное положение между предыдущими спортсменами занимает самбист (134,0). Это свидетельствует о том, что преимущественное развитие выносливости, которая характерна для представителей лыжных гонок, благоприятно влияет на организм, в частности на сердечно-сосудистую систему.

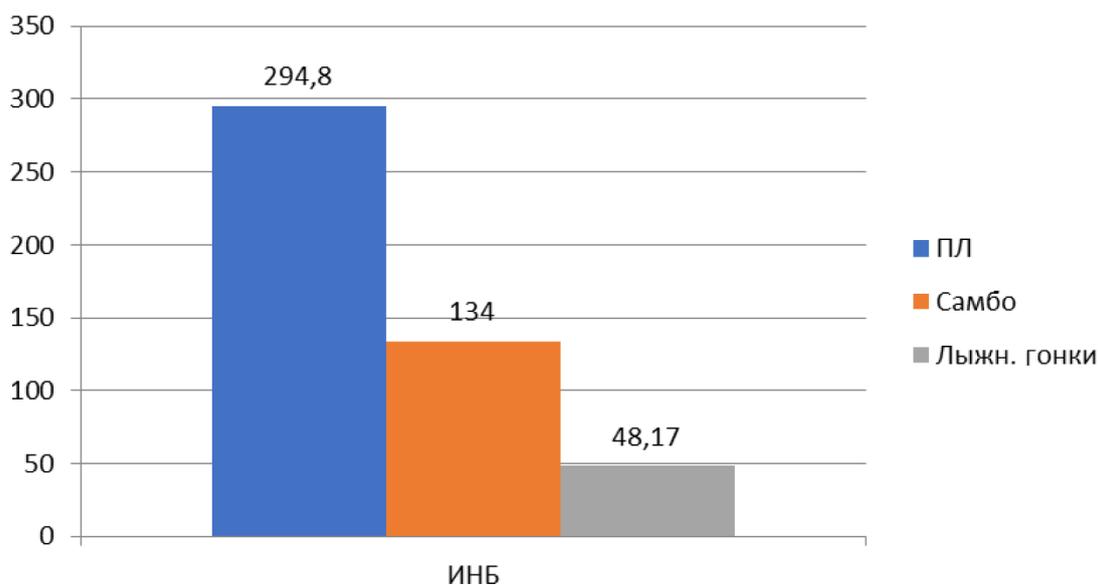


Рис. Индекс напряженности Баевского в разных видах спорта

Таким образом, у спортсмена, занимающегося лыжными гонками, хорошо развита общая выносливость по сравнению со спортсменами, занимающимися самбо и пауэрлифтингом. На это указывают показатели ИВР, ВПР, ИНБ и ЧСС. Следовательно, методика вариационной пульсометрии позволяет оценивать уровень функционирования организма спортсмена на текущий момент, выявлять дезадаптацию организма и в соответствии с этим давать рекомендации по коррекции нагрузок в тренировочном цикле.

Библиографический список

1. Кужугет А.А. и др. Морфофункциональные показатели подростков коренных малочисленных народов Севера из разных природно-климатических зон // Журнал медико-биологических исследований. 2019. Т. 7, № 4. С. 389–398.
2. Малах О.Н., Крестьянинова Т.Ю., Питкевич Ю.Э. Вариабельность сердечного ритма в оценке функционального состояния организма человека. М., 2019.
3. Мартусевич А.К. и др. Особенности вариабельности сердечного ритма у студентов-спортсменов различного профиля // Медицинский альманах. 2020. № 3 (64). С. 81–85.
4. Ситничук С.С. Направления взаимодействия педагогического вуза и базовых образовательных организаций (на примере КГПУ им. В.П. Астафьева) // Подготовка будущих педагогов к профессиональной деятельности в условиях цифровизации: отечественный и зарубежный опыт: материалы Международной научно-практической конференции. Красноярск, 2021. С. 93–96.
5. Фомина Ю.С., Токарева С.В. Роль физической культуры в укреплении здоровья студентов // Поколение будущего: взгляд молодых ученых-2020. 2020. С. 299–302.
6. Шяурите А.А. Анализ состояния здоровья студентов при различных формах двигательной активности // Актуальные вопросы медицинской науки. 2019. С. 231–231.
7. Щеголев В.А., Липовка А.Ю. Основные негативные факторы, влияющие на здоровье и здоровый образ жизни студентов // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. 2016. Т. 11, № 1. С. 448–452.

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ПОДРОСТКА: ОТРАЖЕНИЕ ТРЕВОЖНОСТИ УЧАЩИХСЯ В ПОЧЕРКЕ (из опыта работы школы № 16 г. Красноярск)

PSYCHOLOGICAL HEALTH OF A TEENAGER:
REFLECTION OF STUDENTS' ANXIETY IN HANDWRITING
(based on the materials of school No. 16 Krasnoyarsk)

А.Б. Рыскулова

A.B. Ryskulova

Научный руководитель А.С. Новобранцев
Scientific adviser A.S. Novobrantsev

Психологическое здоровье, стрессогенность, тревожность подростка, анализ почерка.

Психологическое здоровье учащихся – ведущая сила и ключевой результат работы современной школы. Нарушение психологического состояния подростка, обусловленное стрессогенными факторами, проявляется в повышении его тревожности, которое отражается в изменениях мелкой моторики. Представлены материалы по корреляции стандартных методик диагностики школьной тревожности с данными почерковедческого анализа. Исследования проведены в течение 2022–2023 гг. Результаты работы могут использоваться для выявления причин тревожности подростка и оказания эффективной социально-психологической помощи.

Psychological health, stress, adolescent anxiety, handwriting analysis.

The psychological health of students is a leading force and a key result of the work of a modern school. Violation of the psychological state of a teenager caused by stressful factors manifests itself in an increase in his anxiety, which is reflected in changes in fine motor skills of the hand. The article presents materials on the correlation of standard methods for diagnosing school anxiety with handwriting analysis data. The studies were conducted during 2022–2023. The results of the work can be used to identify the causes of adolescent anxiety and provide effective socio-psychological assistance.

Психологическое здоровье учащихся является основой и результатом работы современной школы. Различные эмоциональные состояния школьников особенно проявляются во время их нахождения в образовательном учреждении, в период интенсивных межличностных контактов, сложных ситуаций, новых требований. Особенно важным является понимание эмоций и поведения современных подростков, наиболее «хаотичной» категории молодежи, остро воспринимающей и переживающей влияние внешних факторов – семья, школа, друзья, события и т. п. Специалистами отмечается, что тревожность учащихся формируется комплексом факторов и условий, усиливая общий эффект беспокойства [1; 2]. При этом отсутствие своевременной и полноценной социально-

психологической помощи может усугубиться и привести к проявлению суицидальных действий подростка. Ежегодно каждый двенадцатый российский подросток пытается совершить попытку суицида. Эта тенденция усиливается в связи с появлением новых стрессогенных факторов – «группы влияния» социальных сетей, эскалация негативной информации в Интернете и других воздействий. Чаще всего на эмоциональное состояние подростка влияет его социальное окружение, поскольку он находится в возрасте активной социализации. Наибольшее проявление различных эмоциональных состояний учащегося происходит во время нахождения в школе – периоде интенсивных межличностных контактов, сложных ситуаций, новых требований и условий.

Диагностикой школьной тревожности [4; 10] в настоящее время занимаются школьные психологи. Соответствующие методики мониторинга тревожности включены в Планы работы школьных психологических служб. Вместе с тем вопросы понимания личностных и психологических особенностей человека исследуются специалистами-почерковедами. Сегодня достоверно установлена зависимость почерка от эмоционального состояния его автора [4; 7]. В этой связи изучение почерка может иметь важное диагностическое значение [9; 10]. Тем не менее по результатам опроса психологов и педагогов (интервью семи работников) школы № 16 г. Красноярска, практика анализа почерка в оценке эмоциональных состояний учащихся применяется крайне редко.

Отдельные приемы почерковедческого анализа в сочетании с психологическими методами описаны в исследованиях по психологии и психофизиологии [2; 3]. Фундаментальной основой этого научного направления являются идеи В.М. Бехтерева, который одним из первых на рубеже XIX–XX вв. заложил основы целостного учения о человеке. Основными способами общения людей В.М. Бехтерев считал «устное и печатное или писаное слово». Е.Ф. Буринский рассматривал почерк как объект диагностического исследования: «В почерке – весь человек, со всеми его физическими и духовными свойствами». А.Р. Лурия писал: «Сама мысль о том, что почерк находится в известном соответствии с индивидуальными особенностями пишущего и его наличным психофизиологическим состоянием, несомненно, является совершенно правильной...» [6]. В определенном смысле почерк – проявление бессознательного, зашифрованные эмоции и личностные особенности. При этом, как правило, человек не осознает, как он пишет, особенно в ситуациях «свободной рукописи». Поэтому детали рукописи позволяют составить вполне достоверный психологический портрет автора текста [7; 8].

В настоящее время проведено множество исследований по изучению зависимости почерка и психологических особенностей личности [2; 8]. По почерку идентифицируются возрастные и гендерные признаки человека [3; 5]. Влияние на рукописный текст различных психологических и психофизиологических состояний также установлено учеными [1; 2; 6]. Анализ почерка рассматривается как инструмент психодиагностики человека, выявления его личностных черт и эмоциональных состояний [8; 9].

Цель исследования: выявить особенности почерка тревожных учащихся в возрасте 10–12 лет. Объект исследования – рукописные тексты учащихся 5-х классов школы № 16 г. Красноярска. Гипотеза исследования – предположение, что в рукописных текстах тревожных подростков проявляются особые характеристики почерка.

Основные элементы методики и хода исследования: проведение пробных оценок почерка подростков (первичный анализ почерка методом случайной выборки); проведение теста-опросника Филлипса на определение школьной тревожности в 5-х классах СШ № 16; сбор фотоматериалов образцов почерка двух групп респондентов: 1) тревожность-повышенная. 2) тревожность-норма (всего по 3–4 образца из школьных тетрадей каждого ученика); анализ образцов признаков почерка и их количественный подсчет с помощью аналитической таблицы; интерпретация полученных результатов, составление выводов и рекомендаций.

Практика проведенного нами исследования была направлена на выявление признаков почерка, в которых наибольшим образом отражается подростковая тревожность. Для этого была разработана специальная линия исследования. Она касалась анализа почерка школьников, относящихся, по результатам тестирования по Филлипсу, к группе учеников с высокой тревожностью. Почерки этой группы сравнивались с рукописными текстами учащихся, у которых показатель тревожности был в пределах нормы. Тексты для исследования были взяты из учебных тетрадей по предметам «Русский язык» и «История». Всего было взято на исследование 80 образцов почерка 20 учащихся СШ № 16 г. Красноярска.

Для подростков двух групп (группа «тревожность-высокая»; группа «тревожность-норма») были выявлены следующие особенности: у тревожных подростков наблюдается слабая выработанность почерка (на 20 % больше, чем у спокойных); у спокойных детей чаще встречаются упрощения в почерке (в более 50 % случаев); в почерке тревожных подростков чаще разный размер букв (40 %), чем у спокойных (20 %), у тревожных детей на 40 % чаще встречается наклон букв в разные стороны; спокойные дети чаще тревожных применяют в почерке малую связанность букв (60 и 20 % соответственно); неравномерность нажима штриха букв у спокойных встречается реже тревожных (20 и 40 % соответственно); «дрожащая строка» отмечается чаще у тревожных подростков (на 20 %); по признаку «аккуратность почерка» у тревожных детей на 10 % чаще проявляются исправления в рукописи.

В представленных выше результатах отражается степень проявления характерных черт почерка тревожных подростков в сравнении с их сверстниками, у которых тревожность находится в норме. Мониторинг тревожности на основе анализа почерка имеет свои преимущества перед стандартизированными тестами и может существенно дополнять традиционные диагностические процедуры, поскольку школьники практически каждый день создают рукописные тексты на различных учебных занятиях или в неформальной обстановке. Результаты данной работы могут применяться в области физической культуры, а также при подготовке спортсменов, учитывая разные психологические состояния, выявляемые с помощью анализа почерка.

Библиографический список

1. Аминев Г.А. Психофизиология как фактор стрессовой неустойчивости человека // Проблемы инженерной психологии. Л., 1984. С. 43–46.
2. Барам Д. П. Проявления невротизма в почерке // Вопросы психологии. 1986. № 2. С. 161–163.
3. Герасимов В.П. Почерк со всех сторон // Наука и жизнь. 1974. № 2. С. 74.
4. Жбанкова О.В. Психомоторные действия в диагностике психоэмоционального стресса // Вестн. ТвГУ. 2011. Вып. 21. № 2. С. 42–54.
5. Зуев-Инсаров Д.М. Почерк и личность. Изд.: Перлит, 1992. 96 с.
6. Лурия А.Р. Очерки психофизиологии письма. М.: Известия АПН РСФСР, 1950. 65 с.
7. Мира-и-Лопес Е. Графическая методика исследования личности. СПб.: Речь, 2002. 152 с.
8. Обозов Н.Н. О чем расскажет почерк: метод. пособие. Санкт-Петербург, 1993. 37 с.
9. Симакова Е.С. Отражение в почерке психологических свойств и состояний личности: дис. ... канд. юрид. наук. Томск, 2003. 204 с.
10. Спилбергер Ч. Концептуальные и методические проблемы исследования тревоги // Тревога и тревожность / под ред. В.М. Астапова. СПб.: Питер, 2001. С. 88–103.

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КАПОЭЙРА

PHYSICAL DEVELOPMENT OF CHILDREN ENGAGED IN CAPOEIRA

П.А. Ткачев

P.A. Tkachev

Научный руководитель А.А. Кужугет
Scientific supervisor A.A. Kuzhuget

Дети, соматотип, капоэйра, спорт.

Проведено обследование физического развития занимающихся капоэйра и выявлено, какому соматическому типу легче всего дается выполнение упражнений. Эктомезоморфному типу телосложения легче даются упражнения за счет своей гибкости и относительной длины тела. Эндомезоморфному типу телосложения некоторые упражнения давались тяжелее, а упражнения с захватами и подсечками выполнялись лучше, чем у другого типа телосложения.

Children, somatotype, capoeira, sport.

A survey of the physical development of capoeira practitioners was conducted and it was revealed which somatic type is easiest to perform exercises. The ectomesomorphic type of physique is easier to exercise, due to its flexibility and relative body length. Some exercises were harder for the endo-mesomorphic type of physique, and exercises with grabs and sweeps were performed better than for another type of physique.

Относительно новый и молодой вид спорта «Капоэйра» стремительно набирает обороты как в России, так и за рубежом. Многим он нравится из-за сочетания быстроты и ловкости, сильных ударов и захватов. Кроме сильных ударов, капоэйра завораживает своей акробатикой и плавностью движений. С увеличением массы тела многие движения могут просто не получаться [1, с. 55]. Основной вопрос заключается в том, дети с каким соматотипом могут заниматься капоэйра и как это будет влиять на эффективность выполнения упражнений [2, с.15].

Цель исследования и методы. Выявить, с каким типом телосложения эффективнее заниматься данным видом спорта. Было обследованы трое обучающихся, занимающихся данным видом спорта на протяжении 2 лет. Возраст на момент обследования – 10–11 лет. Все показатели были сформированы согласно методике Хит-Картер, а также база данных, которая включала в себя следующие показатели: длину тела, массу тела, обхват плеча в напряженном состоянии, обхват голени, диаметр дистального эпифиза и бедра, толщину кожно-жировых складок (на спине, на плече спереди и сзади, на боку, на голени, на предплечье, на груди, на бедре, на животе, под лопаткой, гребень подвздошной кости). После форми-

рования базы данных были высчитаны следующие показатели: индекс Кетле, содержание жира в организме, процент жира по формуле Матейке [3, с. 65].

Первый испытуемый (рис. 1) занимается капоэйра с 8 лет. Обладает бело-желтым поясом, имеет третий спортивный разряд. Сильные стороны – это гибкость, поэтому выполняет сложные перевороты и уходы. Высокий прыжок, благодаря которому выполняет акробатические трюки и высокие прыжковые удары. Эктомезоморфный тип телосложения.

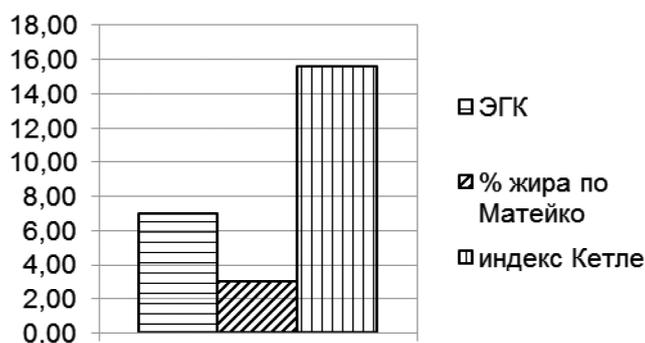


Рис. 1. Показатели испытуемого номер один

Второй испытуемый (рис. 2) занимается капоэйра с 9 лет. Обладает бело-оранжевым поясом, имеет первый спортивный разряд. Сильные стороны – это выносливость, благодаря невысокому росту и легкой массе тела выполняет сильные и быстрые движения, обходя соперников. Эктомезоморфный тип телосложения.

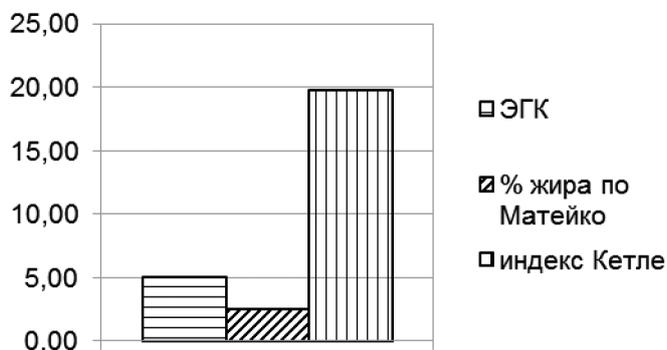
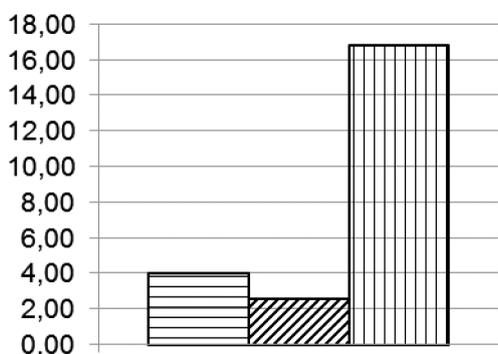


Рис. 2. Показатели испытуемых номер два

Рис. 3. Показатели испытуемых номер три

Третий испытуемый (рис. 3) занимается капоэйра с 8 лет. Обладает бело-желтым поясом, имеет третий спортивный разряд. Благодаря сильным ногам акробатику и прыжковые удары выполняет с легкостью. Эндомезоморфный тип телосложения.

Эктомезоморфный. За счет высокого роста выполнение прыжковых элементов и подсечек идет с легкостью. Основной минус – это сложность в наборе мышечной массы и массы тела. Имеет хорошую гибкость, благодаря которой выполнение акробатических элементов идет легко.

Эндомезоморфный. За счет большой массы тела может с легкостью делать отталкивающие удары и захваты противника. Большая масса в данном случае – это еще и минус, из-за нее прыжковые элементы выполняются с низкой высотой. Слабая гибкость. Большая мышечная масса [5].

№ п/п	Тип телосложения	Понедельник	Среда	Пятница
1.	Эктомезоморфный	Отработка базовых ударов, совершенствования прыжковых ударов	Развитие гибкости и выносливости с помощью многократного повторения	Совершенствование наземной и воздушной акробатики
2.	Эндомезоморфный	Отработка базовых ударов, совершенствование подсечек с помощью многократного повторения	Развитие силовых способностей с помощью круговых упражнений	Совершенствование наземной и воздушной акробатики

В ходе исследования было выявлено, какому типу телосложения легче всего дается выполнение упражнений капоэйра. Эктомезоморфный – за счет высокого роста и хорошей гибкости, юлагодаря которой упражнения выполняются красиво и эффектно. Испытуемые номер один и два обладают именно таким типом телосложения, на соревнованиях им удается обыгрывать соперников за счет своего роста и гибкости движений. Кроме этого, высокий рост позволяет им контролировать дистанцию с соперником, выносливость позволяет им выполнять элементы, не сбавляя темп, когда другие уже ближе к окончанию начинают делать элементы все медленнее. Испытуемый номер три обладает эндомезоморфным типом телосложения. За счет большой массы тела ему удается легко делать захваты и подсечки, он не обладает хорошей растяжкой, поэтому все удары идут со средней высотой от длины роста соперника.

Библиографический список

1. Antério D. Confluências pedagógicas do brincar para uma prática educativa ecológica // Crianças e Adolescentes em pauta: territórios, desigualdades e participação social. С. 299.
2. Гигиеническая оценка и профилактика факторов риска избыточной массы тела и ожирения у младших школьников (на примере Смоленска). URL: <https://docs.yandex.ru/docs/view?tm=> (дата обращения: 15.04.2023).
3. Макарова Г.А. Спортивная медицина. М.: Советский спорт, 2018. 480 с.
4. Кужугет А.А., Трусей И.В., Адольф В.А. Количественная и качественная обработка данных в педагогических исследованиях сферы физической культуры, спорта и здоровья: учебное пособие / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. Красноярск, 2022. 174 с.
5. Пономарев В.В., Ситничук С.С., Муравьева О.Н. Климатогеографические аспекты формирования двигательной активности детей дошкольного возраста, проживающих в условиях Сибири и Крайнего севера // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2017. № 3. С. 12–14.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ ПЕДАГОГОВ В НАЧАЛЕ ТРУДОВОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF TEACHERS AT THE BEGINNING OF THEIR PROFESSIONAL ACTIVITY

А.А. Трегузов

A.A. Treguzov

*Научный руководитель Г.Н. Казакова
Scientific adviser G.N. Kazakova*

Профессиональное выгорание, педагог, образование, адаптация, урок.

Статья посвящена приемам и методам, позволяющим молодым профессионалам адаптироваться в системе школьного образования. Становление молодых педагогов - крайне важная и болезненная для многих молодых учителей тема.

Professional burnout, teacher, education, adaptation, lesson.

The article is devoted to techniques and methods that allow young professionals to adapt in the school education system. The formation of young teachers is an extremely important and painful topic for many young teachers.

Термин «эмоциональное выгорание» был предложен американским психологом Х.-Дж. Фройденбергером в 1974 г. для характеристики психологического состояния здоровых людей, вынужденных в эмоционально насыщенной атмосфере интенсивно и тесно общаться с клиентами при оказании профессиональной помощи. Позднее он назвал данное состояние «болезнью сверхуспеха». Сейчас эта проблема стоит особенно остро, так как в современной школе повышены требования к деятельности учителя, и молодым сотрудникам все тяжелее справляться с рабочими обязанностями.

Если исходить из данных зарубежных исследований, для которых респондентами были лица, работающие в сфере образования в возрасте до 25 лет и старше 55 лет, можно сказать, что аспект предотвращения профессионального выгорания полностью упускается при подготовке педагогических кадров. Все также доминирует теоретическое образование. Между тем в профессиональном мировом педагогическом сообществе возникает потребность, наряду с теорией, формировать практические навыки и умения [3]. Стоит уделить отдельное внимание вопросам педагогического мастерства самих учителей, недавно окончивших педагогические колледжи и университеты. Как показывают наблюдения за работой молодых учителей, учащиеся на их уроках имеют меньше возможностей для занятия активной самостоятельной работой во многом из-за ограниченного набора методов и обучающих технологий, применяемых начинающими педагогами

на уроке [1]. Молодой учитель не может показать все свое профессиональное мастерство. Не до конца достигает цели урока, не всегда умеет правильно ставить задачи перед собой и обучающимися. Это становится причиной увольнения учителя, который отработал в системе образования 1–2 года.

Несмотря на изданный Министерством просвещения РФ закон, направленный на уменьшение бумажной нагрузки на учителей, проблема не только не решается, а наоборот, в последнее время все больше усугубляется [2]. По данным исследования занятости педагогов, доля трудозатрат российских педагогов на решение бумажных задач во многом превышает время, потраченное их зарубежными коллегами из Финляндии, Канады, Японии, Китая и многих других стран [4].

Для того чтобы навести порядок на уроке, можно воспользоваться некоторыми общими рекомендациями по психологии, которые могут изучаться в педагогическом университете:

Не задавайте вопрос: «Кто не выполнил домашнее задание?» – это приучает учащихся к мысли, будто невыполнение домашнего задания – дело неизбежное. Ведите урок так, чтобы каждый ученик постоянно был занят делом, помните: паузы, медлительность, безделье – бич дисциплины.

Увлекайте учащихся интересным содержанием материала, созданием проблемных ситуаций, умственным напряжением. Контролируйте темп урока, помогайте отстающим обучающимся поверить в свои силы. Держите в поле зрения весь класс. Особенно следите за теми, у кого внимание неустойчивое, кто отвлекается. Предотвращайте попытки нарушить рабочий порядок.

Обращайтесь с просьбами, вопросами несколько чаще к тем учащимся, которые могут заниматься на уроке посторонними делами.

Придайте своим словам деловой, заинтересованный характер. Укажите ученику, над чем ему следует поработать, чтобы заслужить более высокую оценку.

Заканчивайте урок общей оценкой класса и отдельных учащихся. Пусть они испытывают удовлетворение от результатов своего труда. Постарайтесь заметить положительное в работе недисциплинированных ребят, но не делайте это слишком часто и за небольшие усилия.

Заканчивайте урок со звонком. Напомните дежурному о его обязанностях.

Воздержитесь от лишних замечаний.

Можно рекомендовать профилактику профессионального выгорания любому педагогу. Улучшение эмоционального состояния взрослых коллег сказывается и на общем состоянии молодых сотрудников. К сожалению, психолого-социальная служба школы мало уделяет этому внимания. В таком случае общими рекомендациями могут быть:

- рабочие паузы для эмоциональной разгрузки;
- тайм-менеджмент;
- правильное питание;
- физические нагрузки (активный отдых, экскурсии, прогулки на природе);
- смена видов деятельности;
- каждодневное использование приемов релаксации, медитации, аутотренинга;

– проявление творческого потенциала в различных хобби;
– включение в эмоциональное общение (делиться с близкими своими чувствами и мыслями) [5].

Мы рассмотрели наиболее универсальные методы и приемы. Следует подбирать техники и приемы профилактики, исходя из психотипа личности, темперамента, отношений с администрацией школы, атмосферы в коллективе и в классах, в которых учитель ведет уроки.

Педагоги могут соблюдать рекомендации, исходя из своего личного опыта по снижению стрессовой нагрузки. Молодым же учителям приходится самим искать способ снижения уровня стресса, что вызывает у них определенные трудности. Выполнение общих рекомендаций может помочь снизить уровень стресса молодых учителей и предотвратить их эмоциональное выгорание на ранних этапах своей работы.

Библиографический список

1. Куликова А.А. Образ молодого учителя в современных российских и зарубежных исследованиях // Отечественная и зарубежная педагогика. 2018. Т. 1, № 1 (46). С. 81–93.
2. Маланов И.А. Проблемы профессионального становления и развития современных молодых учителей // Вестник Бурятского государственного университета. Образование. Личность. Общество. 2021. № 3. С. 32–36.
3. Пинская М.А., Пономарева А.А., Косарецкий С.Г. Профессиональное развитие и подготовка молодых учителей в России // Вопросы образования. 2016. № 2. С. 100–124.
4. Полутин С.В., Мананникова Ю.В. Процессы бюрократизации и дебюрократизации учительского труда и их влияние на качество профессиональной деятельности педагогов: результаты социологического проекта // Integrationofeducation. 2020. Vol. 24, no. 1.
5. Рыбина Е.А., Торопова А.И., Семененко А.И., Ротанова В.А., Куденкова Н.А. Эмоциональное выгорание современного педагога: причины и стадии // Психология, социология и педагогика. 2022. № 1.
6. Скобелева А.В. Трудности профессиональной адаптации молодых специалистов в образовательной организации // Молодой ученый. 2022. № 42 (437). С. 244–246.

БИОЛОГИЧЕСКИЕ ДОБАВКИ В РАЦИОНЕ СПОРТСМЕНА: ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ЛИ ОНИ ПОЛЕЗНЫ?

BIOLOGICAL SUPPLEMENTS IN THE ATHLETE'S DIET: ARE THEY REALLY USEFUL?

А.Р. Черкашина

A.R. Cherkashina

Научный руководитель В.С. Зоммер
Scientific adviser V.S. Zommer

Спорт, спортивный рацион, сбалансированное питание, биологически активные добавки (БАД).

В статье рассматриваются вопрос включения биологически активных добавок (БАД) в рацион спортсмена, польза и вред употребления недостающих микроэлементов в их составе как дополнительного источника витаминов минеральных веществ.

Sport, sports diet, balanced meal, dietary supplements, BAA.

This article discusses the issue of including biologically active additives (BAA) in the athlete's diet, the benefits and harms of the use of missing micronutrient elements in their composition as an additional source of vitamins and minerals.

В среде спортсменов популярно употребление БАДов как источника дополнительных микроэлементов, витаминов и минералов для поддержания физической активности. Особой популярностью пользуются так называемые протеиновые смеси и энергетические напитки. Согласно исследовательским данным компании RusIndex за 2020 год, более 60 % активных участников спортивной деятельности, так или иначе, принимают витамины, входящие в состав БАДов [5]. При этом Международное общество спортивного питания, опираясь на статистические данные опроса среди респондентов, заявляет, что на сегодняшний день около 82 % спортсменов применяют БАДы в качестве меры для оптимизации спортивного питания. В 41 % случаев это связано с тренерскими установками и рекомендациями, при этом около 72 % опрошенных осознают риски, связанные с употреблением дополнительных препаратов [6].

Актуальность статьи обусловлена неоднозначностью ситуации, строящейся вокруг употребления биологических активных добавок как части сбалансированного питательного рациона для спортсменов. Данным вопросом обеспокоены многие профессиональные спортивные организации – например, МОК (Международный олимпийский комитет), в чьи прямые обязанности входит отслеживание допинговых процедур перед началом соревнований. На момент написания статьи мы можем вспомнить только один громкий инцидент с обнаружением

в организме спортсмена веществ, которые его стимулировали, влияя на физическую подготовленность. Камилла Валиева, участница Олимпийских соревнований, российская фигуристка, была обвинена в использовании допинга на выступлении. Мы не беремся утверждать, что решение МОК о проведении расследования по случаю госпожи Валиевой носило неоправданный характер, как и ограничиваем себя от осуждений, чем было вызвано недоверие комитета – оставим этот вопрос наиболее компетентным лицам. Имело ли место употребление БАДов перед началом выступления российской фигуристки или виной всему политическая позиция – для нашего исследования это не столь важный аспект. Важно отметить, насколько серьезно представлена проверка спортсменов на использование допинга – ведь существует ряд БАДов, которые не употребляли перед соревнованиями или выступлениями, и даже являются запрещенными, что может послужить поводом для дисквалификации и дальнейшего снижения уровня репутации чемпионов. Если на международном уровне присутствует такая глубокая проверка, то на региональном и менее масштабных мероприятиях эта процедура тем более поддерживается с особой углубленностью. Употребляя биологически активные добавки, спортсмен зачастую идет на риск, и стремление повысить свой навык наряду с эффективностью тренировок может повлечь за собой непредвиденные и нежелательные последствия. Далее мы постараемся разобраться, действительно ли БАДы полезны для здоровья и физической активности спортсмена, какие риски в себе несет их употребление.

В чем причина популярности биологически активных добавок как таковой? Опрос спортсменов освещает следующие доводы, которые используются при принятии решения об употреблении дополнительных средств:

- стремление к поддержанию общего состояния здоровья в совокупности с интенсивными нагрузками;

- потребность в компенсации микроэлементов на фоне предполагаемого дефицита;

- необходимость в сбалансированном принятии макроэлементов, которые способствуют восполнению дополнительной энергии, что не всегда проявляется столь эффективно при обычном приеме пищи;

- прямое влияние на эффективность тренировок и косвенное воздействие на организм с целью устранения мышечного напряжения и болей в суставах, поддержания хорошего настроения и изменения состояния организма в целом.

Использование БАД, по мнению спортсменов, является эффективным и безопасным способом поддержания организма в тонусе при соблюдении характера энергетического расхода и в счет индивидуальной потребности каждого тренирующегося. Однако является ли на самом деле данное утверждение верным – доподлинно неизвестно. Все аргументы в пользу БАД, основанные на доводах о повышении эффективности тренировок, либо не имеют научно-доказательной базы, либо прямо указывают скорее на риск, чем на неоспоримую пользу.

В состав различных БАДов входит множество активных веществ, однако мы хотим остановиться на самом распространенном из них – кофеине. И хотя

данное вещество встречается сравнительно не часто как компонент активных добавок, все же в повседневной жизни и быту он является наиболее доступным. Каждый может приобрести содержащий кофеин продукт, более известный как энергетический напиток. И хотя при его употреблении формируется психологическое пристрастие, зависимость от данного типа вещества не вызывает серьезного социального резонанса в силу относительно легкого ее течения [2]. Тем не менее при регулярном употреблении кофеин негативно влияет на центральную нервную систему, способствуя ее чрезвычайно возбуждению, что впоследствии после завершения активности приводит к повышенной утомляемости и плохо сказывается даже на здоровье сердечно-сосудистой системы [3]. Именно поэтому кофеин может быть допущен в качестве нерегулярного употребления, однако сохраняется риск действительно глобально негативных последствий для организма, который в конечном итоге значительно превысит показатели эффективности и результативности: например, может появиться одышка, учащение сердечного ритма, бессонница [3].

Говоря об остальных пищевых добавках и их составах, можно заранее отметить, что их настоящая эффективность подвергается сомнению и даже склоняется в сторону рискованных мероприятий. Дело в том, что зачастую участники активного спорта прибегают к различного рода диетам бессистемно, не проконсультировавшись предварительно со специалистом.

Какие еще биологически активные вещества, помимо кофеина, употребляются в качестве дополнительного источника питания спортсменами? Их перечень указан в табл. 1.

Таблица 1

Примеры микроэлементов в составе БАД

Микроэлемент	Обзор	Диагностика и последствия дефицита микроэлемента	Протоколы и результаты применения добавок
Витамин Д	Участвует в регулировании транскрипции генов в большинстве тканей. Нехватка/дефицит витамина Д негативно влияет на целый ряд систем организма. Многие спортсмены подвержены дефициту витамина Д в различное время года	Не существует согласованного мнения о концентрации сывороточного 25-гидроксивитамина Д (маркер уровня витамина Д). Именно она определяет дефицит, достаточность и допустимый верхний предел витамина Д в организме. Необходимость добавки витамина Д зависит от воздействия ультрафиолетовых лучей и типа кожи	Добавки от 800 МЕ до 1000-2000 МЕ в день рекомендуются для поддержания нормы витамина Д для населения в целом. Инструкции для спортсменов еще не разработаны. Короткий курс высоких доз добавки составляет 50000 МЕ еженедельно в течение 8-16 недель или 10000 МЕ ежедневно в течение нескольких недель. Может применяться для восполнения дефицита витамина Д у спортсменов. Необходим тщательный мониторинг во избежание токсических осложнений
Железо	Недостаточный уровень железа может быть результатом его ограниченного потребления, плохой биодоступности и/или недостаточного поступления энергии. Повышенная потребность в железе возникает при быстром росте, высокогорных тренировках, обильных менструациях, гемолизе при бере (foot-strike haemolysis) или при чрезмерных потерях жидкости с потом, мочой или экскрементами	Более точная оценка дефицита железа достигается одновременным использованием нескольких методов. Рекомендуется исследование сывороточного ферритина, насыщения трансферрина железом, сывороточного железа, трансферриновых рецепторов, цинк-протопорфирина, гемоглобина, гематокрита и среднего объема эритроцита	Спортсмены с недостаточным уровнем железа могут нуждаться в БАД, содержащих железо в дозах, превышающих рекомендуемые нормы потребления (т.е. >18 мг в день для женщин и >8 мг в день для мужчин). Спортсменам с дефицитом железа требуется применение добавок с большими дозами железа наряду с повышением потребления железа с пищей. Существует множество препаратов железа, большинство из которых одинаково эффективны. БАД, содержащие железо, не должны применяться при отсутствии его дефицита.
Кальций	Отсутствие молочных продуктов и других продуктов, богатых кальцием, в рационе и/или беспорядочное питание увеличивает риск дефицита кальция в организме	Подходящего показателя уровня кальция в организме не существует. Измерение минеральной плотности костной ткани может указывать на хроническое низкое потребление кальция, но также важны и другие факторы, включая дефицит витамина Д и беспорядочный прием пищи	Потребление кальция 1500 мг в день и 1500-2000 МЕ витамина Д может быть рекомендовано спортсменам для улучшения состояния костей при энергетическом дисбалансе или менструальной дисфункции

Данные таблицы приведены из методического пособия «Роль биологически активных добавок в системе подготовки спортсменов» [4]. Исходя из статистических данных, можно заметить, что наиболее «востребованными» для активных людей являются БАДы, направленные на восполнение дефицита железа, кальция и витамина D. Несмотря на высокую степень расхода приведенных микроэлементов, их категорически не рекомендуется принимать бессистемно. Необходимо предварительно доказать опытным путем при помощи медицинского обследования их дефицит и выстроить оптимальный рацион питания.

Однако спортсмены не всегда прибегают к традиционному сбалансированному питанию, выстроенному на основе рациона. Связано это со множеством факторов; например, невозможность получить гарантированное количество питательных веществ в короткий срок или желание получить их более удобным способом без затрат по времени, которое можно отвести на тренировки. В таких случаях особенно популярными становятся формы быстрого спортивного питания (табл. 2).

Таблица 2

Наиболее распространенные формы быстрого спортивного питания

Спортивное питание	Форма	Типовой состав	Применение в спорте
Спортивные напитки	Порошок или готовый к употреблению напиток	5 %–8 % углеводов, 10–35 ммоль/л натрия, 3–5 ммоль/л калия	Одновременная доставка жидкости и углеводов во время тренировок. Регидратация после тренировок и восполнение энергетических затрат
Энергетический напиток	Готовый к употреблению напиток или концентрат	Углеводы, особенно в распространенных, готовых к употреблению напитках, кофеин. Замечание: напитки могут содержать таурин, витамины B, некоторые другие примеси — это необходимо иметь в виду.	Добавки с кофеином перед тренировками. Прием углеводов и кофеина во время тренировок
Спортивный гель или спортивные кондитерские изделия	Гель: 30–40 граммовые саше и кондитерские изделия в дозированных упаковках по ~40–50 г	~25 г углеводов в каждом саше или ~5 г углеводов в каждом кондитерском изделии. Некоторые содержат кофеин или электролиты	Потребление углеводов во время тренировок
Добавки электролитов	Саше с порошком или таблетки	50–60 ммоль/л натрия 10–20 ммоль/л калия Как правило, низкое содержание углеводов (2–4 г/100 мл)	Восполнение потерь натрия в ходе выполнения упражнений на выносливость. Быстрая регидратация после тренировок при умеренной и значительной потере жидкости и дефиците натрия
Протеиновые добавки	Порошок (смешивать с водой или молоком) или готовый к употреблению напиток, обогащенный протеином батончик, как правило, с низким содержанием углеводов	20–50 г протеина в одной порции высококачественных добавок животного (сыворотка, казеин, молоко, яйцо) или растительного (например, соя) происхождения. Замечание: могут содержать примеси, что повышает риск нарушения антидопинговых правил	Восстановление после длительных тренировок или при адаптации, требующей повышенного синтеза белка. Увеличение тощей мышечной массы во время роста или резистивных тренировок. Питание с собой при плотном графике или в путешествии
Жидкие пищевые добавки	Порошок (смешивать с водой или молоком) или готовый к употреблению напиток	1–1,5 ккал/мл: 15 %–20 % протеина и 50 %–70 % углеводов. Содержание жира от низкого до умеренного. Витамины/минералы: 500–1000 мл соответствуют рекомендованной норме потребления	В дополнение к высокоэнергетическому рациону (особенно во время интенсивных тренировок/соревнований или при наборе веса). Замещение пищи с низким содержанием клетчатки (особенно перед соревнованиями). Восстановление после тренировок (углеводы и протеин)
Спортивные батончики	Батончик	40–50 г углеводов, 5–10 г протеина. Как правило, с низким содержанием жира и клетчатки. Витамины/минералы: 50 %–100 % от рекомендованной нормы потребления. Замечание: могут содержать примеси, что повышает риск нарушений антидопинговых правил	Источник углеводов во время тренировок. Восстановление после тренировок — снабжает углеводами, протеином и микроэлементами. Питание с собой при плотном графике или в путешествии
Пища, обогащенная протеином	Молоко, йогурт, мороженое, батончики мюсли и другие пищевые формы	Увеличенное содержание протеина достигается путем добавления источников протеина или удаления воды из продукта. Как правило, обычная порция содержит ~20 г протеина, что, как правило, является достаточным	Использование протеина после тренировок. Увеличение протеинов в рационе спортсмена

Таким образом, на основе проведенного исследования о пользе приема БАДов спортсменами мы можем сделать вывод, что при правильно выстроенном и рационально воспроизводимом питании человек, занимающийся физической активностью как на профессиональном, так и на обывательском уровне, должен получать микроэлементы в первую очередь из основного источника, коим является пища. Это позволит не только не навредить собственному организму и предотвратить риски для здоровья и выносливости, но также поможет избежать потери репутации в спортивном сообществе из-за недоразумения в виде непреднамеренного использования запрещенных препаратов, которые могут быть приравнены к допингу.

Библиографический список

1. Действительно ли необходимы пищевые добавки. URL: <https://fitness-pro.ru/biblioteka/> (дата обращения: 17.12.2022).
2. Мирошникова Ю.В., Высотский И.Э., Выходец И.Т. и др. Актуальные вопросы противодействия допингу в спорте в практике врача. Комментарии к запрещенному списку-2019: руководство для врачей по спортивной медицине. URL: <https://provisor.com.ua/archive/> (дата обращения: 17.12.2022).
3. Можно ли пить кофе? Полезно ли это перед тренировкой? URL: <https://matchtv.ru/articles/> (дата обращения: 17.12.2022).
4. Роль биологически активных добавок в системе подготовки спортсменов. URL: https://sshbor.edu.yar.ru/metodichka_bad_verstka_prev_indd.pdf (дата обращения: 17.12.2022).
5. Частота употребления спортсменами биологически активных добавок. URL: <http://www.rusindex.ru> (дата обращения: 17.12.2022).
6. Prevalence, knowledge and attitudes towards using sports supplements among young athletes // Journal of the International Society of Sports Nutrition. URL: <https://jissn.biomedcentral.com/articles/> (дата обращения: 17.12.2022).

Секция 2.

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ: ТРАДИЦИИ И НОВАЦИИ

УДК 378 ББК 75, 74

СТАНОВЛЕНИЕ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНА-ТРЕНЕРА

FORMATION OF PROFESSIONAL ACTIVITY
OF AN ATHLETE-COACH

К.В. Адольф

K.V. Adolf

Научный руководитель В.А. Адольф
Scientific adviser V.A. Adolf

Тренер, профессиональное становление, обобщенный показатель.

В статье анализируются различные подходы к проблеме становления тренера из спортсменов. Выявляются условия данного становления исходя из материалов различных исследований и практического опыта. Определена структура профессионального становления. В ходе опытно-экспериментальной работы получен обобщенный показатель, который характеризует результат становления.

Coach, professional formation, generalized indicator.

The article analyzes various approaches to the problem of becoming a coach from athletes. The conditions for this formation are revealed on the basis of the materials of various studies and practical experience. The structure of professional formation has been determined. In the course of experimental work, a generalized indicator was obtained that characterizes the result of formation.

Профессионализм включает в себя одну из ключевых составляющих: достижение высших уровней профессиональных компетенций в эффективной трудовой деятельности человека. Развитие профессионализма связано со стремлением человека к осуществлению творческой и целенаправленной деятельности, влекущей за собой наивысшее достижение развития личности человека в профессиональном становлении. Профессиональное становление (формирование и развитие), являясь многоплановым процессом, сопровождается изменениями всех внутренних структур личности и формирует при этом профессиональное самосознание с представлением образа профессионала [1; 2; 3].

Структуру профессионального становления спортсмена-тренера можно представить следующими компонентами – профессиональные знания, коммуникативные умения, навыки самосовершенствования – и тремя уровнями: базовым (освоение ключевых терминов и понятий в спортивной и тренерской деятельности, реализуемой на профессиональном уровне), адаптационным (приспособление собственных навыков и способностей к спортивной и тренерской деятельности, реализуемой на профессиональном уровне), креативным (создание авторских концепций и методик, принимая во внимание приобретенный опыт) [1; 4].

Профессиональное становление спортсмена-тренера можно рассматривать как процесс формирования и постоянного развития личности в профессиональной и спортивной деятельности, направленный на углубление имеющихся и приобретение новых знаний (не только в избранном виде спорта), навыков в избранном виде спорта, а также успешного применения накопленного опыта на практике. Данный процесс обладает значимыми возможностями: смысловыми (мотивация самоутверждения, самореализация в профессии, нацеливание на карьерный рост); интеграционными (соответствие трудовых действий и умений спортсмена-тренера требованиям профессионального стандарта тренера), преобразующими (активизация личностной готовности к профессиональному развитию).

Методы исследования:

- анализ научной педагогической, психологической и специальной литературы по вопросам, связанным с проблемой исследования;
- анализ нормативных актов и документации, регламентирующей учебно-тренировочный процесс; моделирование и проектирование; конкретизация и обобщение;
- стандартизированное наблюдение за участниками учебно-тренировочного процесса, являющимися объектами данного процесса;
- анкетирование;
- методы математико-статистического анализа, качественная интерпретация результатов экспериментальной работы и т. д.

Эффективность профессиональной деятельности спортсмена-тренера может быть оценена через спортивные результаты и различные достижения обучающегося. Проведенный анализ [1; 3; 4] позволяет сделать вывод о том, что существует несколько групп факторов, оказывающих влияние на профессиональный рост спортсмена-тренера, это внешние и внутренние факторы. Стоит отметить то, что представленные факторы обусловлены организационно-психологической спецификой деятельности спортсмена-тренера, той образовательной организации, в которой она осуществляется. Кроме того, мы обратили внимание на индивидуальные характеристики личности, которые, на наш взгляд, влияют на динамику профессионального становления (готовность к деятельности, коммуникабельность, ответственность, активность, целеустремленность и пр.). Это обусловлено еще и тем, что на профессиональную компетентность или эмоциональную устойчивость легче повлиять и задать их развитию позитивный вектор. В плане связи между показателем профессиональной деятельности спортсмена-тренера и оценкой его профессиональной компетентности мы выявили тенденцию гар-

монизации в каждой из групп обучающихся. Характер представленных изменений (психолого-моторный, эмоционально-волевой, когнитивно-рефлексивный, компетентностный) указывает на высокую зависимость спортивных достижений и результатов обучающихся от профессиональной компетентности спортсмена-тренера и его готовности к данной деятельности (статистическая значимость находится в пределах 0,001-0,005).

В опытно-экспериментальной работе приняли участие 10 человек (спортсмены, тренеры разных возрастов, специалисты по разным видам спорта). Сформированная группа была разделена на ЭГ (5 человек) и КГ (5 человек). При этом были соблюдены все значимые характеристики (наличие опыта работы, наличие спортивного звания (разряда), гендерная составляющая, соревновательная активность, в том числе и обучающегося, условия работы и пр.). ЭГ предлагалось принять участие в различных соревнованиях, конкурсах, занятиях, тренировках, семинарах по разным видам спорта, причем практиковались выполнение различных упражнений, заданий, не специфичных для выбранного вида спорта, в рамках которого осуществлялась профессиональная деятельность. Приветствовалась различная активность участников ОЭР. Оценка результатов исследования осуществлялась на трех этапах (констатирующий, формирующий и контрольный). При этом постоянно осуществлялась корреляция результатов. Экспертная оценка осуществлялась на трех уровнях: самооценка, оценка по заданной формуле, оценка внешних экспертов. Полученные результаты статистически значимы [5].

Оценка профессиональной деятельности спортсмена-тренера $\Pi_{ПД}$, который включает:

- количество победителей и призеров соревнований;
- выполнение обучающимся разрядных нормативов, рассчитывается по формуле:

$$\Pi_{ПДj} = 0,25 \left(\frac{\sum_{i=1}^n P_{ij}}{\sum_{i=1}^n S_{ij}} + \frac{d_j + 0,5t_j - m_j}{k_j} \right), \Pi_{ПД} = (1/m) \sum_{i=1}^m \Pi_{ПД_i},$$

где P_{ij} – количество победителей и призеров на i -м соревновании j -го спортсмена-тренера;

n – общее количество соревнований, в которых принимали участие обучающиеся j -го спортсмена-тренера;

m – общее количество участников;

S_{ij} – количество участников на i -м соревновании j -го спортсмена-тренера;

d_j – количество обучающихся, повысивших свой спортивный разряд или звание за период эксперимента j -го спортсмена-тренера;

t_j – количество обучающихся, подтвердивших свой спортивный разряд или звание за период эксперимента j -го спортсмена-тренера;

m_j – количество обучающихся, не подтвердивших свой спортивный разряд или звание за период эксперимента j -го спортсмена-тренера;

k_j – общее количество обучающихся (спортсменов) у j -го спортсмена-тренера,

$k_j = d_j + t_j + m_j$;

$\Pi_{ПДj}$ – профессиональная деятельность j -го спортсмена-тренера.

$P_{\text{пд}}$ находится в пределах от 0 до 1 (для упрощения обработки данных) и может корректироваться. Значение данного показателя изменяется в зависимости от наличия спортивного разряда, звания и прочих достижений. Данная формула получена на основе различных эмпирических и статистических данных. Полученные данные коррелируются с экспертными оценками [5].

В ходе эмпирического исследования нами разработан и апробирован комплекс упражнений, который включал следующие соревновательные упражнения: участие в мероприятиях по сдаче норм ГТО и других мероприятиях, не связанных с выбранным видом спорта: приседание со штангой на плечах; жим лежа; становая тяга, упражнения со скакалкой, гимнастические упражнения, игровая деятельность и другие. Результаты исследования. Среднее значение показателя спортсмена-тренера ЭГ возросло с 0,443 до 0,589, а в КГ – с 0,444 до 0,456. Данные результаты подтверждены и другими экспертами, на основании анкет и листов опроса. При этом количество обучающихся, повысивших свой спортивный разряд или звание, в ЭГ на 30 % выше, чем в КГ.

Полученные данные позволяют сделать вывод о том, что профессиональная компетентность спортсмена-тренера проявляется в процессе становления, что подтверждается результатами факторного анализа. Важно отметить значимость гармоничного развития компонентов профессиональной компетентности спортсмена-тренера. Можно констатировать, что выбранные для анализа параметры представляют собой дисперсию, которая значима и объясняет большую часть генеральной совокупности. Тем самым доказываем достаточность выбранных параметров для объяснения массива, связанного с профессиональной деятельностью и профессиональным развитием (т. е. с профессиональным становлением), что указывает на достоверность полученных результатов [5].

Реализация мероприятий формирующего этапа выступает в данном случае как залог успешности в формировании и развитии практических умений и навыков спортсмена-тренера. Учет индивидуальных качеств у спортсмена-тренера (наличие высокого спортивного разряда, причем по нескольким видам спорта, стаж тренерской работы, наличие научных публикаций, активное участие в различных соревнованиях, семинарах, конференциях и пр.) способствует повышению показателя профессиональной деятельности спортсмена-тренера. При этом прирост спортивных результатов и достижений обучающихся в ЭГ составил 12 %, а в КГ – 3 %, что показывает эффективность предложенного подхода, который обеспечивает профессиональное становление спортсмена-тренера.

Таким образом, при профессиональном становлении спортсмена-тренера (при заданной структуре: профессиональные знания; коммуникативные умения; навыки самосовершенствования) происходит становление личности спортсмена-тренера в профессиональной деятельности. Процесс становления происходит через формирование профессионального самосознания с представлением идеального образа профессионала, с постоянным развитием в профессиональной и спортивной деятельности.

Библиографический список

1. Адольф В.А., Адольф К.В. Адаптация будущего педагога к профессиональной деятельности // Адаптация детей и молодежи к современным социально-экономическим условиям на основе здоровьесберегающих технологий: материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Абакан, 2022. С. 100–101.
2. Адольф К.В. Развитие специальной выносливости у пловцов // Образование и социализация личности в современном обществе: материалы XIII Международной научной конференции. Красноярск, 2022. С. 107–110.
3. Адольф А.В., Адольф К.В. Развитие физической культуры и спорта в регионе // Вызовы современного образования в исследованиях молодых ученых: материалы V Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Красноярск, 2019. С. 3–7.
4. Адольф В.А., Адольф К.В., Сидоров Л.К. Физическая культура и спорт, спорт и здоровье. Социально-воспитательный аспект // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: материалы VIII Международной научно-практической конференции / под ред. Г.Л. Драндрова, А.И. Пьянзина. 2019. С. 300-306.
5. Кужугет А.А., Трусей И.В., Адольф В.А. Количественная и качественная обработка данных в педагогических исследованиях сферы физической культуры, спорта и здоровья: учебное пособие. Красноярск, 2022. 174 с.

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ШКОЛЬНИКОВ 14–15 ЛЕТ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РАМКАХ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММНОГО РАЗДЕЛА «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

DEVELOPMENT OF HIGH-SPEED ABILITIES
OF SCHOOLCHILDREN AGED 14–15 YEARS
IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS
AS PART OF THE IMPLEMENTATION
OF THE PROGRAM SECTION «ATHLETICS»

В.В. Водопьянов

V.V. Vodopyanov

Научный руководитель **О.С. Михеева**
Scientific supervisor **O.S. Mikheeva**

Скоростные способности, средства, методы, школьники 14–15 лет, уроки физической культуры.

Материалы статьи содержат результаты педагогического исследования, направленного на развитие скоростных способностей школьников 14–15 лет на уроках физической культуры в процессе реализации раздела программы «Легкая атлетика». Представлены методика с практической реализацией на уроках физической культуры в табличном варианте, полученные результаты с кратким анализом.

Speed abilities, means, methods, schoolchildren 14-15 years old, physical education lessons.

The materials of the article contain the results of a pedagogical study aimed at developing the speed abilities of schoolchildren aged 14-15 in physical education lessons during the implementation of the athletics program section. Presented is a methodology with practical implementation in physical education lessons in a tabular version, the results obtained with a brief analysis.

В теории и методике физической культуры и спорта виды скоростных способностей рассматриваются как возможности индивида осуществлять двигательную работу в кратчайшие диапазоны отведенного времени с присутствующей только ему интенсивностью и частотой выполнения физических упражнений. В отдельных видах скоростных способностей в некоторых случаях сложно обнаружить прямую взаимосвязь, так как высокий уровень скорости может не сочетаться с аналогичным уровнем простой и сложной двигательной реакции. Поэтому повышение уровня развития видов скоростных способностей является глобальным направлением при решении задач школьного физического воспитания [1; 2].

Исследуемый школьный возраст является наиболее перспективным временным онтогенетическим отрезком для устранения недостатков в развитии двигательных способностей обучающихся, в нашем случае – скоростных способностей. В общеобразовательной программе по физическому воспитанию значительное количество учебных часов отводится разделу «легкая атлетика» и на основании этого, нами произведена попытка реализации педагогического исследования, посвященного развитию скоростных способностей школьников в рамках указанного направления.

Цель и методы исследования. Выполнить теоретическую разработку и в экспериментальной форме произвести обоснование эффективности применения методики развития скоростных способностей школьников 14–15 лет на уроках физической культуры в рамках реализации программного раздела «Легкая атлетика». Для достижения цели исследования использовался комплекс традиционных методов: анализ литературы, педагогическое наблюдение и тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Экспериментальное исследование реализовано на базе СОШ № 26 г. Абакана. В экспериментальную группу (ЭГ) были включены школьники 14–15 лет, обучающиеся в 8а классе в количестве 16 человек (10 мальчиков и 6 девочек), в контрольную группу (КГ) вошли школьники, обучающиеся в 8г классе в количестве 18 человек (9 мальчиков и 9 девочек).

Экспериментальная методика по своему содержанию включает организацию занятий физической культурой с сохранением структурной части урока, поэтому подобранные специальные физические упражнения, имеющие направленность на развитие скоростных способностей, применялись в первой половине основной части. Это происходило с учетом отсутствия усталости и утомления в указанном периоде. Для развития *скоростно-силовых способностей* применялись упражнения направленного характера, при выполнении которых интенсивность соответствовала максимальному или околорексимальному уровню. Применялись: различные прыжковые упражнения; виды метаний; силовые упражнения, выполняемые на «взрыв». Для развития *простой двигательной реакции* на основе повторного метода использовались упражнения с ответным двигательным реагированием на заранее обусловленный зрительный или слуховой сигнал. Для развития *сложной двигательной реакции* использовались подвижные игры специальной направленности, где объект в виде мяча постоянно фиксируется зрительным анализатором с последующим на него двигательным реагированием. Для развития способности «*скорость*» использовались беговые упражнения, состоящие из коротких отрезков по 20–30 метров, бег на месте с максимальной частотой шагов, эстафеты с пробеганием отрезков 15–20 метров и т. д. Для развития способности «*скоростная выносливость*» использовались упражнения: бег на 60 метров с максимальной частотой шагов на основе повторного метода; бег по школьному стадиону на основе переменного метода с чередованием интенсивности каждые 30 метров.

Сравнительный анализ показателей, полученных вследствие применения методов математической статистики, выявил позитивные изменения в обеих группах школьников, принимающих участие в исследовании. Однако результаты, отнесенные к экспериментальной группе, оказались более высокими, в отличие от показателей контрольной группы (табл. 1, 2).

Таблица 1

Изменения показателей скоростных способностей мальчиков до и после педагогического эксперимента ($X \pm \sigma$)

Тесты	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	до	после	до	после
Реакциомер	0,211±0,007	0,183±0,005 *	0,210±0,004	0,206±0,003
Метание мяча в створ ворот (кол-во реакций)	3,4±1,3	4,3±1,0 *	3,3±1,1	3,7±1,0
Прыжок в длину с места (см)	171,4±6,4	183,1±5,3 *	173,2±5,2	175,8±7,0
Бег 30 м (сек)	4,9±0,2	4,2±0,1 *	4,9±0,1	4,7±0,2
Бег 60 м(сек.)	10,8±0,4	9,9±0,2 *	10,6±0,3	10,4±0,2

Примечание: * – достоверность различий ($p < 0,05$).

Так, в тесте «**реакциомер**» в ЭГ прирост составил – 13,3 % у мальчиков и 11,3 % у девочек, в КГ у мальчиков на 2,0 %, у девочек на 3,3 %. Тест «**метание мяча в створ ворот**» в ЭГ увеличение показателя выявлено на 26,4 % у мальчиков и на 25,0 % у девочек, в КГ 12,1 % у мальчиков и на 14,8 % у девочек.

Таблица 2

Изменения показателей скоростных способностей девочек до и после педагогического эксперимента ($X \pm \sigma$)

Тесты	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	до	после	до	после
Реакциомер	0,219±0,005	0,191±0,003 *	0,218±0,004	0,214±0,003
Метание мяча в створ ворот (кол-во реакций)	2,8±1,4	3,5±0,9 *	2,7±1,2	3,1±1,3
Прыжок в длину с места (см)	147,5±8,8	156,7±4,4 *	148,0±11,3	150,2±4,6
Бег 30 м (сек)	6,0±0,2	5,3±0,2 *	6,1±0,3	5,9±0,4
Бег 60 м(сек.)	11,8±0,4	10,6±0,3 *	11,6±0,3	11,3±0,2

Примечание: * – достоверность различий ($p < 0,05$).

В тесте «**прыжок в длину с места**» в ЭГ увеличение показателя произошло на 9,3 % у мальчиков и 6,2 % – у девочек, в КГ показатель увеличился у мальчиков на 1,5 %, у девочек на 1,4 %. Тест «**бег 30 метров**» выявил прирост показателя в ЭГ на 14,3 % у мальчиков и 11,7 % у девочек, в КГ – 4,1 % у мальчиков и 3,3 % у девочек. В тесте «**бег 60 метров**» улучшение результатов в ЭГ произошло на 8,4 % у мальчиков и на 10,2 % у девочек, в КГ у мальчиков прирост составил 1,9 %, у девочек 2,6 %.

Предложенная методика явилась эффективным педагогическим направлением для воздействия на скоростные способности детей экспериментальной группы с применением легкоатлетических средств. В контрольной группе в процессе применения методов математической статистики были выявлены позитивные изменения, однако они явились менее значимыми в процентном эквиваленте.

Библиографический список

1. Андреев В.В., Морозов А.И. Подготовка обучающихся различных типов образовательных организаций к сдаче норм комплекса ГТО: учебно-методическое пособие. Курск: Университетская книга, 2022. 98 с.
2. Гречко А.С., Хромин В.Г., Соколов Г.Л. Программы по физической культуре для 9–11 классов: базовая часть // Физическое образование Сибири. 2017. № 2 (6). С. 128–137.

РЕАБИЛИТАЦИЯ ЛИЦ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ СРЕДСТВАМИ ПЛАВАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

REHABILITATION OF PERSONS WITH IMPAIRED HEALTH BY MEANS OF SWIMMING EXERCISES

Е.В. Гофман

E.V. Hoffmann

Научный руководитель А.Н. Савчук
Scientific adviser A.N. Savchuk

Физическая активность, плавание, систематизированные тренировки, реабилитация, совершенствование физических возможностей, восстановление психического равновесия. Недостаточная физическая активность мешает людям с ограниченными возможностями, и особенно онкологией, полностью реализовать свой потенциал в обществе. При этом развивается комплекс неполноценности, сопровождающийся тревогой, утратой чувства достоинства и уверенности в себе. Систематизированные тренировки по плаванию рассматриваются учеными как панацея (средство спасения) и даже участие в соревнованиях для включения и возвращения людей в активное существование в социуме через физическое воспитание.

Physical activity, swimming, systematic training, rehabilitation, improvement of physical capabilities, restoration of mental balance.

Insufficient physical activity prevents people with disabilities and especially cancer from realizing their full potential in society. At the same time, an inferiority complex develops, accompanied by anxiety, loss of dignity and self-confidence. Systematic swimming training is considered by scientists as a panacea (a means of salvation) and even participation in competitions to include and return people to active existence in society through physical education.

Для восстановления двигательных функций, улучшения здоровья в дополнение к медицинскому лечению требуется значительное повышение уровня физической активности. Основная цель адаптивного физического воспитания состоит в формировании у занимающихся осознанного отношения к своим силам и уверенности в них; готовности к выполнению физических нагрузок и потребности в систематических занятиях физическими упражнениями [2, с. 14].

Адаптивной физической культуре в решении задач социализации инвалидов, повышения качества их жизни отводится главная роль. Для многих инвалидов адаптивная физическая культура является единственным способом приобрести новых друзей и получить возможность общения [3, с. 9].

Кроме того, важно психолого-педагогическое сопровождение людей с ослабленным здоровьем, и особенно больных онкологией, в тренировочном процессе [1].

Цитируя труды М.Г. Яновой о педагогической поддержке, мы проектируем роль тренера в его работе с пловцами. «Педагогическая поддержка» рассматривается как институционально обусловленная, осознанная, тщательно спланированная деятельность тренера по обеспечению деятельности пловца, направленная на достижение педагогической цели и реализуемая за определенный период [3].

Для ускоренного восстановления двигательных функций широко используются различные упражнения в воде из разных водных видов спорта, таких как: аквааэробика, синхронное плавание, водное поло и плавание в его динамичном проявлении. Динамичное плавание отражает:

- продвижение пловца в воде, в результате его активного воздействия на воду как на опорную массу;

- выполнение специальных упражнений в воде для совершенствования приемов плавания;

- преодоление пловцом сил, которые затрудняют его передвижение в воде (сила тяжести, сила давления воды, сила сопротивления воды).

При выполнении любых упражнений динамичное плавание должно быть всегда приоритетом на занятиях с лицами с ослабленным здоровьем и нести функцию нагрузки. Занятия в воде должны проводиться с инвалидами обдуманно и с учетом степени тяжести заболевания, уровня их подготовленности к правильному выполнению упражнений. Уровень и объем упражнений следует рассматривать в соответствии с мобильностью и функциональным статусом человека с инвалидностью, принимая во внимание задачи, для решения которых предназначен тренировочный процесс.

Основной формой обучения плаванию является тренировка. Группы состоят из 8–10 человек, где можно использовать индивидуальное обучение. Занятие длится 45 минут, из которых 10 минут отводятся выполнению упражнений на суше. Обучение плаванию начинается с установления пространственной ориентации в воде, что характеризует способность занимающегося к ориентации на месте проведения занятия, оценке входа и выхода из воды, глубины в различных зонах бассейна. Начинать занятия следует упражнения на дыхание, так как без умения дышать в воду дальнейшее выполнение упражнений малоэффективно. Всего в подготовительной части выполняется 8–10 упражнений в положении лежа на груди, на спине, а также в положении стоя. Все упражнения выполняются в медленном темпе, что уменьшает вероятность мышечного перенапряжения, с акцентом на выдохе в момент преодоления внешнего сопротивления. Для каждого занимающегося предлагается комфортная амплитуда движений.

Основная часть занятия на воде посвящена дозированному плаванию различными способами. Люди с ограниченными возможностями имеют базовые способности к плаванию. Основным моментом обучения является необходимость достижения оптимальной координации движений в воде и дыхательных упражнений. Поэтому имитационные и разминочные упражнения выполняются непосредственно в чаше бассейна, с использованием специальных плавательных средств. Корректировка при выполнении упражнений проводится во время и после их выполнения.

Методы в спортивной тренировке направлены на формирование и совершенствование двигательных навыков; ориентированы на развитие физических качеств спортсмена с ослабленным здоровьем. Используемые методы дают ответы на вопрос, как применять средства во время тренировочных занятий. Когда пловцы с ослабленным здоровьем, и особенно онкологией, уже могут совершать заплывы на длинные дистанции, в процессе тренировки применяются следующие методы:

– метод равномерного (равного расстояния) – предполагает плавание на средние и длинные дистанции (50 м, 100 м и более) в постоянном темпе. Используется умеренная (60–70 %) и более высокая (75–85 %) интенсивность плавания. Метод равномерных дистанций в основном используется для разминки и тренировки базовой выносливости спортсменов;

– работа над упражнениями, подводящими к правильному техническому выполнению движения, в стилях плавания: кроль, брасс, кроль на спине, дельфин;

– контрольно-соревновательный метод – предусматривает проплавание в полную силу основной соревновательной или контрольной дистанции. Преимущественная направленность данного метода – воспитание специальной выносливости;

– игровой метод отражает характеристики игр в физическом воспитании. Игра выступает не только средством физического воспитания (т. е. характерной системой физических упражнений), но и эффективным методом обучения и тренировки.

Выполнение упражнений в воде создает эмоциональный фон, стабилизируя работу центральной нервной системы; нормализует сон для людей с ограниченными возможностями. При выполнении плавательных упражнений и упражнений или движений на суше, отмечается, что гравитация оказывает значительное влияние на тело, опорно-двигательную, сердечно-сосудистую и дыхательную систему. Когда те же упражнения выполняются в воде, гравитация на тело действует слабее, и чем глубже вы погружаетесь в воду, тем слабее становится сила тяжести, тем самым «разгружая» организм и без того ослабленного человека.

Библиографический список

1. Гофман Е.В., Савчук А.Н., Строгова Н.Е. Обоснование психолого-педагогического сопровождения людей с ослабленным здоровьем в тренировочном процессе по плаванию // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева. 2023. № 63-1. С. 100–109.
2. Самыличев А.С. и др. Основные положения адаптивной физической культуры: учебно-метод. пособие. Нижний Новгород: ННГУ им. Н.И. Лобачевского, 2022. 88 с.
3. Янова М.Г. Стратегические подходы к формированию организационно-педагогической культуры будущего учителя // Научно-педагогический журнал Восточной Сибири Magister Dixit. 2011. № 3. С. 24.

О ЗНАЧЕНИИ СПОРТИВНОГО ОБЩЕСТВА «ДИНАМО» В ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ

ABOUT THE IMPORTANCE OF THE DYNAMO SPORTS SOCIETY
IN THE PHYSICAL CULTURE AND RECREATION ACTIVITIES
OF MODERN YOUTH

К.О. Духовникова

K.O. Dukhovnikova

Научный руководитель Е.В. Панов
Scientific adviser E.V. Panov

Общество «Динамо», обучающиеся силовых ведомств, служебно-прикладные виды спорта, физическая подготовка.

В статье рассматриваются вопросы значимости организаций общества «Динамо» для правоохранительных органов Российской Федерации, для студенческой молодежи, обучающейся в вузах силовых ведомств, а также важность проводимых соревнований, целью которых является развитие служебно-прикладных видов спорта, формирование положительного имиджа сотрудника правоохранительных органов в молодежной среде.

Dynamo Society, students of «power» departments, service and applied sports, physical training.
This article discusses the importance of the Dynamo Society organizations for law enforcement agencies of the Russian Federation, for students studying at universities of “law enforcement” departments, as well as the importance of competitions held, the purpose of which is the development of service-applied sports, the formation of a positive image of a law enforcement officer in the youth environment.

Практически каждый из сотрудников правоохранительных органов Российской Федерации знает, что 2023 год является знаменательным в сфере спорта, т. к. 18 апреля исполнилось 100 лет с момента основания всероссийского физкультурно-спортивного общества «Динамо». В наше время общество «Динамо» занимает лидирующие позиции в сфере физической культуры и спорта, а также является одним из крупнейших среди спортивных обществ страны, в том числе среди студенческой молодежи, включая обучающихся вузов силовых ведомств.

В настоящее время ведутся дискуссии на различных интернет-площадках, в учебно-методической и научной литературе, где обсуждаются вопросы совершенствования физической подготовки обучающихся силовых ведомств, затрагиваются вопросы о значении динамовских коллективов в студенческом сообществе.

В настоящее время всероссийское физкультурно-спортивное общество «Динамо» включает в себя коллективы физической культуры из 82 региональных организаций, включающих в себя более 57 000 детей и подростков, занимающихся в динамовских спортивных секциях и профильных клубах. Значительное количество членов общества «Динамо» состоит из обучающихся высших учебных заведений.

Красноярское региональное отделение спортивного общества «Динамо» было создано 8 апреля 1925 г. по примеру Москвы на заседании Президиума Центрального Совета Пролетарских Спортивных Обществ «Динамо». На момент создания спортивного общества «Динамо» его важной миссией являлась пропаганда о важности формирования здорового образа жизни, поддержание силы воли, выносливости и ловкости, воспитание патриотизма среди молодого поколения.

В настоящее время деятельность Красноярского регионального спортивного общества «Динамо» осуществляется во многих направлениях:

1. Участие членов КФК органов безопасности и правопорядка Красноярского края в спортивных соревнованиях городского, регионального, всероссийского и международного уровня по различным видам спорта. Например, 3 февраля 2023 г. в стрелковом тире Красноярского «Динамо» завершились межведомственные соревнования по служебному двоеборью, посвященные 100-летию общества «Динамо».

2. Участие членов КФК № 4, которые являются представителями Сибирского юридического института МВД России, в региональных и всероссийском этапах военно-спортивной игры «Служу Отечеству», региональном военно-патриотическом фестивале «Сибирский щит». Например, 27 сентября 2022 г. команда СибЮИ МВД России вышла в финал военно-спортивной игры «Служу Отечеству».

3. Организация и проведение спортивных праздников, показательных выступлений в оздоровительных детских лагерях, общеобразовательных школах и др.

4. Участие обучающихся Сибирского юридического института МВД России в Универсиаде вузов Красноярска и Красноярского края более чем по 25 видам спорта. Отрадно отметить, что практически ежегодно обучающиеся нашего вуза становятся победителями и призерами в гиревом спорте, легкоатлетическом кроссе, многоборье ГТО, боксе, самбо, дзюдо, что говорит о хорошем уровне физической подготовленности обучающихся [1].

Серьезную конкуренцию в некоторых видах спорта, проводимых в рамках краевой Универсиады, оказывают представители другого динамовского коллектива – Сибирской пожарно-спасательной академии ГПС МЧС России.

Представляя Сибирский юридический институт, хочется отметить, что ежегодно СибЮИ МВД России удается по итогам года одержать победу в Малой Универсиаде среди вузов, численность обучающихся которых составляет менее 2500 человек, что, безусловно, положительно влияет как на совершенствование спортивного мастерства курсантов и слушателей, так и на формирование у них мотивации к достижению поставленных целей, положительного образа сотрудника полиции среди студенческой молодежи.

Таким образом, можно сделать вывод, что участие обучающихся образовательных организаций МВД России, являющихся членами общества «Динамо», имеют большое значение в проведении региональных Универсиад, формировании положительного имиджа сотрудника полиции в молодежной среде.

Библиографический список

1. Панов Е.В., Струганов С.М., Кравчук А.И. Роль образовательных организаций МВД России в региональных универсиадах среди вузов: значение, проблемные моменты, пути решения // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 7 (197). С. 266–269.
2. Кудрявцев М.Д., Ситничук С.С., Черепанова А.И., Винников В.Э. Способы использования интерактивной доски на уроках физической культуры // Дискурс. 2019. № 1 (27). С. 44–50.

ИСТОРИЯ БИАТЛОНА В РОССИИ

HISTORY OF BIATHLON IN RUSSIA

Д.А. Коренев

D.A. Korenev

Научный руководитель М.Д. Кудрявцев
Scientific adviser M.D. Kudryavtsev

Биатлон, история, развитие, СССР, Россия, Олимпийские игры, чемпионат мира, Союз биатлонистов России, спортивные результаты.

Статья рассказывает об истории развития биатлона в России, начиная с 1920-х гг., продолжая эпохой СССР и заканчивая современностью. В тексте упоминается о первых официальных соревнованиях, проведенных в Свердловской области, а также о достижениях российских биатлонистов на Олимпийских играх и чемпионатах мира. Также отмечается вклад российских специалистов в развитие мирового биатлона и создание Союза биатлонистов России.

Biathlon, history, development, USSR, Russia, Olympic Games, World Cup, Russian Biathlon Union, sports results.

The article tells about the history of biathlon development in Russia, starting from the 1920s and ending with the present. The text mentions the first official competitions held in the Sverdlovsk region, as well as the achievements of Russian biathletes at the Olympic Games and World Championships. The contribution of Russian specialists to the development of world biathlon and the creation of the Russian Biathlon Union is also noted.

Биатлон – это уникальный вид спорта, который требует не только отличных навыков катания на лыжах, но и высокого уровня мастерства в стрельбе из винтовки.

История биатлона началась задолго до его официального признания в качестве вида спорта. В древности люди использовали лыжи для передвижения в зимний период, а также для охоты. Первые официальные соревнования по биатлону были проведены в Норвегии в 1767 г. В этих гонках участвовали солдаты, которые должны были преодолеть дистанцию в 17 километров и стрелять из винтовки по мишеням. В дальнейшем подобные соревнования стали проводиться в других странах Скандинавии. Однако биатлон в том виде, в котором мы знаем его сегодня, начал развиваться только в XIX в. В 1861 г. в Норвегии была создана первая организация, проводившая соревнования по лыжным гонкам с использованием оружия.

Несмотря на столь раннее зарождение, биатлон не получил распространения в других странах. Развитие биатлона в современном виде началось только в начале XX столетия [4]. Первые упоминания о биатлоне в СССР можно найти еще

в 1920-х гг. Однако первые соревнования по биатлону в СССР состоялись только в 1957 году в Свердловске. В СССР биатлон стал официальным видом спорта в 1958 г., когда была создана первая комиссия по развитию этого вида спорта [2].

В 1964 г. Владимир Меланьин во время IX зимних Олимпийских игр в Австрийском Инсбруке выиграл 20 км гонку, став первым советским Олимпийским чемпионом по биатлону [1]. Наши спортсмены одерживали победу в эстафетах шесть лет подряд, начиная с 1968 года. В летописи мирового биатлона XX в. такое спортивное достижение навсегда останется рекордным [3]. Однако настоящий подъем биатлона в СССР начался в 1970-х гг. В 1976 г. на XII зимних Олимпийских играх в Инсбруке (Австрия) сборная СССР завоевала две золотые и одну бронзовую медали. В 1980 г. СССР был выбран организатором зимних Олимпийских игр в Москве, на которых биатлон был представлен впервые в качестве официального вида спорта. В этих играх сборная СССР завоевала три золотые медали, что стало настоящим прорывом для отечественного биатлона. Биатлон в СССР продолжал развиваться и становиться все более популярным. В 1985 г. в СССР был проведен первый этап Кубка мира по биатлону, который с тех пор стал ежегодным мероприятием на мировом уровне. В 1987 г. в СССР был проведен первый чемпионат мира по биатлону, который также стал ежегодным мероприятием. Сразу после распада СССР биатлон продолжал развиваться в России и других бывших республиках СССР. В 1992 г. на Алтае был создан первый независимый российский биатлонный клуб. В 1993 г. в России была создана новая федерация биатлона, которая занялась организацией соревнований и развитием этого вида спорта в стране.

В результате проведенного исследования можно сделать вывод, что биатлон в России является одним из самых популярных видов зимнего спорта. История развития этого вида спорта в России насчитывает более 60 лет, и за это время российские биатлонисты добились значительных успехов на международных соревнованиях.

Библиографический список

1. Владимир Меланьин. URL: <https://biathlonrus.com/biatlon/biatlon-v-rossii/> (дата обращения: 01.04.2023).
2. Гринков А.В. Олимпийские игры: история и современность. М.: Олимпийская литература (дата обращения: 02.04.2023).
3. Победы в эстафетах. URL: <https://www.bibliofond.ru/> (дата обращения: 01.04.2023).
4. Раннее зарождение. URL: <https://freetips.top/stati/wiki/> (дата обращения: 02.04.2023).

АНАЛИЗ РАЗВИТИЯ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

ANALYSIS OF THE DEVELOPMENT OF EXTREME SPORTS IN THE MODERN WORLD

А.В. Михневич

A.V. Mikhnevich

Научный руководитель М.Г. Янова
Scientific adviser M.G. Yanova

Спорт, экстремальные виды спорта, экстрим, развитие спорта, современный мир.

Статья посвящена анализу развития экстремальных видов спорта в современном мире. Рассмотрены основные виды экстремальных видов спорта и их популярность в современном мире, а также причины, по которым они становятся все более популярными. Описаны особенности практики экстремальных видов спорта, а также риски, связанные с их занятием. Описываются инновации и технологии, которые помогают сделать практику экстремальных видов спорта более безопасной.

Sports, extreme sports, extreme sports, sports development, modern world

This article analyzes the development of extreme sports in the modern world. The main types of extreme sports and their popularity in the modern world are considered, as well as the reasons why they are becoming more and more popular. Features of extreme sports practices are described, as well as the risks associated with engaging in them. The article also describes innovations and technologies that help make the practice of extreme sports safer.

Экстремальные виды спорта стали особенно популярны в последние десятилетия и продолжают привлекать новых участников и зрителей со всего мира. По мере того как экстремальные виды спорта становятся все более популярными, они также становятся все более экстремальными и опасными. Рассмотрим анализ развития экстремальных видов спорта в современном мире, а также проанализируем ключевые тенденции и вызовы, с которыми сталкиваются спортсмены и организаторы данных мероприятий. Мы также рассмотрим влияние экстремальных видов спорта на здоровье и безопасность участников.

Первые экстремальные виды спорта появились в конце XX в. в США. В 1970-х гг. начался бум вейкбординга, а в 1980-х – сноубординга [4]. Эти виды спорта были новыми и увлекательными и быстро завоевали популярность среди молодежи. В 1990-х гг. появились новые экстремальные виды спорта, такие как скейтбординг, BMX (Bicycle Motocross) и паркур [6]. Эти виды спорта стали еще более популярными, а сегодня они стали значимой частью современной культуры. В России экстремальные виды спорта стали появляться ближе к 1980-м гг. Стремительно развиваясь с 1986 г., начали проводиться первые всероссийские соревнования. В 1986 г. по скейтбордингу и BMX, в 2003 – по паркуру, в 2011 – по серфингу, а наибольшее распространение этот вид получил в Краснодарском крае [3].

Одним из ключевых факторов, способствующих росту популярности экстремальных видов спорта, является развитие технологий и социальных сетей. В них происходит активное взаимодействие спортсменов в результате чего «рождаются» новые техники, изобретения, происходит обмен опытом. Согласно В.А. Харченко, социальные сети позволяют спортсменам и зрителям делиться своими достижениями и видео в режиме реального времени, что привлекает еще большее количество людей [2].

Разновидности экстремальных видов спорта. Самые популярные экстремальные виды спорта:

– бейсджампинг – прыжки вниз с различных объектов, например, с мостов, небоскребов или высоких скал;

– серфинг – спортивное плавание на специальной доске на волнах моря или океана;

– горный велосипед – катание на велосипеде по различным горным трассам;

– скейтбординг – катание на специальной доске по улицам и скейт-паркам;

– парапланеризм – полеты на небольших легких парашютах с горных склонов или с высоких точек;

– фрирайдинг – катание на сноуборде или лыжах по необустроенной местности;

– брейкданс – танцевальный стиль, который включает в себя акробатические элементы и трюки;

– фрирайт – спортивное катание на специальном саночном оборудовании по необустроенной местности.

– ВМХ (Bicycle Motocross) – включает в себя катание на велосипеде маленького размера с колесами диаметром около 20 дюймов. ВМХ включает в себя множество дисциплин, таких как флетленд, дерт-джампинг, стрит, парк и другие. Основной акцент в ВМХ делается на выполнении трюков, прыжках и головокружительных трюках в воздухе;

– паркур — это вид экстремального спорта, который представляет собой преодоление препятствий в городской среде: стены, заборы, перила, столбы и другие объекты, при помощи различных движений: прыжков, бега, взбирания, перепрыгивания и т. д. Основная идея паркура заключается в преодолении препятствий максимально быстро и эффективно, используя только свой физический потенциал и окружающую среду. Паркур также может включать в себя элементы акробатики и гимнастики.

Согласно проведенному анализу, за последние 20 лет число людей, занимающихся экстремальными видами спорта в России, значительно увеличилось [3]. Кроме того, Н.Б. Шишова отмечает, что экстремальные виды спорта становятся все более популярными в мире, что отражается на международных спортивных мероприятиях, таких как чемпионат Европы по летним видам спорта [4]. Однако не было найдено конкретной статистики, сравнивающей количество людей, занимающихся экстремальными видами спорта.

С каждым годом экстремальные виды спорта становятся все более популярными и профессиональными. Количество соревнований по экстремальным видам спорта растет, и они привлекают все больше зрителей и спонсоров.

Практика экстремальных видов спорта требует от спортсменов высокой физической и психологической подготовки. Кроме того, она также связана с высоким риском получения травм и повреждений. Поэтому очень важно соблюдать правила безопасности и использовать соответствующее оборудование. Еще одной особенностью практики экстремальных видов спорта является необходимость быстрого принятия решений в условиях экстремальной ситуации, что требует от спортсменов высокой реакции и концентрации внимания [2].

Однако развитие экстремальных видов спорта не проходит без проблем. Занятие любым экстремальным спортом, может привести к травмам и даже смерти. Чтобы уменьшить риски, связанные с практикой экстремальных видов спорта, необходимо принимать меры безопасности. Современный этап развития экстремальных видов спорта обусловлен поиском новых методик и разработкой инновационных видов экипировки: защитные шлемы, защитные костюмы и специальная обувь, страховочные маты, другие средства защиты.

Экстремальные виды спорта продолжают развиваться и привлекать все большее количество людей. Несмотря на риски, связанные с занятием экстремальными видами спорта, они продолжают стремительно развиваться в соответствии с современными требованиями. Появляются абсолютно новые виды спорта, которые вовлекают молодежь в спортивное движение и приучают людей к активной деятельности.

Библиографический список

1. Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов: материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. 12–13 апреля 2022 г. / под науч. ред. Л.Б. Андрющенко, С.И. Филимоновой. М.: РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2022. С. 356–358.
2. Харченко В.А., Лукин Е.В. Экстремальные виды спорта: история, современность, перспективы // Теория и практика физической культуры. 2019. № 2. С. 31–33.
3. Человек в мире спорта: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции молодых исследователей с международным участием, посвященной Году науки и технологий (4–12 апреля 2022 г.): в 3 ч. / НГУ им. П.Ф. Лесгафта. Санкт-Петербург, 2022. Ч. 1. С. 220–223.
4. Шишова Н.Б. Экстремальные виды спорта и их влияние на развитие личности // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. 2014. № 1 (21). С. 74–77.
5. Peretti-Watel, P., & Guagliardo, V. (2019). The social meanings of “dangerous” and “extreme” sports // *Qualitative Sociology*. 42(4). С. 507–526.
6. Willig C. (2018). A phenomenological investigation of the experience of extreme sports // *Journal of health psychology*. 23(10). С. 1325–1336.

ЛОГОПЕДИЧЕСКАЯ РИТМИКА КАК СПОСОБ ПРЕОДОЛЕНИЯ РЕЧЕВЫХ НАРУШЕНИЙ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

SPEECH THERAPY RHYTHMICS AS A WAY TO OVERCOME SPEECH DISORDERS IN PRESCHOOL CHILDREN

А.А. Морозова

А.А. Morozova

Научный руководитель В.М. Кравченко
Scientific adviser V.M. Kravchenko

Речевые патологии, логопедическая ритмика, двигательный анализатор, речевое развитие, дизартрия.

В статье определены гиперсензитивные фазы, с помощью которых можно эффективно воздействовать на речевое развитие ребенка в условиях дошкольного учреждения. Рассмотрены структура и методика проведения логопедической ритмики как способа коррекции при дизартрии и других логопедических нарушениях. Представлены основные компоненты организации занятий по логоритмике.

Speech pathologies, speech therapy rhythemics, motor analyzer, speech development, dysarthria.

In this article, hypersensitive phases are identified, with the help of which it is possible to effectively influence the speech development of a child in a preschool institution. The structure and methodology of speech therapy rhythemics as a method of correction for dysarthria and other speech disorders are considered. The main components of the organization of logorhythmic classes are presented.

В настоящее время учеными, занимающимися вопросами строения и функционирования коры головного мозга, была выявлена тесная взаимосвязь двигательной и речевой функций. Недостаточное функционирование двигательного анализатора приводит к значительному ограничению или отсутствию речевой активности.

Речь является важнейшим средством коммуникации, без которой невозможно полноценное функционирование человека в обществе. Речевое общение позволяет людям взаимодействовать друг с другом. Любая патология в той или иной мере препятствует коммуникативной деятельности индивида, нарушая у него протекание процесса социализации.

Цель и методы исследования. Выявить благоприятные условия коррекции речевого нарушения детей при дизартрии, одновременно воздействующие как на двигательную, так и на речевую системы. Теоретический поиск и анализ педагогической и медицинской литературы в сфере дошкольного образования.

Наибольший риск появлений речевых нарушений при воздействии неблагоприятных факторов приходится на ребенка в детском возрасте: пренатальном, натальном и постнатальном периодах. Такими «вредоносными» факторами являются отсутствие или нарушение условий благоприятной речевой среды: недостаток общения со взрослыми, частичная или полная потеря речи, частое шумовое окружение, смена языковой среды, появление многочисленных новых взрослых в окружении ребенка [2].

Самое благоприятное время для освоения речи и движений приходится на возраст до 3 лет. Если лишить ребёнка возможности слышать человеческую речь в этот период, то позже он освоит её с искажениями либо не освоит вовсе. Наиболее ярким примерам игнорирования сензитивных периодов являются дети-маугли, которые воспитывались животными. Они не слышали человеческую речь до шести лет, поэтому и в дальнейшем не могли говорить.

Для того чтобы наиболее эффективно воздействовать на речевое общение ребенка в условиях семьи, мы должны уделять особое внимание гиперсензитивным фазам, которые проявляются в ограниченный временной промежуток [2].

1. Накопление первых слов у ребенка от 1 до 1,5 лет происходит при общении со взрослыми. Недостаток такого общения приводит к психическим и соматическим стрессам, нарушениям формирующейся речи.

2. Фразовая речь формируется от 2,5 до 3,5 лет, когда ребенок активно овладевает развернутой речью со всей организованностью синтаксической и семантической структурами.

3. Формируется контекстная речь в возрасте от 5 до 6 лет, когда у ребенка происходят переход внутреннего замысла во внешнюю речь, самостоятельное порождение текста.

Помимо социально-педагогических факторов риска, появляются и различные соматические заболевания, приводящие к нарушению полноценного функционирования коры головного мозга, приводящему к речевым патологиям. Ведущее место занимают вредоносные факторы пренатального и постнатального периодов центрального органического характера.

К речевым нарушениям, обусловленным органическим поражением центрального характера, относится дизартрия, при которой нарушаются звукопроизношение и просодическая сторона речи, что обусловлено недостаточной иннервацией речевого аппарата. Органические поражения центрального характера приводят к двигательным расстройствам и расстройствам общей, мелкой и артикуляционной моторики. Это характеризуется трудностями в произвольных движениях, переключаемости, соблюдении последовательности выполняемых движений, нарушением точности, соразмерности и плавности, снижением быстроты и ловкости [1]. Овладение ребенком звукопроизношения изначально определяется моторными возможностями органов артикуляции.

Развитие моторной речевой системы зависит не только от возможностей мышц артикуляционного аппарата, но и от состояния общей моторики ребенка. С точки зрения В.Е. Ключко, одним из условий овладения ребенком предметным

миром и становления его предметного сознания является развитие его собственных движений [1].

Таким образом, двигательная активность ребенка напрямую связана с его речевым развитием и недостаточным функционированием двигательного анализатора, который приводит к торможению или отсутствию речевой активности. Поэтому в логопедической работе при дизартрии используют коррекционно-развивающие методики, комплексно воздействующие как на двигательный, так и на речевой анализаторы.

Одной из таких коррекционно-развивающих методик является логопедическая ритмика (логоритмика), включающая в себя ресурсы логопедического, музыкально-ритмического и физического воспитания [4]. Занятия логоритмикой являются интенсивной терапией для ребенка, способствующей преодолению различных речевых расстройств: от фонетико-фонематических процессов до более тяжелых дефектов речи, таких как общее недоразвитие речи.

Организация занятий по логопедической ритмике включает в себя выполнение следующих условий:

- уточнение целей и задач, их согласование с другими специалистами для получения максимального эффекта от занятия;
- создание педагогом благоприятной атмосферы для установления контакта с детьми с целью выявления их двигательных и речевых возможностей;
- организация спонтанной деятельности детей [3].

Логопедическая ритмика проходит с музыкальным сопровождением для установления устойчивого, доверительного контакта с ребенком.

Представим основные компоненты организации занятий по логоритмике: ходьба, маршировка, основные движения, слушание, пение, развитие мелкой моторики, общеразвивающие упражнения, речь с движением (мимика, звукоподражание, психогимнастика), танцевальные элементы, игровые образы [3].

Данные компоненты могут быть использованы в рамках логопедической работы дошкольных образовательных учреждений.

Таким образом, речевое развитие корректируется в процессе логопедической ритмики. Данные формы работы являются методическим сопровождением педагогического процесса в дошкольном учреждении.

Библиографический список

1. Дудьев В.П. Взаимосвязь развития двигательной и речевой функциональных систем человека в нормальном и нарушенном онтогенезе // Вестник Томского государственного педагогического университета. 2006. № 10. С. 79–83.
2. Зюзева М.Г. Сензитивные периоды и гиперсензитивные фазы речевого развития ребенка // Филологическое образование в период детства. 2015. № 22. С. 34–37.
3. Иващенко О.Ю., Никитина Е.А., Малыгина Т.С., Призенко А.В. Элементы логоритмики в становлении речи дошкольников // Интерактивная наука. 2021. № 10 (65). С. 33–36.
4. Хвостикова А.А. Логоритмика-эффективное средство коррекции речевых нарушений у дошкольников // Проблемы педагогики. 2021. № 7 (58). С. 29–32.

ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ В РОССИИ

THE PROBLEMS OF TRAINING YOUNG BASKETBALL PLAYERS IN RUSSIA

Е.С. Рынденко

E.S. Ryndenko

Научный руководитель Л.К. Сидоров
Scientific supervisor L.K. Sidorov

Юные баскетболисты, умственная работоспособность, двигательная деятельность, подготовленность спортсмена-баскетболиста, интенсивность тренировки.

В связи со сложившейся обстановкой в российском спорте большинство специалистов считают, что главной задачей на настоящем этапе во всех видах спорта является улучшение качества подготовки спортивных резервов. Небывалый рост объемов и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, а также высокий уровень конкуренции при формировании национальных сборных и других команд предъявляет повышенные требования ко всем сторонам подготовленности спортсмена-баскетболиста.

Young basketball players, mental performance, motor activity, fitness of an athlete-basketball player, intensity of training.

Due to the current situation in Russian sports, most experts believe that the main task at the present stage in all sports is to improve the quality of training of sports reserves. The unprecedented growth in the volume and intensity of training and competitive loads, as well as the high level of competition in the formation of national teams and other teams, places special, increased requirements on all sides of the fitness of an athlete-basketball player.

Современный баскетбол считается одним из самых динамичных видов спортивных игр. Это обусловливается тремя ведущими тенденциями его развития. Во-первых, постоянное стремление к совершенствованию техники и тактики игры, доведению ее до высокого уровня технического мастерства оказывает эмоциональное влияние на спортсменов как психологический фактор. Во-вторых, ориентированность на увеличение уровня атлетической подготовленности игроков. В-третьих, игра в современном профессиональном баскетболе выстраивается так, что командам не удается добиться критичной разницы в счете. Данные факторы свидетельствуют о необходимости постоянного функционального и интеллектуального развития игрока: мыслительной деятельности, совершенства реакции, правильности двигательных действий, способности адаптироваться к постоянно изменяющимся условиям.

Особенности этого вида спорта, характер и содержание двигательных действий, а также условия, в которых они проводятся, в значительной мере

определяют уровень специальной подготовки как отдельных игроков, так и команд в целом. Двигательная деятельность баскетболистов во время игры насыщена различными физическими упражнениями и выполняется с большой интенсивностью мышечной работы.

Цель: выявление проблем подготовки юных баскетболистов в России и поиск путей решения.

Данная цель конкретизируется в следующих **задачах исследования:**

- 1) изучить учебно-методическую литературу по исследуемой теме;
- 2) изучить физиологические и психологические особенности юных баскетболистов;
- 3) выявить наиболее актуальные проблемы юных баскетболистов в России и найти решение данных проблем.

Для решения поставленных задач были использованы следующие **методы:**

- теоретический анализ литературных источников;
- педагогическое наблюдение;
- анализ продуктов деятельности баскетболистов.

Баскетбол относится к нестандартным ситуационным физическим упражнениям резкой переменной интенсивности. При длительных занятиях баскетболом, особенно при начальном этапе занятий в младшем школьном возрасте, наблюдаются значительные изменения двигательного аппарата тренирующихся [3; 4].

Большое значение в баскетболе имеет способность мозга предвидеть различные повороты в игре и стремительно реагировать на них. Игроку приходится постоянно вычислять вероятность предстоящих изменений на игровом поле, угадывать возможные передвижения игроков. Предопределять время и место появления мяча или игрока даже в том случае, если он видит часть траектории их движения. Эта способность заметно растет по мере повышения спортивного мастерства.

В биологическом отношении юные баскетболисты переживают период второго округления: у них по сравнению с предыдущим возрастом наблюдаются замедление роста и заметное увеличение веса; скелет подвергается начальной стадии окостенения. Идет интенсивное развитие мышечной системы. С развитием мелких мышц кисти появляется способность выполнять тонкие движения, благодаря чему ребенок овладевает навыком быстрого письма. Значительно возрастают мышечная сила и общая физическая выносливость. В младшем школьном возрасте совершенствуется нервная система, интенсивно развиваются функции больших полушарий головного мозга, усиливается аналитическая и синтетическая функции мозговой коры. Активно развивается психика. Изменяется взаимоотношение процессов возбуждения и торможения: процесс торможения становится более сильным, но по-прежнему преобладает процесс возбуждения и младшие школьники в высокой степени возбудимы [1].

Таким образом, мы выделили несколько проблем юных баскетболистов в России: **первым фактором**, замедляющим формирование высокого уровня подготовленности юных баскетболистов, является принятая система планирования и построения тренировочного процесса, не способствующая формированию

продолжительных адаптационных перестроек в различных системах организма. Распространенная практика копирования тренировочных методик юных баскетболистов не учитывает психофизиологических особенностей реакции организма юных спортсменов на тренирующие воздействия, что не способствует раскрытию основ движения анатомического и физиологического потенциала юных спортсменов и препятствует достижению высокого уровня спортивного мастерства. Непроработанность вопросов применения средств физической подготовки в микро-, мезо- и макроциклах подготовки и негативное влияние на физическую подготовленность юных баскетболистов оказывает использование методик развития двигательных качеств не в структуре технических действий, что мешает реализовывать физический потенциал в игровой деятельности.

Второй фактор – в центральной нервной системе и других системах организма разучиваемые технические приемы закрепляются в режимах, не соответствующих игровым. Кроме того, низкий уровень физической подготовленности лимитирует формирование высокого уровня технического мастерства, а развитие двигательных качеств не в структуре технических действий отрицательно влияет на технику выполнения баскетбольных приемов.

Решением этих проблем будет являться повышение качества методик многолетних подготовок юных баскетболистов, основанных на основе конверсии, имеющих в теории и методике спортивного воспитания, позволяющих построить тренировочный процесс с учетом перераспределения тренированности, технологий и методик спорта высших достижений. Также для применения рациональной методики обучения необходимо знать закономерности возрастного развития главнейших систем человеческого организма. Изменения, происходящие в строении и функциональном состоянии организма юных спортсменов, обусловлены не только воздействием систематических занятий физическими упражнениями, но и возрастными особенностями.

Библиографический список

1. Волков Л.В., Губа В.П. Анатомо-физиологические особенности юных баскетболистов // URL: https://studbooks.net/714942/turizm/anatomo_fiziologicheskie_morfo_funktsionalnye_osobennosti_yunyh_basketbolistov (дата обращения: 19.04.2023).
2. Ларионова О.П. Спортивная подготовка юных баскетболистов // URL: https://revolution.allbest.ru/sport/00227738_0.html (дата обращения: 19.04.2023).
3. Современные проблемы баскетболистов в РФ // Ученые записки. 2012. № 6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-problemy-professionalnogo-basketbola-v-rossiyskoy-federatsii/viewer> (дата обращения: 19.04.2023).
4. Филипова П.Я. Процесс обучения юных баскетболистов // URL: <https://infourok.ru/process-obucheniya-yunyh-basketbolistov-4327965.html> (дата обращения: 19.04.2023).

ЛАПТА КАК СПОСОБ СОХРАНЕНИЯ РУССКИХ ТРАДИЦИЙ

LAPTA AS A WAY TO PRESERVE RUSSIAN TRADITIONS

У.Д. Силина

U.D. Silina

Научный руководитель В.С. Зоммер
Scientific adviser V.S. Sommer

Лапта, командный вид спорта, сохранение традиций, дворовая игра, русские корни, популяризация.

Процесс сохранения и развития традиционной русской игры лапта неразрывно связан с ее историческими корнями, анализом ее развития и становления как вида спорта в нашей стране. В статье представлены результаты анализа зарождения и развития русской лапты как вида спорта, выявлены причины угасания интереса к игре, а также обозначены основные проблемы, препятствующие дальнейшему развитию лапты и становлению ее как национального вида спорта.

Lapta, team sport, preservation of traditions, yard game, Russian roots, popularization.

The process of preserving and developing the traditionally Russian game of lapta is inextricably linked with its historical roots, analysis of its development and formation as a sport in our country. The article presents the results of the analysis of the origin and development of Russian bast shoes as a sport, identifies the reasons for the fading of interest in the game, and identifies the main problems that impede the further development of the Russian lapta game and its formation as a national sport.

Лапта – традиционная русская игра, история которой насчитывает более тысячи лет. Игра, которая прошла периоды возрождения и угасания, но продолжает существовать по сей день. Лапта не имеет возрастных ограничений, не требует специальных площадок, она объединяет поколения, способствует созданию дворовых команд, сплочению коллективов, а главное – сохранению национальных традиций.

Цель исследования: выявить причины угасания интереса к игре и обозначить ключевые проблемы, препятствующие становлению игры как национально-го вида спорта.

Методы исследования. Анализ и обобщение данных научно-методической и публицистической литературы, систематизация полученной информации.

Первое упоминание игры встречается в памятниках древнерусской письменности. Название «лапта» имеет несколько версий происхождения. По одной версии, «лапта» произошло от названия плоской палки, похожей на лопату, по другой – от древнеславянского названия мяча. Лапта была распространена по всей территории страны, что отразилось в особенностях наименований ее у разных народностей: «на матки», «игра в беглые», «в шара», «тыча», «шибка».

Указом Петра I русская лапта использовалась для военной подготовки служащих «потешных» Преображенского и Семеновского полков, так как помогала выработать согласованные действия в обороне и нападении. В Российской империи лапта была не только средством физического воспитания, но и активного досуга населения.

В 1919 г. русская лапта, по инициативе Н.И. Подвойского, была включена в «Программу допризывной подготовки». В 1926 г. Высшим Советом по физической культуре были утверждены единые официальные правила по русской лапте. Игра пропагандировалась как имеющая благоприятное воздействие на организм.

Русская лапта имела большую популярность у советского народа. Это объяснялось несколькими причинами: требовался минимальный набор инвентаря (деревянная бита, мяч), отсутствие жестких требований к площадке и форме игроков и коллективный характер игры. Лапта становилась семейной традицией, объединяла поколения.

В 1957 г. лапта была включена в разряд спортивных игр и в Краснодарском крае прошли первые официальные соревнования, а в 1958 г. игра была включена в программу Всероссийской спартакиады сельских спортсменов. Возросший интерес к игре привел к образованию в 1959 г. Федерации лапты РСФСР.

Однако в 60-е гг. интерес к лапте стал угасать. Это связано с достижениями советских спортсменов в таких видах спорта, как хоккей, баскетбол, волейбол, легкая атлетика, фигурное катание; а также с отсутствием регулярных соревнований. Кроме того, снижение интереса к лапте вызвано стремлением СССР пробиться в международное олимпийское движение для демонстрации достижений социалистического спорта. Видя, что популярный американский бейсбол не становится олимпийским видом спорта, превращать русскую лапту в профессиональный спорт считали нецелесообразным.

Новый этап возрождения лапты приходится на конец 80-х гг. В 1986 г. выходит постановление Госкомспорта СССР «О развитии бейсбола, софтбола и русской лапты», а в 1987 г. создается «Федерация бейсбола, софтбола и русской лапты СССР». В 1989 г. проходит Второй Чемпионат РСФСР по лапте, победу одержали представители Красноярского края.

Именно в советское время лапта получила наибольшее развитие как вид спорта и признание среди населения.

В 1994 г. русская лапта была введена в Единую Всероссийскую спортивную классификацию, что дает возможность игрокам получать спортивные звания от разрядов до мастеров спорта России. В 1997 г. была официально зарегистрирована «Федерация русской лапты России». В 2003 г. прошли соревнования по лапте на Кубок России, а в 2007 г. – I Международный турнир по русской лапте. В 2011 г. в Белгороде был открыт специализированный стадион.

За последние 14 лет спортивные делегации Федерации русской лапты неоднократно принимали участие в международных турнирах и товарищеских матчах. В нашей стране ежегодно проходят чемпионаты как среди взрослого населения, так и среди студентов и школьников.

Хочется отметить факт об активном стремлении Федерации русской лапты к ее популяризации, изучению в школьных программах, В настоящее время Федерацией для российских школ разработан образовательный курс по игре в лапту, который планируется осваивать в рамках физкультурной подготовки, а также внеурочной деятельности.

Проведенный анализ зарождения, развития лапты в России говорит о ее большой истории, традиционно русских корнях, о сложном пути развития с периодами активного внимания к игре и периодами угасания.

С одной стороны, радуется стремление придать русской лапте статус национального вида спорта, сохранить исконно русские традиции, популяризировать игру, с другой – мы сталкиваемся с недостатком тренерских кадров, отсутствием притока молодых тренеров, информационным вакуумом. В средствах массовой информации недостаточно пропагандируется данная игра, нет трансляций с чемпионатов, многие из подрастающего поколения даже не знают о ее существовании. Необходимы активное продвижение игры, популяризация среди населения, увеличение числа официальных соревнований с привлечением дворовых команд, поддержка спортсменов-любителей.

Русская лапта стоит на пороге возрождения, и только совместная, объединенная работа заинтересованных сторон сможет сохранить и преумножить традиции русского народа, сделать русскую лапту национальным видом спорта.

Библиографический список

1. Алферов Д.А. Лапта как нетрадиционная форма обучения на уроках физической культуры // Наука-2020. 2017. № 3 (14). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/lapta-kak-netraditsionnaya-forma-obucheniya-na-urokah-fizicheskoy-kultury> (дата обращения: 13.04.2023).
2. Мендот Э., Мендот И., Мендот Э., Мендот Э. Этнокультурная игра «Русская лапта» в младших классах // Colloquium-journal. 2020. № 21 (73). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/etnokulturnaya-igra-russkaya-lapta-v-mladshih-klasseh> (дата обращения: 15.04.2023).
3. Русская лапта. URL: <https://ruslapta.ru/> (дата обращения: 14.04.2023).
4. Шарыгина И.Т., Зубков Д.А., Баландина Е.Н. Русская лапта: от истории к реальности // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2020. № 2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/russkaya-lapta-ot-istorii-k-realnosti> (дата обращения: 15.04.2023).

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ И ПОДВИЖНОСТИ В СУСТАВАХ У УЧАЩИХСЯ 15–16 ЛЕТ В РАМКАХ РЕАЛИЗАЦИИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

DEVELOPMENT OF FLEXIBILITY AND MOBILITY IN JOINTS
IN STUDENTS AGED 15–16 YEARS
AS PART OF THE IMPLEMENTATION
OF THE GENERAL EDUCATION PROGRAM
ON PHYSICAL CULTURE

Р.В. Шевцов

R.V. Shevtsov

*Научный руководитель В.В. Андреев
Scientific supervisor V.V. Andreev*

Гибкость и подвижность в суставах, методика, упражнения на растяжение.

Материалы статьи содержат результаты педагогического исследования, направленного на повышение показателей развития двигательного качества «гибкость и подвижность в суставах» учащихся 15–16 лет. Представлены – методика с практической реализацией на уроках физической культуры; полученные результаты с кратким анализом.

Flexibility and mobility in joints, technique, stretching exercises.

The materials of the article contain the results of a pedagogical study aimed at improving the indicators of the development of motor quality “flexibility and mobility in joints” of students aged 15–16. Methodology with practical implementation in physical education lessons is presented, the results obtained with a brief analysis is given in a tabular version.

С точки зрения специалистов в области физической культуры, к категории наиболее важных и востребованных физических способностей следует отнести качество «гибкость и подвижность в суставах», которое рассматривается как растяжение соединительных и мышечных тканей. Указанное свойство несет функцию определения амплитуды в суставных частях тела человека. Научная сфера трактует, что низкие показатели подвижности в суставах могут оказывать негативное влияние на проявление отдельных видов двигательных способностей. Это скоростные и силовые направления. При этом повышается дополнительный расход энергетического потенциала с параллельным снижением экономичности в движениях [1; 2].

При проведении педагогических наблюдений и тестировании педагогами общеобразовательных организаций школьников средних и старших возрастов

по определению уровня развития качества гибкости были выявлены низкие показатели в силу отсутствия в системе уроков применения специальных упражнений. Необходимо констатировать, что в настоящее время не отводится должное внимание на поддержание уровня уже достигнутых показателей в младшем школьном возрасте в развитии изучаемого физического качества, хотя старший школьный возрастной период уже не может являться благоприятным для развития исследуемой способности.

Цель и методы исследования. Выполнить теоретическую разработку методики, направленной на развитие гибкости и подвижности в суставах учащихся 15–16 лет, и в рамках практической апробации на уроках физической культуры выявить ее эффективность. Для достижения цели исследования использовался комплекс методов посредством решения специфических задач в процессе работы: анализ литературы, педагогическое наблюдение и тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Педагогический эксперимент реализован на базе МБОУ «СОШ № 22» г. Абакана. В экспериментальную группу (ЭГ) были включены обучающиеся 9 «б» класса (12 мальчиков и 14 девочек), в контрольную группу (КГ) вошли школьники, обучающиеся в 9 «г» классе (13 мальчиков и 16 девочек).

Основу методики составили повторный и соревновательный метод с включением упражнений на растягивание, однако при этом выполнялись специфические методические условия:

- обязательные разминочные упражнения с постепенно увеличивающейся амплитудой;

- производилась конкретизация поставленной цели в виде достижения отдельного показателя в нескольких движениях;

- двигательная работа выполнялась в серийном исполнении в несколько подходов с логической последовательностью (верхняя часть тела, туловище, нижние конечности) с постоянным увеличением амплитуды;

- после выполнения каждого подхода применялись упражнения, направленные на расслабление;

- применялась мотивация на конкретное задание и далеко отставленную цель.

Упражнения, направленные на развитие гибкости применялись в разных структурных частях урока:

- в подготовительной части специальные движения использовались после динамической суставной гимнастики, с постепенным увеличением амплитуды и повышением координационной сложности;

- в основной части двигательная работа выполнялась отдельными подходами в серийном исполнении «блоками», с чередованием физических упражнений, входящих в решение основной задачи урока;

- в заключительной части двигательная работа выполнялась в едином механизме взаимодействия с дыхательными упражнениями и на расслабление.

Сравнительный анализ показателей, полученный вследствие применения методов математической статистики, выявил позитивные изменения в обеих

группах, принимающих участие в исследовании. Однако результаты, отнесенные к экспериментальной группе, оказались более высокими, в отличие от показателей контрольной группы (табл. 1; 2).

Так, в тесте «**Выкрут назад хватом сверху за гимнастическую палку**» в экспериментальной группе прирост результатов у мальчиков составил 13,7 % и 15,5 % – у девочек, в контрольной группе у мальчиков на 5,7 %, у девочек на 5,5 %.

В тесте «**Наклон вперед стоя на гимнастической скамейке**» существенный прирост произошел у учащихся экспериментальной группы, увеличение показателя выявлено на 53,7 % – у мальчиков и на 41,9 % у девочек. В контрольной группе у мальчиков на 28,9 %, у девочек на 24,3 %.

В тесте «**Мост**» из положения лежа на гимнастическом мате», в экспериментальной группе увеличение показателя произошло на 14,7 % у мальчиков и 18,3 % у девочек, в контрольной группе у мальчиков на 2,9 %, у девочек на 3,8 %.

Таблица 1

Показатели развития гибкости и подвижности в суставах мальчиков 15–16 лет до и после педагогического эксперимента

Тесты		До	После	Прирост, %	Достов. различий
Выкрут назад хватом сверху за гимнастическую палку (см)	ЭГ	56,3±7,4	48,6±4,5	13,7	p < 0,05
	КГ	56,2±5,3	53,0±6,4	5,7	p > 0,05
Наклон вперед стоя на гимнастической скамейке (см)	ЭГ	3,8±2,9	8,2±1,6	53,7	p < 0,05
	КГ	3,2±3,7	4,5±2,8	28,9	p < 0,05
«Мост» из положения лежа на гимнастическом мате (см)	ЭГ	87,1±7,3	74,3±5,2	14,7	p < 0,05
	КГ	87,3±7,4	84,8±6,3	2,9	p > 0,05
Положение «полушпагат» (см)	ЭГ	45,4±2,4	31,1±2,6	31,5	p < 0,05
	КГ	45,0±4,3	42,5±4,4	5,6	p > 0,05

В тесте «**Положение «полушпагат»**» прирост показателя в экспериментальной группе составил – 31,5 % у мальчиков и 30,7 % у девочек, в контрольной группе 5,6 % у мальчиков и 5,5 % у девочек.

Таблица 2

Показатели развития гибкости и подвижности в суставах девочек 15–16 лет до и после педагогического эксперимента

Тесты		До	После	Прирост, %	Достов. различий
Выкрут назад хватом сверху за гимнастическую палку (см)	ЭГ	44,3±3,4	37,6±4,5	15,5	p < 0,05
	КГ	46,2±5,3	43,7±3,1	5,5	p > 0,05
Наклон вперед стоя на гимнастической скамейке (см)	ЭГ	7,1±2,9	12,2±2,6	41,9	p < 0,05
	КГ	7,2±3,7	9,5±2,8	24,3	p < 0,05
«Мост» из положения лежа на гимнастическом мате (см)	ЭГ	66,4±8,3	54,3±5,2	18,3	p < 0,05
	КГ	67,3±7,4	64,8±4,3	3,8	p > 0,05
Положение «полушпагат» (см)	ЭГ	39,1±4,4	27,1±2,6	30,7	p < 0,05
	КГ	38,6±5,3	36,5±5,4	5,5	p > 0,05

По окончании представленного анализа изменений в развитии качества гибкости и подвижности в суставах школьников 15–16 лет, отнесенных к экспериментальной группе, следует заключить, что предложенная методика явилась эффективным педагогическим направлением для воздействия на организм обучающихся.

Библиографический список

1. Андреев В.В., Морозов А.И. Подготовка обучающихся различных типов образовательных организаций к сдаче норм комплекса ГТО: учебно-методическое пособие. Курск: Университетская книга, 2022. 98 с.
2. Коновалов И.Е., Андреев Д.С., Андреев В.В. Повышение показателей развития гибкости и подвижности в суставах квалифицированных баскетболистов спортивной команды университета // НАУКА И СПОРТ: современные тенденции. 2023. № 1. С. 65–70.

СОЗДАНИЕ ИГРОВЫХ СИТУАЦИЙ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ СЫГРАННОСТИ БАСКЕТБОЛЬНОЙ КОМАНДЫ

CREATING GAME SITUATIONS TO INCREASE THE TEAMWORK OF THE BASKETBALL TEAM

Н.С. Шульгина, Д.А. Завьялов

N.S. Shulgina, D.A. Zavyalov

Баскетбол, игровые ситуации, тактические навыки, сплоченность в команде, ключевые принципы игры.

В статье описывается важность создания игровых ситуаций для повышения сыгранности баскетбольной команды, обсуждаются различные упражнения и методы, которые могут использоваться тренерами, чтобы помочь игрокам развивать тактические навыки, физическую выносливость и улучшать координацию в команде. Статья также рассматривает ключевые принципы построения игры в баскетбол, которые помогут тренерам и игрокам достичь лучших результатов.

Basketball, game situations, tactical skills, team cohesion, key principles of the game.

The article describes the importance of creating game situations to increase the teamwork of a basketball team. She discusses various exercises and techniques that can be used by coaches to help players develop tactical skills, physical endurance, and improve team coordination. The article also examines the key principles of building a basketball game that will help coaches and players achieve better results.

Баскетбольная команда не может достичь успеха без хорошей сыгранности. Командная игра зависит от многих факторов, в том числе от тактических навыков игроков, их физической выносливости, координации и понимания ключевых принципов игры в баскетбол. Создание игровых ситуаций – один из способов, помогающих тренерам развивать эти навыки у своих игроков. В этой статье будут рассмотрены различные упражнения и методы, которые может использовать тренер в создании игровых ситуаций, помогающих игрокам стать более сыгранными и успешными в игре в баскетбол. Кроме того, рассмотрим ключевые принципы игры в баскетбол, которые помогут тренерам и игрокам достичь лучших результатов на поле.

Цель статьи – рассмотреть эффективность применения метода создания игровых ситуаций для повышения сыгранности баскетбольной команды.

Для проведения исследования был выполнен анализ методики обучения баскетболу с использованием игровых ситуаций, изучены научные статьи и публикации, связанные с данной темой, проведен педагогический эксперимент.

Баскетбол – это игра для команды. Ключевым элементом успеха команды является сыгранность ее участников. Игроки должны играть свои роли, выполнять разные задачи и действовать в едином коллективе. Однако повышение игровой сыгранности команды не всегда является простой задачей [1].

В современном спорте для достижения успеха важно не только иметь высокую физическую подготовку, но и формировать единую команду, где каждый игрок умеет слышать друг друга и работать в одной связке. Для этого тренерам необходимо использовать определенные приемы, которые помогут создать сильную команду.

Первым приемом является индивидуальная работа, где тренер работает над развитием индивидуальных навыков каждого игрока. Второй прием – тактическая работа, которая заключается в разработке общих тактических приемов для команды. Третий прием – создание игровых ситуаций, которые помогут игрокам быстрее приспособиться к различным ситуациям в игре. Четвертый прием – обеспечение оптимального физического состояния игроков. Здесь тренер должен отслеживать физическое развитие каждого игрока и создавать индивидуальные тренировки. Пятый прием – развитие психологической связи, где тренер должен создать доверительные отношения между игроками и помочь им найти общий язык. Все эти приемы в совокупности помогают сформировать единую команду, которая может достигать высоких результатов и побеждать в соревнованиях [2].

Создание игровых ситуаций – это подход в обучении баскетболу, при котором тренер создает определенные игровые условия на практике, чтобы помочь игрокам развивать тактические навыки и улучшать командную игру. Этот метод позволяет игрокам быстрее адаптироваться к реальной командной игре на поле и повышать эффективность своих действий в игре.

Создание игровых ситуаций может быть выполнено по-разному. Например, тренер может создавать упражнения, имитирующие игровую ситуацию, такие как зонная защита или нападение на корзину через центр поля. Также можно использовать простейшие формы соревнований в рамках тренировок для создания игровой атмосферы.

Другим подходом является создание игровых ситуаций на основе ошибок, допущенных в реальном матче. Например, если команда допустила много потерь мяча в прошлом матче, тренер может создать игровую ситуацию, в которой игроки будут учиться избегать потерь мяча и сохранять владение им [3].

Создание игровых ситуаций может помочь игрокам понять, как правильно реагировать на различные игровые ситуации и как взаимодействовать в команде. Более того, это упражнение также помогает игрокам развивать физическую выносливость и повышать мастерство владения мячом.

Упражнение, с помощью которого мы проводили педагогический эксперимент в контрольной и экспериментальной группах, «Олимпик» – развитие быстрого прорыва и определение игровых ситуаций, когда один защитник должен играть против двух нападающих.

Делим команду на две группы: одна находится в нападении, а другая – в защите.

Первые три игрока из команды, которая находится в нападении, становятся в линию на половине поля, а один игрок из команды-защиты начинает защиту.

Начавший защиту игрок отступает на расстояние не менее трех метров от первого игрока в нападении, после чего трое игроков в нападении пытаются прорваться через этого защитника и забросить мяч в кольцо.

Если защитник перехватил мяч или игроки в нападении не могут забросить мяч в кольцо, то он выносит мяч за линию своей половины поля и начинает атаку – двое игроков в нападении сменяются на двух игроков из команды-обороны, а первый игрок остается в нападении.

Два защитника пытаются прорваться через одного защитника в нападении и забросить мяч в кольцо на противоположной стороне поля.

После каждой атаки или перехвата мяча роли меняются: двое игроков из команды-обороны становятся в нападение, а три игрока из нападающей команды – в оборону.

Выполнять 7 минут.

Это упражнение помогает игрокам развивать навыки быстрого прорыва, тактического мышления и лучшего взаимодействия в команде. Кроме того, это упражнение помогает защитникам улучшить свои навыки и координацию, особенно в работе с одним противником, и учиться анализировать игру противника для более эффективной защиты.

Создание игровых ситуаций является важным методом для повышения сыгранности и эффективности баскетбольной команды. Результаты апробации данного метода показали его высокую эффективность на практике. Использование игровых ситуаций помогает игрокам развивать тактические навыки, физическую выносливость и координацию в команде.

Тренеры могут использовать различные упражнения и методы, чтобы создавать игровые ситуации и помочь игрокам стать более сыгранными и успешными в игре в баскетбол. Ключевые принципы игры в баскетбол также необходимо учитывать при проведении тренировок и создании игровых ситуаций, чтобы достигать лучших результатов.

Библиографический список

1. Гомельский А.Я. Техничко-тактическая подготовка юных баскетболистов. М.: 2004.
2. Давыдов А.Б., Козлова С.А. Организация тренировочных занятий для формирования сыгранности команды баскетболистов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. № 160 (12). С. 27–31.
3. Тактика игры в баскетбол: методические указания / сост.: И.М. Белянская, С.Б. Черных, А.А. Решетин. Самара: Изд-во Самарского университета, 2020. 64 с.: ил.

Секция 3. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ

УДК 796.88

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ К ЗАНЯТИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ НА ОСНОВЕ ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКИ

FORMATION OF STUDENTS' MOTIVATION
FOR PHYSICAL CULTURE AND SPORTS
BASED ON WEIGHTLIFTING

П.В. Бойко

P.V. Boyko

Научный руководитель А.Н. Савчук
Scientific supervisor A.N. Savchuk

Спорт, олимпийский вид спорта, тяжелая атлетика, мотивация, физическая культура, мастер-класс, общеобразовательная школа, спортивная школа олимпийского резерва. В статье тяжелая атлетика рассматривается как один из аспектов формирования мотивации обучающихся к занятию физической культурой и спортом. Тяжелая атлетика формирует многие физические качества, силу воли, прививает личности привычки здорового образа жизни. Показана связь между общеобразовательной школой и спортивной школой олимпийского резерва по тяжелой атлетике.

Sport, Olympic sport, weightlifting, motivation, physical culture, master class, general education school, Olympic reserve sports school.

This article discusses weightlifting as one of the aspects of the formation of students' motivation for physical education and sports. Weightlifting forms many physical qualities, willpower, instills healthy lifestyle habits in a person. It also shows the connection between the general education school and the sports school of the Olympic reserve in weightlifting.

Целью работы является рассмотрение урока в виде мастер-класса по тяжелой атлетике как эффективного способа формирования мотивации обучающихся к занятиям физической культурой и спортом. Тяжелая атлетика – это олимпийский вид спорта, в основе которого лежит поднятие штанги над головой. В этом виде спорта есть два соревновательных упражнения: рывок и толчок. Рывок выполняется одним целостным движением, а толчок

двумя движениями – взятие штанги на грудь в присед, а потом толчок с груди. Для формирования мотивации обучающихся к занятию физической культурой и спортом тяжелая атлетика развивает такие скоростно-силовые качества, как сила, гибкость и координация. Главное преимущество этого вида спорта – развитие и закрепление правильной осанки. Выполнение упражнений требует держать спину ровно, поэтому на тренировках идет работа над развитием мускулатуры и мышц спины. Также тяжелая атлетика развивает силу воли, дисциплинированность, терпение и упорство. Это именно те качества, которые необходимо развивать в подрастающем поколении.

В апреле 2023 г. в СШ № 137 г. Красноярска нами был организован мастер-класс для учеников 4А класса.

Сначала мы познакомились в игровой форме: передавали игрушку друг другу по очереди, называли свое имя и один интересный факт о себе.

Далее мы провели небольшой опрос 24 учеников класса.

1. Нравится ли вам посещать уроки физической культуры?

Ответы: да – 58,4 %; в зависимости от того, что нужно делать на уроке – 17,6 %; нет – 25 %.

2. Знаете ли вы что-либо о тяжелой атлетике?

Ответы: да – 41,6 %; нет – 58,4 %.

3. Хотели бы попробовать себя в тяжелой атлетике или в похожем виде спорта (пауэрлифтинг, гиревой спорт)?

Ответы: да – 8,3 %; затрудняюсь ответить – 58,4 %; нет – 33,3 % (занимаются другими видами спорта).

Далее мы рассказали о том, что такое тяжелая атлетика, какие физические качества развивает и почему все-таки стоит попробовать себя в этом виде спорта. После теоретической подготовки мы перешли к практической части занятия. Для начала мы провели общую разминку на разогрев тех мышц, которые необходимы для поднятия штанги. Затем перешли к изучению соревновательного упражнения «рывок», развивающего в большей степени скоростно-силовые качества и координацию. Но вместо грифа и блинов использовали гимнастическую палку. Так можно познать азы техники выполнения рывка, прочувствовать правильность движения. Сначала мы провели подготовительные упражнения, а именно – тяга гимнастической палки широким хватом; приседание, держа гимнастическую палку сверху в широком хвате; швунг рывковый в присед; протяжка гимнастической палки с приседа в стойку ноги врозь. Это помогло учащимся подойти к выполнению рывка. Половина учеников справились с упражнением. Основная проблема заключалась в удержании гимнастической палки в приседе, так как у ребят слабо развиты мышцы спины. Также наблюдалась небольшая дискоординация движения. Далее учащиеся работали в парах, выполняя несколько упражнений на укрепление мышц ног и спины. Комплекс заданий ребятам дался тяжело, но ни один не сдался, ведь упражнения в парах с другом/подругой их заинтересовали. После выполненной работы мы подвели итоги занятия. Учащиеся рассказали о том, что нового узнали о тяжелой атлетике, что им

больше понравилось и какие упражнения научились выполнять. В конце мастер-класса за отличную работу ребята получили сладкий приз и листовки о спортивной школе олимпийского резерва по тяжелой атлетике г. Красноярска. После этого занятия некоторые родители связались с методистами СШОР по поводу записи на тренировки по тяжелой атлетике. Тем самым осуществлена связь между образовательной организацией и спортивной школой олимпийского резерва.

В конце мастер-класса нами был проведен опрос 24 участников мероприятия.

1. Узнали ли вы на занятии что-либо новое о тяжелой атлетике?

Ответы: да – 58,4 %; нет – 41,6 %.

2. Что больше всего понравилось на мастер-классе?

Ответы: изучение техники рывка – 50 %; выполнение упражнений в парах на развитие мышц ног и спины – 33,3 %; затрудняюсь ответить – 16,7 %.

3. Нравится ли вам посещать уроки физической культуры?

Ответы: да – 75 %; в зависимости от того, что нужно делать на уроке – 16,7 %; нет – 8,3 %.

4. После мастер-класса хотели бы попробовать себя в тяжелой атлетике или в похожем виде спорта (пауэрлифтинг, гиревой вид спорта)?

Ответы: да – 50 %; затрудняюсь ответить – 16,7 %; нет – 33,3 % (занимаются другими видами спорта).

Физическая культура в обществе является важным средством воспитания. Систематические занятия различными видами физической культуры, спортом способствуют всестороннему и гармоничному развитию личности, формированию высоких моральных и волевых качеств, эстетического вкуса, развитию умственных способностей. Физическая культура включает в себя формы полезного эмоционального досуга и отдыха, ускоряет процесс приобщения молодого человека к общественной жизни [1].

Таким образом, проведение подобных мастер-классов в школах может послужить фактором формирования мотивации обучающихся к занятиям физической культурой, а в последующем – спортом. Помимо этого, данные внеклассные мероприятия популяризируют тяжелую атлетику, а также создают и укрепляют связь между общеобразовательным учреждением и спортивной школой олимпийского резерва.

Библиографический список

1. Володина В.С., Савчук А.Н. Теория и методика физического воспитания школьников. Красноярск, 2015. 429 с.
2. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика: методика подготовки юного тяжелоатлета: учеб. пособие для вузов. 2-е изд., испр. и доп. М.: Юрайт, 2018. 335 с. (Серия: Авторский учебник).
3. Земсков Е.А. Откуда что берется (о формировании осанки и походки у человека) // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1997. 153 с.
4. Лучкин Н.И. Тяжелая атлетика. М.: Физкультура и спорт. 2006. 250 с.
5. Черноусов О.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни: учебное пособие в 2-х разделах. Томск: Томский межвузовский центр дистанционного образования, 2002. Раздел 1. 206 с.

ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ СОВРЕМЕННОГО ФУТБОЛА В РОССИИ

TRENDS IN THE DEVELOPMENT OF MODERN FOOTBALL IN RUSSIA

А.А. Вальков, И.С. Мазурик

A.A. Valkov, I.S. Mazurik

Научный руководитель В.М. Коннов
Scientific supervisor V.M. Konnov

Анализ развития, современный футбол, тенденции развития, футбол в России, исторический аспект.

В статье раскрываются теоретические аспекты развития футбола в России. Авторы проанализировали развитие футбола в историческом аспекте, а также выявили перспективы и тенденции развития современного футбола в Российской Федерации.

Development analysis, modern football, development trends, football in Russia, historical aspect.
The article reveals the theoretical aspects of the development of football in Russia. The authors analyzed the development of football in the historical aspect, and also identified the prospects and trends in the development of modern football in the Russian Federation.

Игра в футбол продолжает распространяться и завоевывать мир. Для игроков разных возрастов открываются многие границы – команды путешествуют по многим городам; уровень подготовки и развития молодых игроков достигает все новых высот.

Для того чтобы понять тенденции развития современного футбола и факторы, которые оказывают на него влияние, необходимо проанализировать состояние игры в прошлом [2].

Современный футбол стал более организованным, дисциплинированным, быстрота движения сменяется большим опытом игры, уверенностью в перемещениях, мгновенным вмешательством в движении [1].

Проблема исследования заключается в определении динамики выступления российских сборных команд по футболу на крупнейших международных соревнованиях и выявлении перспектив развития данного вида спорта в России.

Цель исследования: анализ выступления сборных российских команд по футболу на соревнованиях и выявление тенденции развития футбола в России.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение.

Анализ литературы по данной теме показал, что футбол активно развивается во всех регионах Российской Федерации, созданы Федерации футбола в субъектах РФ, при этом, очевидно, что уровень инфраструктуры, вовлеченность

населения, достижения региональных команд существенно различаются. Обусловлено это в первую очередь климатическими условиями и уровнем социально-экономического развития.

Основным материалом для анализа уровня развития футбола в каждом регионе послужили статистические данные, представляемые РОИВ в Минспорт России [4]. Профессиональный футбол сосредоточен и развивается главным образом в европейской части и юге России, вплоть до Уральского хребта. Огромные территории Сибири и Дальнего Востока, где климатические условия в ряде мест позволяют развивать этот вид спорта, не задействованы. Несмотря на доступность и массовость, развитие инфраструктуры и высокое представительство клубов в регионах, только в 5 из них футбол представлен как базовый вид спорта. В Москве, Московской области, Краснодарском и Красноярском краях к базовым видам спорта отнесен женский футбол.

Учитывая огромное пространственно-территориальное распределение России, наиболее оптимальной предполагается образование трехуровневой системы центров подготовки спортсменов, тренеров и специалистов в сфере футбола.

Появление отечественных специалистов достойного уровня в региональных футбольных центрах является главной целью данного проекта, наряду с комплексом мер, обеспечивающих интересы сборных команд и профессиональных клубов [1].

Однако, несмотря на предпринятые в предыдущие годы меры по развитию футбола в Российской Федерации, в определенный момент произошел системный сбой в работе по управлению процессами. В связи с этим, начиная с 2010 г., наметилась тенденция по замедлению и снижению результативности проведения мероприятий по развитию футбола, нарушились последовательность и преемственность действий, взаимопонимание и взаимодействие субъектов футбола по решению поставленных перед ними задач.

Серьезной проблемой стало усиление проявлений экстремизма и вандализма среди болельщиков на стадионах, что в конечном итоге, привело к снижению интереса к соревнованиям всероссийского уровня.

Непрозрачность бюджетов ряда футбольных клубов и их зависимость от спонсоров дополняют неприглядную картину, когда под угрозой находится непрерывность участия ряда клубов в первенстве России, а детский и массовый футбол финансируется остатком средств в бюджете.

В определенной степени это связано с тем, что если раньше тренеры сборных команд могли, просматривая матчи очередного тура чемпионата России, выбирать кандидатов из более чем 200 игроков, то теперь они выбирают из 60–80. Остальные места на футбольном поле занимают приезжие игроки из других стран, так называемые легионеры. Клубы и их СДЮШОР пока не могут составить серьезную конкуренцию уже готовым футболистам, прошедшим футбольную школу за рубежом, из-за невысокого количества высокопрофессиональных тренерско-преподавательских кадров, обеспеченности материальными ресурсами: футбольными полями необходимого качества и другими объектами инфраструктуры.

Факторами, подавляющими развитие футбола в России, являются:

– недостаточное материально-техническое и инфраструктурное обеспечение подготовки спортсменов в футболе, в том числе и по причине морального устаревания: поля и стадионы, инвентарь;

– общее изменение сознания населения – в приоритеты отдыха входят домашнее времяпрепровождение (ТВ), социальные сети и посещение торговых центров;

– отсутствие в сельских поселениях и малых городах спортивных секций и школ;

– недостаточное кадровое обеспечение футбола. Низкий уровень подготовленности выпускников вузов и ссузов [2];

– необоснованно высокие расходы профессиональных футбольных клубов на оплату труда и селекционную деятельность, особенно на фоне низкой доходной части клубов;

– высокий уровень влияния профессиональных футбольных клубов на подготовку сборных команд по футболу.

Стоит также отметить, что в какой-то мере на замедление развития футбола повлияло активное развитие мини-футбола в последние 15–20 лет: длительный зимний период в России, реализуемые программы «Мини-футбол – в школы», «Мини-футбол – в вузы» привели к оттоку финансовых средств и контингента занимающихся из сферы футбола [3].

Эффективным механизмом решения указанных проблем является программно-целевой метод планирования деятельности. Эффективность программно-целевого метода обусловлена его системным, интегрирующим характером, что позволит сконцентрировать ресурсы на выбранных приоритетных направлениях: создание материально-технической базы, современных технологий подготовки, ресурсного и научно-методического обеспечения устойчивого развития футбола в Российской Федерации; формирование интереса различных категорий граждан к футболу как одной из доступных и массовых форм физической активности населения России; создание конкурентоспособной Национальной сборной команды.

Библиографический список

1. Бухарева Д.А., Коробейникова Е.И. Футбол для здоровья: как один из самых популярных видов спорта влияет на наш организм // Наука. 2020. № 9 (34). С. 94–97.
2. Давлетмуратов С.Р. Физическая работоспособность в годичном цикле подготовительного периода подготовки квалифицированных футболистов // Fan-Sportga. 2020. № 3. С. 10–13.
3. Свечкарёв В.Г. Профессиональный спорт как метод управления обществом (на примере футбола) // Стратегия формирования здорового образа жизни населения средствами физической культуры и спорта: тенденции, традиции и инновации. М., 2019. С. 279–283.
4. Ситничук С.С., Пономарев В.В. Педагогический анализ технико-тактических действий студенческой команды по мини-футболу на межвузовских соревнованиях // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2018. № 5. С. 13.

ВЛИЯНИЕ ПАССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ЗДОРОВЬЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВУЗА

THE IMPACT OF PASSIVE BEHAVIOR ON THE HEALTH OF UNIVERSITY STUDENTS

Д.Д. Горчатова

D.D. Gorchatova

Научный руководитель Л.А. Бартновская
Scientific adviser L.A. Bartnovskaya

Пассивное поведение, обучающиеся вуза, здоровье, физическая активность, формы физического воспитания.

В статье выявлены причины пассивного поведения обучающихся вуза, мешающие следить за собственным здоровьем. Представлены последствия низкой физической активности. Даны рекомендации для самостоятельной оздоровительной работы. Предложен альтернативный метод традиционным формам физического воспитания.

Passive behavior, university students, health, physical activity, forms of physical education.

This article identifies the causes of passive behavior of university students that prevent them from monitoring their own health. The consequences of low physical activity are presented. Recommendations for independent wellness work are given. An alternative method to traditional forms of physical education is proposed.

Преобразования в социально-экономической жизни России, во многих сферах общественной деятельности определили актуальность здоровьесохраняющего образования обучающихся вуза.

В настоящее время особую тревогу вызывает пассивное поведение обучающихся вуза, нежелание посещать занятия по физической культуре. Хотя очевидно, что для будущих профессионалов регулярная двигательная активность и поддержка здоровья необходимы. Любая профессиональная деятельность нуждается в активных, целеустремленных сотрудниках.

Цель и методы исследования. Выявить условия, направленные на изменение пассивного поведения обучающихся вуза. Теоретический анализ научно-методической литературы в сфере образования.

Одна из причин пассивного поведения обучающихся вуза, мешающая им следить за собственным здоровьем, – отсутствие воли, которая как активный процесс принятия решения противопоставляется пассивной неосмысленной реакции на окружающие раздражители.

В первую очередь сквозь призму этого качества необходимо проанализировать факторы, определяющие здоровье человека [5], продумать рациональную организацию рабочего места.

По статистике Национальной академии наук США, результатам исследований, проведённых в Австралии, Германии и ряде международных центров из-за необустроенной рабочей зоны выявлены утомляемость мышц шеи, спины, нижних конечностей. Все чаще появляются хроническая головная боль, головокружение, повышенная возбудимость, депрессивное состояние, снижается концентрация внимания и др. [4]. Поэтому обучающимся вуза необходимо в домашней обстановке обеспечить комфортность рабочего места.

В здоровьесохраняющей парадигме как всеохватывающей системе мер и механизмов укрепления здоровья, важное место имеет физическая нагрузка. Ее отсутствие ведет к негативным изменениям в деятельности главных отделов головного мозга, его подкорковых структур и образований. Без систематических занятий физической культурой обучающиеся вуза лишены защитных сил организма, способности поддерживать как умственную, так и физическую трудоспособность.

Малоподвижный образ жизни, проявляющийся в пассивном поведении студентов, приводит к физической деградации, снижает уровень здоровья и качество жизни в целом [5]. В результате из-за гиподинамии возникают функциональные нарушения со стороны сердечно-сосудистой системы (ССС), опорно-двигательного аппарата (ОДА) и др. [3].

Необходимость использования в учебе информационных технологий в сидячем положении без активной двигательной работы мышц снижает их эмоциональную лабильность. Обучающимся вуза необходимо контролировать свои эмоции, мысли, осознанные решения, поведение и претворять их в жизнь. Самодисциплина и самоконтроль существуют во взаимосвязи, и от них зависит дальнейшее поведение студентов.

Решение задачи изменения своих действий под влиянием внутренних и внешних факторов лежит в русле методологии индивидуального поведения и самостоятельной целенаправленной оздоровительной работы. Систематические умеренные занятия физическими упражнениями в режиме дня обучающихся создадут положительный эмоциональный и функциональный эффект [1]. В режиме дня студентов основными формами физического воспитания для самостоятельных занятий являются:

- утренняя гигиеническая гимнастика;
- физкультурная пауза;
- ходьба;
- «гимнастика для ленивых» и др.

Утренняя гимнастика выполняется после сна. Она помогает переходу от сна к бодрствованию, тонизирует мышцы и органы, улучшает функции кровеносной системы.

Физкультурная пауза компенсирует нехватку движений, необходимых во время учебных занятий. Но не только тело нуждается в движении, но и зрительные анализаторы. Физические упражнения являются отличным средством для устранения усталости и профилактики снижения зрения.

Ходьба положительно влияет на психоэмоциональное состояние, благотворно воздействует на дыхательную, сердечно-сосудистую системы, опорно-двигательный аппарат, обеспечивает достаточный расход энергии в виде дополнительной двигательной активности человека, необходимой для нормальной жизнедеятельности организма.

Каждому обучающемуся вуза можно воспользоваться методом «Постоянная скрытая тренировка и физическое воздействие на организм» или «Гимнастика для ленивых», который является альтернативой традиционным формам физической воспитания. Физические упражнения не требуют больших усилий и количества времени [2].

Необходимо помнить, что большое значение имеют физкультурные занятия в условиях психологического комфорта и разминка тех мышц, на долю которых ляжет большая нагрузка.

Таким образом, мы считаем, что пассивное поведение обучающихся вуза влияет не только на компетентность будущего специалиста, но и на собственное здоровье в процессе обучения. Противодействие данного поведения необходимо компенсировать путем двигательной активности. Осмысление пассивного поведения даст пищу не только для размышлений, но и для выводов.

Библиографический список

1. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие. М.: Гардарики, 2007. 218 с.
2. Гимнастика для тех, кто зависает у компьютера. URL: https://ergosolo.ru/reviews/health/lazy_gymnastics/ (дата обращения: 10.04.2023).
3. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура: учебник для студентов вузов. М.: ВЛАДОС, 1998. 608 с.
4. Персональный компьютер для офиса / Т.Л. Алимова, Л.В. Лямин, Т.Н. Петрова, И.Г. Холкин. М.: Радио и связь, 1993. 138 с.
5. Усаков В.И. Студенту о здоровье и физическом воспитании: учебное пособие / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. Красноярск, 2012. 104 с.

ТИПОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ И ЕЁ СВЯЗЬ С ВЫБОРОМ РОЛИ КИБЕРСПОРТСМЕНА В ДИСЦИПЛИНЕ DOTA2

PERSONALITY TYPOLOGY AND ITS RELATION TO THE CHOICE OF THE ROLE OF AN ESPORTS PLAYER IN THE DOTA2 DISCIPLINE

М.А. Дудко

M.A. Dudko

Научный руководитель С.С. Ситничук
Scientific supervisor S.S. Sitnichuk

Личность, киберспорт, команда, позиция, игрок.

В статье приведена основная характеристика игровых позиций, а также краткий анализ типов темперамента. В ходе проведенного анализа типов темперамента и позиций игроков была выявлена их совместимость для повышения вероятности выигрыша команды.

Personality, esports, team, position, player.

The article presents the main characteristics of the playing positions, as well as a brief analysis of the types of temperament. During the analysis of the types of temperament and positions of the players, their compatibility was revealed to increase the probability of winning the team.

Киберспорт – интеллектуальное командное или индивидуальное (в зависимости от дисциплины) соревнование, проводимое на основе компьютерных игр. В России признан официальным видом спорта [2].

Игры турниров Dota2 транслируются в прямом эфире в Интернете, собирая многомиллионную аудиторию. Например, за финалом The International 2015, согласно данным с TrackDota.com, наблюдало более 4,6 млн зрителей, а в 2020 г. зрители провели на трансляциях матчей первого дивизиона российского турнира EPIC League более 21 млн часов [1]. Приведенные выше данные о трансляциях Dota2 подтверждают актуальность темы киберспорта как у иностранцев, так и у молодежи нашей страны.

В КГПУ им. В.П. Астафьева ежегодно проводятся соревнования по киберспорту, в т.ч. по дисциплине Dota2, имеющие большую популярность как среди игроков, так и среди зрителей.

Dota2 – командная игра 5x5, где каждый участник может выбрать лишь одного персонажа. Героев в доте 120 и у каждого своя уникальная механика, урон, защита, способности и основной тип (сила, ловкость, интеллект).

Важнейшим аспектом игры является выбор героя и определение роли игрока в команде.

Капитану команды важно четко понимать функционал и роль каждого игрока своей команды. От решения о распределении позиций зависит исход игры – победа или поражение. Каждая позиция игрока отличается скоростью боя, силой, быстротой реакции, временем развития навыков боя. Всё это можно охарактеризовать как темперамент выбранного персонажа. Темперамент героя игры и темперамент участника команды должны тесно взаимодействовать друг с другом.

Темперамент – это совокупность устойчивых, индивидуальных, психофизических свойств человека, обуславливающих динамические особенности его психической деятельности, психических состояний и поведения [3].

Игрок первой позиции (керри) должен быть очень внимательным к мелочам, сосредоточиваться на своих действиях, оттачивать свои навыки на максимум, следить за происходящим вокруг, быстро и правильно принимать важные решения. На эту позицию больше всего подойдет игрок с преобладающим типом темперамента – флегматик (тип человека, который и внешне, и внутренне невозмутим, и спокоен). Игрок первой позиции должен сосредоточиваться на себе. Зачастую ему необходимо быть эгоистичным, он не должен жертвовать своей выгодой ради других игроков. Также игрок на этой позиции должен брать на себя ответственность и стараться не показывать свои внутренние переживания команде во время игрового процесса или соревнований.

Игрок второй позиции (мидер) должен также оттачивать свои умения и навыки до максимального уровня, быть усидчивым, самокритичным и учитывать все мелочи в игре. Он должен уметь коммуницировать с командой, вести команду за собой, уметь брать на себя ответственность. Но основное главное отличие игрока второй позиции заключается в том, что он – главная игровая опция команды в середине игры. Он должен четко понимать, что может его герой и в какой отрезок игры он более эффективен. На эту роль также подойдет человек с преобладающим типом темперамента – флегматик, но и сангвиник (человек с сильной, уравновешенной психикой, легко и быстро реагирующий на изменения ситуации) будет чувствовать себя комфортно на второй позиции за счёт того, что не зацикливается на своих неудачах и остаётся в хорошем расположении духа, что очень важно для любой позиции, но особенно для мидера.

Третья позиция (оффлейнер) – игрок, который должен быстро принимать решения, инициировать драки, давать позицию своей команде, принимать оптимальные решения, не ставить себя во главу угла всей игры команды. Оффлейнер – главная опция команды на начале и в середине игры, зачастую оффлейнеру выбирают такого героя, который актуален на любой стадии игры. Его задача сосредоточиваться на своих действиях всю игру, быть в меру аккуратным и агрессивным, когда этого требует игровая ситуация. Игрок третьей позиции должен иметь устойчивую к переменам внешних условий психику и всегда точно знать, что от него требуется. Для этой позиции подойдёт игрок-сангвиник, у которого есть некоторые черты от холерика.

Холерик – тип людей, обладающих неуравновешенным характером и сильной нервной системой. Внешне действия холерика отличаются быстротой,

страстностью и целеустремленностью. Люди с холерическим темпераментом обычно весьма эмоционально возбудимы, что отличает их от флегматиков. Такие черты личности позволяют игроку третьей позиции быстро реагировать на всё происходящее, но при этом оставаться в здравом уме и поддерживать атмосферу в команде, вести команду за собой.

Четвёртая позиция (частичная поддержка) – игрок, совершающий наибольшее число перемещений по карте. Он должен быть полезным на линии для своего оффлейнера, иногда помогать мидеру на начальной стадии игры. Для него важно не потерять позицию в драке, вовремя оказаться в нужном месте. Для четвёртой позиции важно уметь ограничивать себя, жертвовать своим временем ради другого члена команды. Данной позиции свойственна многозадачность, занятость и коммуникация с другими игроками. Для этой позиции больше всего подойдёт игрок-флегматик и меланхолик.

Люди меланхолического типа обладают скорее слабым типом нервной системы. Их поведение выглядит нерешительным, они склонны к бесконечным колебаниям и не способны к быстрому принятию решений.

Пятая позиция (полная поддержка) – игрок, который может пожертвовать всем. Он должен трезво оценивать важность другого человека, не быть эгоистичным, уметь создавать комфортные условия для своего товарища. Делает всё, что в его силах, ради того, чтобы игрок первой позиции мог не беспокоиться о том, что на него планируется атака командой соперника. Это всё обязан предотвращать игрок пятой позиции, жертвовать своей жизнью, временем, золотом. Игрок на полной поддержке должен сосредотачиваться на общем успехе команды, а не на своём, уметь находить общий язык с другими людьми. Такой человек не должен огорчаться при неудачах, должен думать в долгосрочную перспективу и следить за множеством факторов. На такой роли более комфортно себя будет чувствовать сангвиник.

Проанализировав и сопоставив подробную информацию о типах темперамента личности и функционала позиций игроков Dota2, капитан или тренер команды могут развивать и отрабатывать тактические ходы, применяемые на турнирах, что обеспечит стабильную игру участников команды. Команда будет чувствовать уверенность в своих силах, а главное – силу своих товарищей по команде, что, безусловно, приведёт к победе в игре.

Библиографический список

1. Миронов И.С., Правдов М.А., Митрофанова Г.Н. Киберспорт в студенческой среде: проблемы и перспективы развития // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 1 (167). С. 208–212.
2. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 29.04.2016 № 470 «О признании и включении во Всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин, видов спорта и внесении изменений во Всероссийский реестр видов спорта».
3. Русалов В. Темперамент в структуре индивидуальности человека. Дифференциально-психофизиологические и психологические исследования. Litres, 2022.

ОТЛИЧИЯ РЫНКА ТРАНСФЕРОВ ФУТБОЛИСТОВ СЕВЕРОАМЕРИКАНСКОЙ И ЕВРОПЕЙСКОЙ МОДЕЛЕЙ ФУТБОЛЬНЫХ ЛИГ

DIFFERENCES IN THE TRANSFER MARKET OF FOOTBALL PLAYERS OF THE NORTH AMERICAN AND EUROPEAN MODELS OF FOOTBALL LEAGUES

В.С. Зоммер, Е.А. Кишиневский,
А.Л. Кузнецов

V.S. Zommer, E.A. Kishinevsky,
A.L. Kuznetsov

Футбольный клуб, покупка игроков, привлечение спортсменов, критерии оценки стоимости игрока, трансферная политика.

Статья призвана очертить круг основных проблем деятельности футбольных клубов, реализующих трансферную политику, которые непосредственным образом влияют на её эффективность, а также выявить нюансы организации трансферных стратегий представителями указанных спортивных групп.

Football club, purchase of players, attraction of athletes, criteria for assessing the value of a player, transfer policy.

This article is intended to outline the range of the main aspects of the activities of football clubs implementing transfer policy, which directly affect of its effectiveness, as well as to identify the nuances of the organization of transfer strategies by representatives of these sports groups.



Футбольный трансфер – это переход футболиста из одного футбольного клуба в другой согласно условиям, оговоренным в контракте между этими командами.

Цель и методы исследования. Выявить отличие трансферной политики современных ведущих футбольных клубов, представить их стратегические пути в организации работы над трансфером футболистов.

В качестве ведущих методов в рамках настоящего исследования были использованы анализ существующей литературы по вопросу, сравнительно-сопоставительный и исторический метод, синтез, систематизация. Материалом исследования явились публикации, находящиеся в открытом доступе сети Интернет.

Система переходов футболистов в североамериканской модели направлена на поддержание конкурентного баланса между командами, поскольку франшизы находятся в примерно одинаковых финансовых условиях и ни один клуб не имеет явного экономического преимущества. Европейские клубы не имеют ограничений по суммам расходов на оплату труда и трансферной деятельности, однако данные расходы должны покрываться соответствующим уровнем доходов, зарабатываемых клубами от своей экономической деятельности, в частности

от проведения матчей, спонсорства и рекламы, продажи прав на трансляции и т. д. Существующая система рынка трансферов футболистов в Европе не позволяет клубам с незначительными финансовыми ресурсами конкурировать с клубами, обладающими большими финансовыми возможностями [1].

Фактически рынок трансферов футболистов в Европе характеризуется как рынок несовершенной конкуренции и состоит из трех главных сегментов:

– рынок трансферов футболистов высшего класса, на котором незначительное количество игроков (и их представителей) сталкиваются с ограниченным количеством ведущих клубов, стремящихся удовлетворить их требования, имеет монополистическую структуру. На этом сегменте преобладают самые высокие суммы трансферных компенсаций и вознаграждений игрокам;

– рынок трансферов футболистов высокого класса, на котором ограниченное количество футболистов (квалифицированных и опытных) сталкиваются с большим количеством клубов, имеет олигополистическую структуру. В этом сегменте футболисты (и их представители) имеют меньше рыночной силы и не могут добиться наивысшего уровня оплаты труда;

– рынок трансферов футболистов среднего уровня, на котором многие футболисты встречаются с ограниченным количеством клубов, имеет олигополистическую структуру. В этом сегменте клубы обладают рыночной силой в определении цен (трансферной компенсации, вознаграждения футболистов) [3].

Европейский клубный футбол предоставляет больше возможностей для управления конкурентоспособностью по сравнению с другими видами спорта.

На основе информации из научных источников представляется возможным сформировать типологию трансферных стратегий, реализуемых футбольными клубами, в область которой включается потребительская, спекулятивная и производственная модель.

Первая из обозначенных моделей ориентируется на привлечение игроков, обнаруживающих статус звездности или максимально близких к нему. Данные обстоятельства позволяют показывать высокие результаты в лиге. Спекулятивная модель ведения трансферной политики предполагает активный поиск и оперативное выявление игроков, которые показывают высокие результаты игры, а следовательно, могут быть рассмотрены в качестве перспективного объекта перепродажи по прошествии нескольких сезонов (уже в новом для себя статусе). Производственная модель подразумевает ориентацию на собственных воспитанников клуба (молодых игроков), когда их трансферное движение рассматривается в качестве поддержания рентабельности команды, а реализация таких футболистов, подготовленных в определенные сроки, приносит финансовые вливания клубу [5].

Чистый финансовый результат по итогам трансферной деятельности может выглядеть несколько противоречивым из-за методов учета регистрации футболистов, применяемых клубом. Когда трансферные затраты растут, чистые затраты на трансферную деятельность (а, следовательно, уровень общего ущерба клубу), отражаемые в отчете о финансовых результатах за отчетный период,

обычно будут в несколько раз меньше. Это происходит из-за того, что прибыль, которая увеличивается при росте трансферной деятельности, признается в финансовой отчетности сразу после продажи футболиста, тогда как расходы, также увеличивающиеся при росте трансферной деятельности, разбиваются на весь период действия контрактов новых игроков (обычно от трех до n лет). То есть, если трансферная компенсация за футболиста составляет 100 млн евро, с которым был заключен трудовой контракт на пять лет, то в течение финансового года клуб относит на амортизационные расходы 20 млн евро, используя способ «капитализации». Такой метод применяется для снижения влияния трансферной деятельности на чистый финансовый результат, который берется за основу при расчете критерия безубыточности клуба [4; 5].

Выявленные результаты исследования представили возможность описать центральные аспекты трансферных стратегий спортивных объединений, среди которых оказываются: ориентация футбольных клубов на их непосредственных воспитанников, привлечение молодых и юных спортсменов с целью их дальнейшего трансферного движения, покупка игроков, чей стиль игры соответствует ориентациям главного тренера, а также особенностям мировоззрения спортивного объединения. Среди основных стратегий определяются те, что нацелены на быстроту результата, значительные финансовые вложения в деятельность клуба, интеграцию молодых и опытных спортсменов, выход клуба на топ-уровень. Обозначенные стратегии в рамках трансферной политики не существуют изолированно, а обнаруживают тесную взаимосвязь, а также детерминированы финансовыми возможностями команд и особенностями их развития.

Библиографический список

1. Чепис О.И., Кэкерчень М.И. Трансферный контракт как неименованный договор в гражданском праве РФ // Сравнительно-аналитическое право. 2018. № 1. С. 118–122.
2. Черненко А.Е., Сердюк Д.Г. Анализ особенностей трансферной политики футбольных клубов // Вестник Запорожского государственного университета. 2019. С. 153–159.
3. Carmichael F. Bargaining в transfer market / Fiona Carmichael, Dennis Aubrey Thomas // Applied Economics. 2013. Vol. 25, is. 12. P. 1467–1476.
4. Drs Raffaele P., Ravenel L., Besson R. Scientific evaluation of transfer value of football players // CIES Football Observatory Monthly Report. 2020. № 53.
5. Hoehn T., Szymanski S. The Americanization of European Football // Economic Policy. 2019. № 28. С. 203–240.

БАЛАНСИРОВОЧНАЯ ПЛАФОРМА С ЛАБИРИНТОМ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИИ И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ ОБУЧАЮЩИХСЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ

BALANCING PLATFORM WITH A LABYRINTH AS A MEANS OF DEVELOPING COORDINATION AND ITS INFLUENCE ON THE ORGANISM OF PRIMARY SCHOOL STUDENTS

А.А. Кобецкий

A.A. Kobetsky

Научный руководитель Т.А. Кондратюк
Scientific supervisor T.A. Kondratyuk

Развитие координации, влияние на организм, балансировочная платформа с лабиринтом, нейротренажер, начальная школа.

В статье отражена эффективность применения балансировочной платформы с лабиринтом на уроках физической культуры с целью развития координации обучающихся начальной школы. Описаны основные положительные аспекты влияния балансировочной платформы на организм занимающихся. Представлены средства и методы развития координационных способностей, которые применялись в ходе педагогического эксперимента.

Development of coordination, influence on the body, balancing platform with a labyrinth, neurotrainer, elementary school.

The article reflects the effectiveness of the use of a balancing platform with a labyrinth in physical education lessons in order to develop the coordination of elementary school students. The main positive aspects of the influence of the balancing platform on the body of those involved are described. means and methods of development of coordination abilities, which were used in the course of the pedagogical experiment, are presented.

Приобретение умений и навыков контроля над своим телом – одна из основных задач физического воспитания. Постоянная двигательная активность предполагает получение более точной информации о стабильности тела, находящегося в пространстве.

Нарушение координации движений, резкое изменение ЧСС и артериального давления, увеличение времени двигательных реакций, снижение частоты движения, внимания и чувства времени – следствие раздражения вестибулярного аппарата. Развитие координационных способностей необходимо для точного и стабильного выполнения двигательных действий в условиях, когда вестибулярная сенсорная система подвергается воздействию внешнего раздражителя.

Нейропсихологи советуют проводить занятия с балансировочной доской для развития памяти, логического мышления, укрепления вестибулярного аппарата, формирования правильной осанки, реакции, ловкости и повышения концентрации внимания (рис.).



Рис. Балансировочная платформа с лабиринтом

В координации движений мозжечку отводится важная роль. Во время балансирования на доске идет активная стимуляция мозжечка. Это способствует развитию отделов головного мозга, отвечающих за интеллектуальную деятельность [3]. Но основной функцией тренажера является развитие координации и умения держать баланс. В.Ю. Зиамбетов считает, что определенные особенности вестибулярного анализатора можно улучшить с помощью специализированных нагрузок [4].

По мнению В.И. Ляха, младший школьный возраст – наиболее благоприятный период для развития координационных способностей [2]. В младшем школьном возрасте закладывается фундамент, являющийся положительной предпосылкой для овладения новыми видами двигательных действий в среднем и старшем школьном возрасте [1].

Гипотеза нашего исследования состояла в том, что применение балансировочной платформы на уроках физической культуры способствует развитию координации, реакции и ловкости обучающихся начальной школы.

Для проверки гипотезы был проведен педагогический эксперимент на базе МБОУ «Горная средняя школа» п. Горный, Ачинский район. Среди обучающихся 4 класса были сформированы экспериментальная (ЭГ) и контрольная группы (КГ) по 15 человек в каждой. Развитие координации в КГ проходило по общепринятой программе, а в ЭГ – по экспериментальной методике, состоящей из упражнений на балансировочной платформе. Занятия в ЭГ включали в себя методические нововведения в виде следующих упражнений на балансировочной платформе: балансировка вправо-влево, вперед-назад; прохождение лабиринта (стоя на тренажере); взаимодействие с мячом в парах (стоя на тренажере); балансировка с закрытыми глазами. Упражнение преимущественно использовались в первой половине основной части урока и занимали 8–9 минут. Занятия проходили с применением методов стандартно-повторного и строго регламентированного варьирования упражнения.

Для диагностики развития координации использовались следующие тесты: вестибулярная устойчивость – проба Яроцкого, способность к статическому равновесию – проба Ромберга «Аист» [3].

Результаты педагогического эксперимента показали эффективность развития координации с помощью балансировочной платформы. В контрольно-педагогическом тестировании «Проба Яроцкого» результат ЭГ равен $16,9 \pm 2,2$ с. до и $17,7 \pm 2,1$ с. после эксперимента, а в КГ $17,0 \pm 1,8$ с. до и $17,2 \pm 1,9$ с. после эксперимента (табл.). В контрольно-педагогическом тестировании Проба Ромберга «Аист» результат ЭГ равен $32,1 \pm 2,7$ с. до и $33,4 \pm 2,4$ с. после эксперимента, а в КГ $32,0 \pm 2,7$ с. до и $32,4 \pm 2,6$ с. после эксперимента.

Изменение показателей развития координации

Контрольно-педагогические тесты	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	до	после	до	после
Проба Яроцкого (с)	$17,0 \pm 1,8$	$17,2 \pm 1,9$	$16,9 \pm 2,2$	$17,7 \pm 2,1$
Проба Ромберга «Аист» (с)	$32,0 \pm 2,7$	$32,4 \pm 2,6$	$32,1 \pm 2,7$	$33,4 \pm 2,4$

Полученные данные показали, что между ЭГ и КГ в тестах произошли статистически достоверные изменения показателей в пользу ЭГ ($<0,05$). Показатели экспериментальной группы стали выше по сравнению с контрольной группой. Занятия на балансировочной платформе с лабиринтом также вызвали большую вовлеченность обучающихся в образовательный процесс на уроках физической культуры. Подводя итоги работы, можно констатировать: помимо общепринятой программы, развитие координационных способностей возможно с внедрением в образовательный процесс различных технических средств. Представленная балансировочная платформа с лабиринтом может стать актуальным средством развития координационных способностей обучающихся начальной школы.

Библиографический список

1. Бондаревский Е.Я. Возрастные особенности развития функций равновесия у детей школьного возраста: развитие двигательных качеств школьников / под ред. З.И. Кузнецовой. М.: Просвещение, 2011. 154 с.
2. Лях В.И. Развитие координационных способностей в школьном возрасте // Физкультура в школе. 2011. № 5. С. 25–28.
3. James A., Brian M. Effects of balance training on selected skills // Journal of Strength and Conditioning Research. 2006. Vol. 20. № 2. P. 422–428.
4. Ziambetov, V. Yu. Students' vestibular apparatus development using physical exercises from martial arts // Psychological-pedagogical and medico-biological problems of physical culture and sport. 2019. Vol. 14. № 1. P. 191–197.

РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ВОЛЕЙБОЛУ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

DEVELOPMENT OF MOTOR ABILITIES OF STUDENTS IN VOLLEYBALL CLASSES IN AN EDUCATIONAL ORGANIZATION

И.А. Ковалев

I.A. Kovalev

Научный руководитель Л.К. Сидоров
Scientific adviser L.K. Sidorov

Волейбол, двигательные способности, средний школьный возраст, физкультурно-оздоровительная деятельность.

В работе оценивали эффективность разработанного комплекса упражнений. Все указанные упражнения выполняются с собственным весом и легкодоступным инвентарем для любой школы или иного образовательного или спортивного учреждения. Результаты педагогического эксперимента показали прирост показателей двигательных способностей в контрольной группе и составили в среднем 9 %, в экспериментальной – 16 %.

Volleyball, motor abilities, middle school age, health-improving activity.

The effectiveness of the developed set of exercises was evaluated in the work. All exercises indicated in the complex are performed with their own weight, are available for any school or other educational or sports institution. The results of the pedagogical experiment showed an increase in the level of formation of motor abilities; the increase in motor abilities in the control group averaged 9 %, in the experimental group 16 %. The greatest increase was noted in tests characterizing the development of the muscles of the arms and shoulder girdle.

Для развития образования на современном этапе возникает необходимость в здоровом поколении, а значит, особое внимание стоит уделить физкультурно-оздоровительной деятельности. Один из немаловажных показателей здорового человека – двигательные способности [4]. Подростковый возраст является самым благоприятным периодом для развития двигательных способностей, которые играют большую роль как при овладении рядом сложных и ответственных профессий, так и при достижении высоких результатов во многих видах спорта, в том числе волейбола [1].

Одну из главных ролей в волейболе играют двигательные способности, ведь от быстроты перемещения и занятия определенной позиции на площадке может зависеть исход розыгрыша. В связи с этим возникает необходимость развития тех самых двигательных способностей [2].

Цель: разработка и проверка эффективности комплекса упражнений для развития двигательных способностей обучающихся на занятиях по волейболу в образовательной организации.

Исследование проводили на базе МБОУ СОШ № 22 г. Красноярск. В эксперименте принимали участие 18 обучающихся 14–15 лет, занимающихся в секции по волейболу. Учебно-тренировочные занятия проходили 3 раза в неделю по 2 часа. Обучающиеся были разделены на две группы: контрольную (n=9) и экспериментальную (n=9). В контрольной группе развитие двигательных способностей осуществляли посредством учебно-тренировочной игры в волейбол, а экспериментальной – комплексом упражнений. Для оценки уровня развития двигательных способностей использовали стандартные тесты: прыжок в длину с места; бег «Елочка»; бег на 30 м; метание набивного мяча; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; прыжок вверх с места с измерителем «Экран Абалакова».

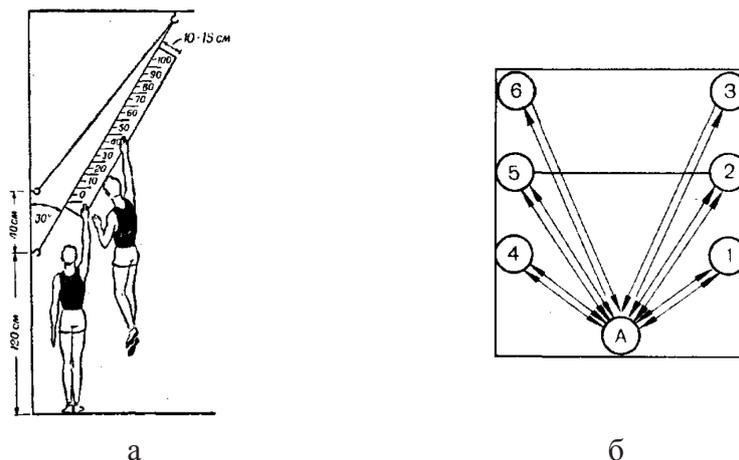


Рис. Техника выполнения прыжка с Экраном Абалакова (а) и бега «Елочка» (б)

Комплекс упражнений на развитие двигательных способностей для обучающихся экспериментальной группы представлен в таблице.

Сгибание и разгибание сцепленных кистей с сопротивлением партнера	12 – 15	Повторный
Броски набивных мячей 1 кг в парах в максимальном темпе	10 – 12	Метод динамических усилий
Подъем туловища и ног вперед с касанием кистями носков ног	10 – 12	Повторный
Лежа на животе на скамейке, руки за головой, ноги удерживает партнер, подъем корпуса	10 – 12	Повторный
Выпрыгивание с глубокого приседа с продвижением вперед	6 – 8	Повторный
Прыжки через 6 барьеров, выставленных по кругу	1 – 2 круга	Повторный
Прыжки через скамейку правым и левым боком, затем ускорение 9 м	3	Повторный
Ускорение 9 м до сетки, затем 10 прыжков с имитацией блока с продвижением вдоль сетки	3	Повторный
Бег с максимальной скоростью 15 м	2 – 3	Повторный
Челночный бег 3х3 м; 3х6 м; 3х9 м	2 – 3	Повторный

В результате проведенного эксперимента выявили, что прирост уровня сформированности двигательных способностей контрольной и экспериментальной групп составил:

- прыжок в длину с места на 5 и 8 %;
- прыжок вверх на 5 и 15 %;
- бег на 92 метра (елочка) с изменением направления на 5 и 14 %;
- метание набивного мяча 1 кг из-за головы на 17 и 25 %;
- бег на 30 метров на 9 и 11 %;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на 12 и 22 %.

Таким образом, прирост показателей двигательных способностей в контрольной группе в среднем составил 9 %, в экспериментальной 16 %. Наибольший прирост отмечался в тестах, характеризующих развитие мышц рук и плечевого пояса. Данный результат доказывает эффективность экспериментального комплекса упражнений.

Библиографический список

1. Ахмеров Э.К., Ширяев И.А. Педагогический контроль за специальной и физической подготовленностью спортсменов в учебно-тренировочном процессе по волейболу: метод. рекомендации. Минск: ГИУСТ БГУ, 2005. 32 с.
2. Беляев А.В. Волейбол: теория и методика тренировки. М.: Физкультура и Спорт, 2007. 184 с.
3. Ситничук С.С., Плиева М.В. Здоровьесбережение на уроках физической культуры // Адаптация детей и молодежи к современным социально-экономическим условиям на основе здоровьесберегающих технологий. материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Абакан, 2022. С. 137–138.

НОВАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

NOVATIONS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE RUSSIAN FEDERATION

Т.С. Колмаков

T.S. Kolmakov

Научный руководитель М.Д. Кудрявцев
Scientific adviser M.D. Kudryavtsev

Новации, физическая культура, спорт, виртуальные тренировки, персонализация тренировок, виртуальная реальность, спортивная медицина.

В статье рассматриваются различные новации современной физической культуры и спорта, такие как виртуальные тренировки из дома, персонализация тренировок при помощи фитнес-браслетов, использование искусственного интеллекта в спорте для анализа данных о спортсменах и тренажеров с виртуальной реальностью. Также подчеркивается важность спортивной медицины для минимизации травм и их более быстрого и эффективного лечения.

Novations, physical culture, sports, virtual training, personalization of training, virtual reality, sports medicine.

The article addresses various novations of modern physical culture and sports, such as virtual workouts from home, personalization of workouts using fitness bracelets, the use of artificial intelligence in sports to analyze data about athletes and simulators with virtual reality. The importance of sports medicine for minimizing injuries and their faster and more effective treatment is also emphasized.

Физическая культура и спорт являются важными компонентами здорового образа жизни. Они не только укрепляют здоровье, но и способствуют развитию личности и формированию социальных навыков. В последние годы в России происходит активное развитие новых технологий и новаций в физической культуре и спорте, которые позволяют эффективнее тренироваться и достигать лучших результатов.

Новация – это новшество, которого не было ранее, то есть новое теоретическое знание, новый метод или принцип [2].

Целью статьи является ознакомление читателей с новациями физической культуры и спорта в Российской Федерации, которые активно начинают использоваться в современном мире и занимают прочные позиции в жизнедеятельности людей.

Одной из таких новацией в сфере физической культуры и спорта Российской Федерации является использование виртуальных тренировок. Современное развитие технологий вызывает бурный рост количества сервисов, которые позволят людям заниматься дома спортом под присмотром тренера в режиме реального времени.

В России появился проект ZoomClass, в котором можно через ноутбук подключиться к групповым или индивидуальным занятиям фитнесом и йогой [1].

Наряду с виртуализацией тренировок в развитии физической культуры и спорта в России стала широко использоваться персонализация тренировок. Сегодня все шире используется индивидуальный подход в занятиях спортом, учитывающих цели, уровень физической подготовленности, гендерные и возрастные особенности контингента. Еще одним видом инновационных технологий в физкультурно-спортивной работе указываются фитнес-браслеты и приложения для мониторинга здоровья, позволяющие отслеживать различные параметры занимающихся: пульс, давление, скорость передвижения. Данное новшество позволяет тренерам и спортсменам более точно контролировать тренировочный процесс и улучшать результаты тренировок.

Среди новаций также нельзя не упомянуть использование искусственного интеллекта в спорте. Эта технология позволяет анализировать данные о спортсменах и предсказывать их результаты на соревнованиях. Искусственный интеллект может помочь тренерам в планировании тренировок и разработке индивидуальных программ для каждого спортсмена [3].

В России все больше приобретают популярность современные тренажеры и оборудование для занятий спортом, которые позволяют эффективнее тренироваться и достигать лучших результатов. Например, появились тренажеры, которые используют виртуальную реальность для создания тренировочных ситуаций в различных условиях.

В спортивной медицине в России также появились новые методы лечения и профилактики травм, которые позволяют спортсменам быстрее пройти курс реабилитации, восстановиться и продолжать тренировки. Кроме того, спортивная медицина помогает определить индивидуальные особенности организма спортсмена и разработать индивидуальную программу тренировок, что позволяет достигать лучших результатов [2].

Таким образом, новации в физической культуре и спорте в Российской Федерации позволяют улучшать качество тренировок и достигать лучших результатов. Использование виртуальных тренировок, персональных тренировок, искусственного интеллекта и виртуальной реальности помогает спортсменам и тренерам более эффективно планировать тренировки и достигать лучших результатов на соревнованиях, а спортивная медицина помогает спортсменам быстрее восстанавливаться после травм.

Библиографический список

1. VR-тренировки. URL: <https://rb.ru/opinion/fitnes-cherez-pyat-let/> (дата обращения: 19.04.2023).
2. Новация. URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Новация> (дата обращения: 19.04.2023).
3. Применение новых технологий медицины в спортивной сфере. URL: <https://apni.ru/article/4333-primenenie-novikh-tekhnologij-meditsini-v-spo> (дата обращения: 19.04.2023).
4. Спортивный интеллект. URL: <https://vc.ru/services/264673-sportivnyy-intellekt-kak-ii-proekty-v-sporte-uluchshayut-opyt-igrokov> (дата обращения: 19.04.2023).

ЭЛАСТИЧНЫЕ ЭСПАНДЕРЫ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ СИЛЫ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

ELASTIC EXPANDERS AS A MEANS OF DEVELOPING STRENGTH IN PHYSICAL CULTURE

О.Д. Кудрявцева

O.D. Kudryavtseva

*Научный руководитель С.С. Ситничук
Scientific adviser S.S. Sitnichuk*

Физическая культура, спорт, эластичные эспандеры, развитие силы, новшество, инновационные технологии.

В статье рассмотрено такое актуальное новшество, как эластичные эспандеры, которые сейчас очень популярны в спорте и физической культуре. Приведены примеры других инновационных технологий, которые сейчас активно используются в тренажерных залах, а также на занятиях физической культурой, ЛФК и в любительском спорте, рассмотрены разновидности эластичных эспандеров и их практическая значимость, традиционные способы использования эластичных эспандеров.

Physical culture, sports, elastic expanders, strength development, innovation, innovative technologies. This article discusses such an urgent innovation as elastic expanders, which are now very popular in sports and physical culture. Examples of other innovative technologies are given, which are now actively used in gyms, physical culture classes, physical therapy and outside the educational activities of schoolchildren. Varieties and their practical significance. Traditional ways of using elastic expanders.

Эластичные эспандеры - это небольшое новшество, которое стало популярным в последнее время. Они используются в физическом тренинге, чтобы помочь улучшить силу, гибкость и баланс. Тренажер входит в тренировочный план многих спортсменов, что, в свою очередь, позволяет развить не только силу, но и силовую выносливость.

Эластичные эспандеры становятся все более популярными среди занимающихся спортом. Они могут использоваться для различных упражнений: упражнения на растяжку и силовые тренировки. Кроме того, они довольно недорогие и легкие в использовании, поэтому многие люди предпочитают заниматься с ними дома вместо посещения тренажерного зала. Различные эспандеры имеют разный уровень сопротивления, поэтому можно выбрать интенсивность тренировки в зависимости от физической подготовленности.

Существует множество инновационных технологий, которые могут быть использованы в тренажерных залах и на занятиях физической культурой, например:

1) виртуальные тренировки – это тренировки, которые проходят в виртуальном пространстве на любом тренажере;

2) технология дополнительной реальности – позволяет пользователям взаимодействовать с тренажерным оборудованием или изображениями на экранах, чтобы выполнять заданные упражнения.

Помимо эластичных эспандеров, есть различные виды фитнес-обручей, гирь, тренажеров смит-машины, на которых можно выполнять упражнения на все группы мышц, и гантели, которые могут быть как классическими, так и с регулируемым весом [2]. В современном мире существуют различные тренажеры для кардиотренировок: беговые дорожки, велотренажеры, эллиптические тренажеры, рядом с которыми часто устанавливаются скамьи для упражнений с гантелями. Все это является на сегодняшний день новшеством в физической культуре и спорте [4].

Существует несколько разновидностей эластичных эспандеров, которые могут отличаться формой, размером, уровнем сопротивления и способностью растягиваться.

1. Ручные эспандеры имеют форму петли или ручки, которые могут использоваться для тренировки мышц рук, плеч и груди.

2. Стропы-эспандеры – длинные цепочки из эластичного материала со специальными крючками или ручками, которые можно крепить к дверной ручке или другой фиксированной точке. Обычно они используются для упражнений на верхние и нижние конечности, а также торс.

Остальные виды эспандеров могут применяться как для силовых, так и для аэробных нагрузок. Их широко применяют мужчины и женщины. С помощью этого спортивного снаряда можно выполнять изолирующие упражнения, т. е. те, которые направлены на проработку небольших групп мышц. Они отлично подходят для тренировок в условиях дома и при правильном использовании могут заменить многие тренажеры [3].

Традиционным способом называется метод растяжения. При этом методе эспандер закрепляется за статичным объектом, таким как дверь или стойка, а затем тренирующийся тянет его на себя, растягивая эспандер и создавая сопротивление для мышц.

Таким образом, эластичные эспандеры универсальны и могут использоваться как профессиональными спортсменами, так и любителями. Занятия с эластичными эспандерами будут особенно востребованы после перенесения травм, во время реабилитации, в отличие от свободных весов в тренажерном зале [1].

Библиографический список

1. Мельников Ю.А., Ворошилова Ю.Т. 157 упражнений с резиновым эспандером: учебно-методическое пособие. Ижевск: Изд-во «Удмуртский университет», 2019. 74 с. (дата обращения: 15.04.2023).
2. Николаев А.А., Семенов В.Г. Развитие силы у спортсменов. М.: Спорт, 2019. 208 с. (дата обращения: 15.04.2023).
3. Сизоненко К.Н. Развитие силовых качеств в процессе физического воспитания студентов: учебное пособие. Благовещенск: Амурский гос. ун-т, 2020. 51 с. (дата обращения: 15.04.2023).
4. Щербенко К.С., Брыкина В.А., Крикунова О.Ф. Стретчинг как средство укрепления здоровья студенческой молодежи // Наука-2020. 2019. № 10 (35). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/stretching-kak-sredstvo-ukrepleniya-zdorovya-studencheskoy-molodezhi> (дата обращения: 15.04.2023).

ВОЛЕЙБОЛ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ

VOLLEYBALL AS A MEANS OF DEVELOPING THE COORDINATION ABILITIES OF HIGH SCHOOL STUDENTS

А.Р. Нугаев

A.R. Nugaev

Научный руководитель **Д.В. Логинов**
Scientific adviser **D.V. Loginov**

Координационные способности, обучающиеся, волейбол, физическое упражнение, физическая подготовленность.

В статье приведен примерный перечень специальных физических упражнений для развития данных способностей у обучающихся старших классов. Описаны результаты педагогического эксперимента, подтверждающие результативность предложенного комплекса упражнений для развития координационных способностей обучающихся старших классов.

Coordination abilities, students, volleyball, physical exercise, physical fitness.

The article provides an approximate list of special physical exercises for the development of these abilities in high school students. The results of a pedagogical experiment confirming the effectiveness of the proposed set of exercises for the development of coordination abilities of high school students are described.

Современный волейбол характеризуется высокой физической активностью человека, занимающегося данным видом спорта.

В научно-методической литературе по теории и методике физической культуры и спорта уделяется достаточно внимания методам развития координационных способностей как в волейболе, так и во многих других видах спорта. Однако следует понимать, что проблема развития координационных способностей волейболистов подросткового возраста нуждается в дальнейшем изучении и разработке [1].

Для решения указанной выше проблемы нами был разработан комплекс упражнений для развития координационных способностей обучающихся старших классов. Было учтено, что обучающиеся старшего школьного возраста имеют ряд психофизиологических особенностей, в отличие от профессиональных спортсменов-волейболистов [2; 3]. Именно поэтому объем и интенсивность каждого упражнения были подобраны в соответствии с возрастом, полом

и физической подготовленностью каждого обучающегося, принимающего участие в педагогическом эксперименте. Рассмотрим примерный перечень специальных физических упражнений для развития координационных способностей обучающихся старших классов:

- вращение мяча на шнуре на разной высоте: подныривание, перепрыгивание под шнуром и через шнур;
- бросок-кувырок вперед, затем прием или передача мяча;
- прыжки через гимнастическую скамейку с поворотом на 90°, 180°, 360° (после поворота прием или передача мяча);
- удары по подвешенному мячу с поворотом в прыжке на 90°.

Сравнительные данные тестирования обучающихся старших классов, занимающихся волейболом

Тест	Начало эксперимента	Окончание эксперимента
	M±m	M±m
Челночный бег 3 x 10 м, сек	8,9±0,07	8,3±0,14
Прыжки со скакалкой за 30 сек	33,4 ±0,62	35,2±0,37
Передачи мяча над головой с обеганием стоек, сек	10,8±0,14	9,7±0,06
Три кувырка вперед, сек	4,4±0,75	3,9±0,04

Данные тестирования, представленные в таблице, показывают, что такие формы проявления координационных способностей обучающихся, занимающихся волейболом, как ориентация в пространстве, дифференциация мышечных усилий, способность к согласованию параметров движения, имели положительную динамику, что в конечном счете привело к быстрому освоению техники элементов волейбола.

Результаты, полученные в ходе эксперимента, подтверждают результативность разработанного нами комплекса упражнений для развития координационных способностей обучающихся старших классов.

Библиографический список

1. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. М.: ФиС, 2001. 186 с.
2. Гарбузов С.П. и др. Специфика координационных способностей при игре в волейбол // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Гуманитарные науки. 2019. № 9-2. С. 54–59.
3. Мохова К.С., Витман Д.Ю., Бобровский Д.А. Методика развития координационных способностей на занятиях по волейболу // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2020. № 2 (18). С. 280–285.

ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ВЕГЕТАТИВНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ СТУДЕНТОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ АКАДЕМИЧЕСКОЙ УСПЕВАЕМОСТИ

FUNCTIONAL STATE OF THE AUTONOMIC NERVOUS SYSTEM OF STUDENTS WITH DIFFERENT LEVELS OF ACADEMIC PERFORMANCE

Е.С. Петрова, К.В. Атрощенко

E.S. Petrova, K.V. Atroschenko

Научный руководитель И.В. Трусей
Scientific adviser I.V. Trusei

Вегетативная нервная система, здоровье студентов, кардиоинтервалометрия, индекс напряжения Баевского.

В результате исследования выявлено, что функциональное состояние вегетативной нервной системы студентов с разным уровнем академической успеваемости отличается. В частности индекс вегетативного равновесия в группе со слабой успеваемостью выше на 169,0 усл. ед., вегетативный показатель ритма – 3,5 усл. ед., индекс напряжения Баевского – 170,9 усл. ед. Сдвиг в названных показателях свидетельствует о гипертонусе симпатического отдела вегетативной нервной системы у основной массы студентов со слабой успеваемостью, который характерен для состояния дезадаптации организма.

Autonomic nervous system, students' health, cardiointervalometry, Bayevsky stress index.

It was investigated that the functional state of the autonomic nervous system of students with different levels of academic performance is difference. In particular, the index of vegetative equilibrium in the group with poor academic performance is higher by 169.0 units, the vegetative rhythm index – 3.5 units, the Bayevsky stress index – 170.9 units. The shift in these indicators indicates hypertonicity of the sympathetic department of the autonomic nervous system in the bulk of students with poor academic performance, which is characteristic of the state of stress.

Проблема охраны здоровья студенческой молодежи является одной из наиболее актуальных задач, стоящих перед обществом и государством. Особое значение имеет здоровьесбережение студентов педагогического образования, которые в будущем будут формировать культуру здоровья у своих обучающихся. Важно понимать, какие факторы влияют на когнитивное здоровье будущего учителя, какова взаимосвязь компонентов физического и психического здоровья. В этой связи оценка функционального состояния вегетативной нервной системы является очень эффективной [2]. Вегетативная нервная система регулирует работу всех внутренних органов и тонко реагирует на любые воздействия психологической и физической природы.

Цель: сравнить функциональное состояние вегетативной нервной системы студентов педагогического направления с разным уровнем академической успеваемости.

В исследовании принимали участие девушки 20–22 лет (15 человек), обучающиеся по направлению подготовки 44.04.01 Педагогическое образование. Студенты были разделены на две группы в соответствии с уровнем академической успеваемости. Для оценки успеваемости ориентировались на итоговую аттестацию, количество пропусков по неуважительной причине, наличие академических задолженностей, участие в мероприятиях профессиональной направленности и др. Функциональное состояние вегетативной нервной системы (ВНС) оценивали на основе анализа показателей кардиоинтервалометрии: мода (Мо), амплитуда моды (АМо), вариационный размах (АХ), индекс вегетативного равновесия (ИВР), вегетативный показатель ритма (ВПР), индекс напряжения Баевского (ИНБ) [2]. Значения частоты сердечных сокращений оценивали с помощью аппаратно-программного комплекса «Вitronixlab». Статистическую обработку данных проводили на основе методов описательной статистики и критерия Манна-Уитни [1].

Оценка функционального состояния ВНС студентов с разной академической успеваемостью выявила статистически значимые отличия в ряде показателей ($p < 0,05$). В частности индекс вегетативного равновесия в группе со слабой успеваемостью составляет $347,8 \pm 61,7$ усл. ед., в то время как в группе с хорошей успеваемостью – $178,4 \pm 34,4$ усл. ед. (табл.). ИВР характеризует соотношение симпатических и парасимпатических влияний на ритм сердца, который в норме составляет 100–300 усл. ед. [2]. Следовательно, можно отметить, что у студентов со слабой успеваемостью наблюдается гипертонус симпатического отдела, характерный для состояний дезадаптации. Значения вегетативного показателя ритма согласуются с ИВР и составляют в группе со слабой успеваемостью $10,3 \pm 1,9$ усл. ед., с хорошей – $6,8 \pm 1,2$ усл. ед. Индекс напряжения Баевского в норме изменяется в пределах 80–150 усл. ед., отражает степень напряжения регуляторных систем, чем больше значения индекса, тем выше уровень стресса [2]. Выявили, что в группе студентов со слабой успеваемостью ИНБ составляет $304,5 \pm 63,6$ усл. ед., с хорошей успеваемостью – $133,6 \pm 31,5$ усл. ед.

Показатели вариационной кардиоинтервалометрии студентов со слабой и хорошей успеваемостью

Группа студентов	Мо, с	АМо, %	АХ, с	ИВР, усл. ед.	ВПР, усл. ед.	ИНБ, усл. ед.
Со слабой успеваемостью	$0,70 \pm 0,04$	$49,2 \pm 4,7$	$0,17 \pm 0,03$	$347,8 \pm 61,7^*$	$10,3 \pm 1,9^*$	$304,5 \pm 63,6^*$
С хорошей успеваемостью	$0,69 \pm 0,04$	$40,2 \pm 4,3$	$0,21 \pm 0,03$	$178,4 \pm 34,4$	$6,8 \pm 1,2$	$133,6 \pm 31,5$

Значение моды, характеризующее доминирующую частоту сердечных сокращений, в группах практически не отличается и соответствует физиологической норме (табл.). Однако амплитуда моды, указывающая на стабильность ритма сердца, в группе со слабой успеваемостью выше на 9 % и близка к верхней

границе нормы (30–50 %) [2]. Это свидетельствует о снижении вариабельности сердечного ритма у студентов с низкой успеваемостью, т. е. снижении адаптационных возможностей сердца.

В целом на основе показателей вариационной кардиоинтервалометрии выявили, что доля студентов, имеющих гипертонус симпатической нервной системы (симпатикотония), в группе со слабой успеваемостью составляет 71,6 %, хорошей – 40 %. Симпатикотония свидетельствует о наличии у испытуемых состояния стресса или дезадаптации. Доля студентов с нормотонией и ваготонией в группе со слабой успеваемостью составляет 28,4 %, с хорошей успеваемостью – 60 %. Нормотония характерна для здоровых людей, с нормальной регуляцией организма, ваготония – это состояние организма, при котором наблюдается преобладание парасимпатического отдела в регуляции, что характерно для людей с высокими адаптационными возможностями.

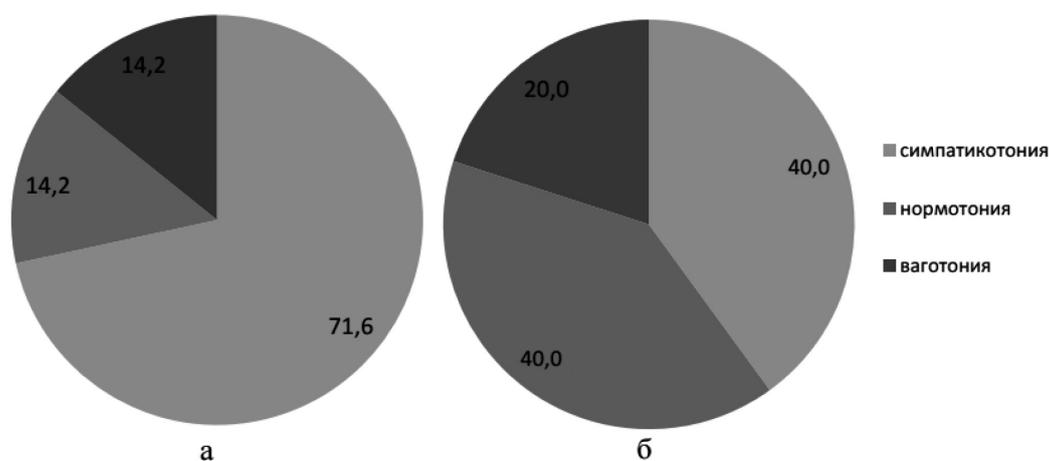


Рис. Процентное соотношение студентов в группах со слабой (а) и хорошей (б) академической успеваемостью в соответствии с типом регуляции вегетативной нервной системы

Таким образом, можно отметить, что функциональное состояние вегетативной нервной системы студентов с разным уровнем академической успеваемости отличается. Выявлено, что у большинства (71,6 %) студентов со слабой успеваемостью наблюдается гипертонус симпатического отдела вегетативной нервной системы, характерный для состояния дезадаптации организма. Данное состояние может быть вызвано как психологическими, так и физическими факторами. В таких условиях гораздо большее количество психологических, биохимических и физиологических резервов организма расходуется на поддержание его работоспособности, внутреннего гомеостаза, что, вероятно, влияет на способность к обучению.

Библиографический список

1. Кужугет А.А., Трусей И.В., Адольф В.А. Количественная и качественная обработка данных в педагогических исследованиях сферы физической культуры, спорта и здоровья: учебное пособие / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. Красноярск, 2022. С. 174.
2. Кузнецов А.А. Биофизика сердца: учеб. пособие в 2 кн. Электро- и кардиографическое холтеровское мониторирование для исследования вариабельности сердечного ритма условно здоровых людей / Владим. гос. ун-т им. А. Г. и Н. Г. Столетовых. Владимир: Изд-во ВлГУ, 2013. 84 с.

ПРОФИЛАКТИКА КИБЕРЗАВИСИМОСТИ В УСЛОВИЯХ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ (НА ПРИМЕРЕ КГПУ им. В.П. Астафьева)

PREVENTION OF CYBER DEPENDENCE IN THE CONDITIONS OF INCLUSIVE EDUCATION (BY THE EXAMPLE OF KSPU NAMED AFTER V.P. ASTAFYEV)

Т.В. Полякова

T.V. Polyakova

Научный руководитель Н.А. Попованова
Scientific adviser N.A. Popovanova

Обучающиеся, физическая культура, ограниченные возможности здоровья, здоровьесберегающие технологии, киберзависимость.

В статье рассматриваются актуальные вопросы сохранения и укрепления здоровья обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью посредством использования в образовательной среде здоровьесберегающих технологий. Представлен опыт работы по профилактике киберзависимости у обучающихся специальных медицинских групп в Красноярском государственном педагогическом университете им. В.П. Астафьева (далее – КГПУ им. В.П. Астафьева).

Students, physical culture, health limitations, health-saving technologies, cyber addiction.

This article discusses topical issues of preserving and strengthening the health of students with disabilities and disabilities through the use of health-saving technologies in the educational environment. The experience of work on the prevention of cyber addiction among students of special medical groups at the Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V.P. Astafyev (hereinafter KSPU named after V.P. Astafyev) is presented.

В настоящее время цифровизация образования, применение дистанционного обучения, стремительное развитие информационно-коммуникативных технологий, популяризация киберпространств различного вида приводит к дефициту двигательной активности и как следствие к ухудшению здоровья студенческой молодежи. В связи с этим укрепление состояния здоровья обучающихся является одной из приоритетных задач системы высшего образования.

Термин «киберзависимость» ввел американский психиатр Айвен Голдберг в 1996 г. В настоящее время «компьютерная» или «киберзависимость» рассматривается как паталогическое пристрастие человека к гаджетам, в основном ради развлечения.

Студенты, страдающие киберзависимостью, не могут установить грань между положительным и отрицательным влиянием электронных устройств,

не способны понять, что в приоритете у них не прогулки, спорт, творчество и друзья, а компьютер. Особенно подвержены появлению компьютерной зависимости обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью, у которых возможность физически активного времяпрепровождения значительно сокращается в связи с функциональными нарушениями организма.

Цель исследования: рассмотреть наиболее распространенные виды компьютерной зависимости и представить различные формы работы по профилактике компьютерной зависимости у обучающихся специальных медицинских групп в Красноярском государственном педагогическом университете им. В.П. Астафьева.

В ходе теоретического анализа выявлены следующие виды компьютерной зависимости.

1. Игровая зависимость. Игровой форме киберзависимости легко поддаются студенты с ОВЗ и инвалидностью, вынужденные находиться в ограниченном пространстве (дом, квартира) без возможности взаимодействия с внешним миром. Данная категория обучающихся вузов воспринимает игры как способ расширения границ своего фактического пребывания, проводя за клавиатурой все больше времени.

2. Сетевой серфинг. Такая форма зависимости проявляется в постоянном и бесцельном перемещении с одного сайта на другой, чтобы занять время. Студенты с нарушениями здоровья подвергаются такому виду зависимости при регулярных и затяжных посещениях медицинских учреждений.

3. Сетевая зависимость. Статистические данные говорят о том, что участниками хотя бы одной социальной сети представители современной молодежи становятся уже в семь лет, в ходе взросления количество их аккаунтов в различных социальных сетях значительно увеличивается. Социальные сети позволяют стеснительным и замкнутым в реальной жизни обучающимся принять роль активного собеседника в сети. Виртуальное общение исключает возможность зрительного и тактильного контакта с собеседником, что помогает студентам с ОВЗ чувствовать себя более уверенно и раскрепощенно, поэтому они ставят виртуальное общение выше реального. Такой выбор обуславливается особенностями данной категории обучающихся. Например, у некоторых студентов может быть искажен внешний вид, что влияет на их самооценку и желание выходить в социум, либо наличие инвалидного кресла осложняет взаимодействие с внешним миром.

В результате появляются признаки ухудшения функционального состояния организма: хроническая усталость, нарушение сна, смена настроения, снижение аппетита, частые мигрени, болезненные ощущения в пояснице, шейном отделе позвоночника, запястьях, ухудшение зрения и снижение иммунитета в целом.

Профилактика киберзависимости среди обучающихся включает здоровьесберегающие технологии, реализуемые в учебной и внеучебной деятельности вуза. Рассмотрим данные технологии на примере КГПУ им. В.П. Астафьева.

Анализ результатов медицинского осмотра студентов первого курса, поступивших в 2022 г., показал, что 25 % обучающихся имеют отклонения в состоянии

здоровья и относятся к специальной медицинской группе. Они выбирают элективную дисциплину по физической культуре для обучающихся с ОВЗ и инвалидов, которая является практико-ориентированной и оказывает непосредственное влияние на здоровье данных студентов [3]. Реализация дисциплины осуществляется на основе дифференцированного и индивидуального подходов [4] с использованием следующих здоровьесберегающих технологий: метода круговой тренировки, элементов фитнеса, аэробики, йоги и др. [5]. В период коронавирусной инфекции, при переходе на дистанционное обучение, преподаватели кафедры физической культуры и здоровья разработали ряд электронных образовательных курсов, включающих выполнение комплексов упражнений для обучающихся с ОВЗ с учетом их нозологических отклонений [2]. Данная форма работы в электронной среде вуза способствовала увеличению двигательной активности и укреплению здоровья.

Внеучебная деятельность направлена на популяризацию здорового образа жизни среди студентов КГПУ им. В.П. Астафьева посредством проведения ежегодных спортивно-массовых мероприятий: Спартакиады первокурсников, «Осенний кросс», «Проводы зимы», военно-спортивные праздники, легкоатлетические эстафеты, восхождения на высшие точки национального парка «Красноярские Столбы» с горным клубом «Альпина». Участниками мероприятий ежегодно становятся около 1500 обучающихся, студенты специальной медицинской группы принимают участие в мероприятиях в качестве волонтеров. Перед каждым мероприятием отводится время на беседы со студентами о вредных привычках и их последствиях [1].

Применение здоровьесберегающих технологий также предусматривает организацию и проведение ежемесячных заседаний дискуссионно-аналитического клуба. В настоящее время проведено 123 заседания, в том числе на темы, связанные с профилактикой девиантного поведения, например, «Причины и последствия киберзависимости студенческой молодежи», «Физическая культура дома, в школе и вузе», «Когда ты начнешь жить?», «Зависимые формы поведения молодежи» и др. Участие в дискуссиях способствует формированию ценностного отношения обучающихся к своему здоровью.

Таким образом, использование в образовательной среде здоровьесберегающих технологий способствует нивелированию проблем с саморегуляцией, социальной обособленностью и заниженной самооценкой у обучающихся с ОВЗ и инвалидностью. Опыт работы в КГПУ им. В.П. Астафьева по профилактике киберзависимости имеет социальную значимость и может быть экстраполирован на другие образовательные учреждения.

Библиографический список

1. Полякова Т.В. Профилактика зависимых форм поведения обучающихся в рамках формирования здоровьесберегающего пространства вуза: сборник научных статей по материалам II Международной научно-практической конференции. 2022. С. 92–96.

2. Попованова Н.А., Зоммер В.С. Формирование здоровьесберегающего пространства вуза: методологический аспект // *Alma Mater*. № 7 июль 2022. С. 64–67.
3. Попованова Н.А., Дюков В.Б., Кишиневский Е.А. Использование элементов фитнеса на занятиях физической культурой у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья // *Известия Волгоградского государственного педагогического университета*. 2017. № 2 (115). С. 86–89.
4. Попованова Н.А., Щербина Л.А., Мартынова А.А. Формирование ценностных ориентаций на физическую культуру у студентов с ограниченными возможностями здоровья (на примере КГПУ им. В.П. Астафьева). *Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития: материалы IX Междунар. науч.-практ. конф.: электрон. сб. / под общ. ред. Т.Г. Арутюняна; СибГУ им. М.Ф. Решетнева. Красноярск, 2019. С. 337–340 URL: <http://91.216.164.234:8068/files/16517/>*
4. Смирнов Н.К. *Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе*. М., 2006. С. 150–162.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ: ВЛИЯНИЕ НА САМООЦЕНКУ И УРОВЕНЬ СТРЕССА

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF PHYSICAL EDUCATION OF YOUTH: EFFECT ON SELF-ESTEEM AND STRESS LEVEL

Е.Н. Померанцева

E.N. Pomerantceva

*Научный руководитель В.С. Зоммер
Scientific adviser V.S. Zommer*

Физическое воспитание, ментальное здоровье, самооценка, стресс, молодежь.

В статье рассматриваются психологические аспекты физического воспитания молодежи, его влияние на самооценку и уровень стресса. На основе современных исследований подтверждается положительный эффект физических упражнений на психологическое состояние молодежи. Статья может быть полезна для практикующих тренеров и преподавателей физической культуры, а также для тех, кто интересуется вопросами ментального здоровья молодых людей.

Physical education, mental health, self-esteem, stress, youth.

The article discusses the psychological aspects of physical education of young people and its effect on self-esteem and stress level. Based on modern research, the positive effect of physical exercises on the psychological state of young people is confirmed. The article may be useful for practicing trainers and physical education teachers, as well as for those who are interested in the mental health of young people.

Физическое воспитание – это важный аспект жизни молодежи, который имеет значительное влияние на здоровье, самооценку и уровень стресса. Современный образ жизни, характеризующийся низкой физической активностью, приводит к ряду проблем со здоровьем и эмоциональным благополучием молодежи.

Здоровье молодежи складывается из различных составляющих, важнейшими из которых являются физическое, психологическое и духовное здоровье. Именно на них и должно ориентироваться современное физическое воспитание в учебных заведениях [1]. Перспективы использования физических упражнений для улучшения психологического состояния и повышения самооценки молодежи становятся все более востребованными. Однако не все молодые люди занимаются спортом, это связано с тем, что современный образ жизни ориентирован на сидячую работу и развлечения, такие как: социальные сети, компьютерные игры,

телевизор. Кроме того, отсутствие мотивации и знаний о том, как заниматься спортом, может отпугнуть молодых людей от физической активности.

Список факторов, способных снизить ментальное здоровье молодого человека, достаточно широк. К ним относятся негативные демографические факторы (например, низкий социальный статус семьи), деструктивные стереотипы поведения (зависимости), высокий уровень стресса, низкие возможности к адаптации, заниженная самооценка, некоторые личностные свойства (например, агрессивность), а также социальные воздействия (текущие изменения в структуре общества, политическая или экономическая ситуация в стране) [5]. Также это может быть связано с тяжелыми моральными нагрузками на фоне учебной деятельности и проблемами в межличностных отношениях.

Согласно исследованиям физическая активность может положительно влиять на самооценку и уровень стресса у молодежи. Регулярные физические упражнения улучшают кровообращение, укрепляют мышцы, снижают уровень стресса и риск различных заболеваний, а также помогают «построить» красивое и здоровое тело. Кроме того, занятия спортом способствуют выработке эндорфинов, которые помогают улучшить настроение, а также стимулируют выработку гормонов и нейромедиаторов: серотонин, дофамин, ацетилхолин и норадреналин, а также мелатонин, выступающий регулятором режима сна и бодрости, требующегося для снижения негативного влияния стресса на организм [4].

Другие исследования показали, что физическое воспитание может улучшить концентрацию, память, а также помогают избавиться от чувства тревоги, устанавливают мысли в нужном порядке, нередко выводят из депрессивного состояния, в результате чего исчезают признаки стрессового поведения [3]. Спорт, как одиночный, так и командные его виды, обладает высокой эффективностью в аспекте формирования положительной самооценки студентов и уверенности в себе [2]. Также занятия спортом могут помочь в развитии социальных навыков, так как проявляются лидерские качества и умение работать в команде.

Причиной избегания физической активности и занятий спортом могут быть низкая самооценка и негативное отношение к своему телу, что провоцирует развитие расстройств пищевого поведения – анорексия или булимия.

Для улучшения самооценки поможет направленность физического воспитания на адекватное отношение к своим возможностям, включающее в себя постановку реалистичных целей и популяризацию позитивного восприятия своего тела со всеми достоинствами и недостатками. Физическая активность тоже может способствовать снижению самооценки, если она выбрана неверно, то есть не приносит обучающемуся чувства удовлетворения, приводит к травмам и другим проблемам с физическим здоровьем.

Для того чтобы улучшить самооценку и снизить уровень стресса у молодежи, необходимо увеличивать доступность спортивных мероприятий, чтобы максимально использовать потенциал физической активности для улучшения физического и ментального здоровья, позволять молодым людям самостоятельно выбрать вид физической активности, которая, по их мнению, будет наиболее

эффективной и безопасной. Кроме того, необходимо проводить информационные кампании, направленные на повышение осведомленности о пользе физической активности для ментального здоровья.

Важным аспектом является также поддержка со стороны преподавателей, близких и друзей, например, с помощью личного примера того, как физическая культура и спорт позитивно влияют на их самочувствие. Поддержка окружающих может помочь молодым людям преодолеть личные препятствия и начать заниматься физической активностью.

В заключение необходимо сказать, что физическое воспитание играет важную роль в жизни молодежи и имеет положительное влияние на самооценку и уровень стресса. Спорт дает человеку уверенность в себе и своих силах, возможность оценивать себя и свои возможности, повышать самооценку благодаря спортивным достижениям.

Библиографический список

1. Елисеева О.В. Формирование здорового образа жизни молодежи через физическое воспитание // Лучшие педагогические практики и современное образование. Пенза: Наука и Просвещение, 2022. С. 84–86.
2. Ермакова Е.Г. Формирование позитивной самооценки студента посредством участия в командных видах спорта // International Journal of Humanities and Natural Sciences. 2020. Vol. 4-1 (43). С. 53–56.
3. Ильин С.Н., Ишмухаметова Н.Ф. Проблемы и перспективы развития студенческого спорта // Социально-педагогические аспекты физического воспитания молодежи. 2019. С. 67–72.
4. Романчук Н.П., Пятин В.Ф. Мелатонин: нейрофизиологические и нейроэндокринные аспекты // Бюллетень науки и практики. 2019. Т. 5, № 7. С. 32–35.
5. Чернышова О.В. Исследование проблем творческого и профессионального развития студентов // Региональное развитие индустрии моды. Курск: Юго-Западный государственный университет, 2010. С. 29.

ГОРОДСКОЙ СТИЛЬ ЖИЗНИ КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ ГИПОДИНАМИИ У ШКОЛЬНИКОВ

URBAN LIFESTYLE AS A FACTOR IN THE DEVELOPMENT OF HYPODYNAMIA IN SCHOOLCHILDREN

В.В. Рябова

V.V. Ryabova

*Научный руководитель С.С. Ситничук
Scientific adviser S.S. Sitnichuk*

Гиподинамия, ранний возраст, физическое развитие, зрение, физические упражнения.

В статье проводится сопоставительный анализ анкетирования обучающихся сельской и городской школ на предмет выявления влияния на развитие гиподинамии.

Physical inactivity, early age, physical development, vision, exercise.

The article provides a comparative analysis of the survey of students in rural and urban schools to identify the impact on the development of hypodynamia.

Сейчас дети проводят за компьютером больше времени, чем за учебой или занятиями спортом. Гиподинамия, безусловно, является одной из основных причин снижения остроты зрения.

Гиподинамия – это нарушение функции организма, когда ограничивается двигательная активность и снижается сила сокращения мышц. Высокая распространенность гиподинамии растет благодаря развитию городов и автоматизации производства, а также возрастающей роли средств коммуникации.

Гиподинамия влияет на сердечно-сосудистую систему, снижая силу сердца и его работоспособность. Кроме того, она отрицательно влияет на обмен веществ и уменьшает приток крови к тканям. Когда жир расщепляется не полностью, кровь становится «жирной», медленнее течет по кровеносным сосудам, а поступление питательных веществ и кислорода уменьшается. Это может привести к атеросклерозу или ожирению. Подростки подвержены риску близорукости или дальнозоркости. В некоторых случаях развитие близорукости может привести к необратимым изменениям и серьезной потере зрения. Иногда родители не могут заставить своих детей бросить компьютерные игры или привить им основы здорового образа жизни. Некоторые родители думают, что компьютерная зависимость заключается в том, чтобы защитить себя от негативного воздействия окружающей среды. Таким образом, мы приучаем наших детей к малоподвижному образу

жизни, что в конечном итоге скажется на их здоровье. Динамика изменения сердечного ритма, дыхания, а также сосудистой системы свидетельствует о функциональных изменениях в этих системах [2]. Однако при таком варианте работы мышц они не могут помочь движению крови по сосудам. Нехватка притока крови к головному мозгу, плохая циркуляция крови по сосудам шеи приводят к изменению внутричерепного давления. Здесь сильная головная боль, усталость, утомление. Сюда же можно добавить расстройства дыхания и пищеварения [3; 4].

В результате гиподинамии уменьшается костная масса, ухудшаются суставы позвоночника и сопровождающие его связки, болит позвоночник. Гипотония в раннем детском и подростковом возрасте очень опасна. В то же время это замедляет формирование организма. Иммуитет снижается, ребенок часто болеет, и заболевание переходит в хроническую форму. Малая подвижность школьников и длительное пребывание в однообразной позе за столом в школе и дома могут вызвать нарушение осанки, сутулость, деформацию позвоночника [1].

Цель работы заключается в выявлении влияния места жительства на развитие гиподинамии у школьников.

В связи с этим было проведено исследование среднего уровня подвижности среди школьников Красноярска и школьников поселка Кетский Пировского района Красноярского края.

В результате анкетирования, проведенного среди 48 обучающихся средних школ (24 городских жителя и 24 жителя сельской местности), было выявлено, что уровень активности с возрастом уменьшается (табл.).

Результаты анкетирования (уровень активности)

	3 класс	6 класс	10 класс	Итого (среднее)
Город	75 %	62,5 %	37,5 %	58,3 %
Поселок	87,5 %	75 %	50 %	70,8 %

В связи с этим наблюдается частота снижения зрения у тех же обучающихся (рис.).

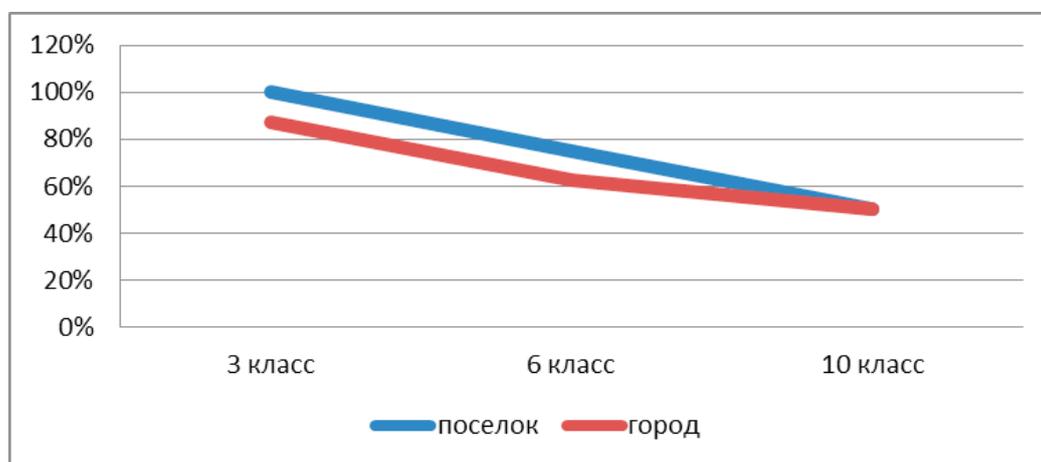


Рис. Уровень зрения обучающихся

Таким образом, в отличие от городских детей, дети, проживающие в сельской местности, реже подвержены развитию гиподинамии. Она наблюдается вследствие того, что в условиях сельской местности зачастую спортивные секции попросту отсутствуют, а значит, не прививается любовь к спорту с юных лет. Чаще она встречается у городских детей, поскольку высокая программная нагрузка в школе, длительный путь от учебного заведения до дома негативно сказываются на желании детей после занятий заниматься спортом.

Систематическая физкультура жизненно важна для каждого человека, вне зависимости от его возраста и пола. Постоянные тренировки способствуют укреплению мускульной системы, в частности, миокарда, выступают в роли предупреждения возникновения застойных процессов в легких, улучшают циркуляцию крови в сосудах. У людей, ежедневно занимающихся физической активностью, хорошая память, высокая работоспособность и крепкий иммунитет. Именно поэтому для профилактики гиподинамии у детей рекомендованы занятия спортом, бегом в спортивных кружках и секциях.

Библиографический список

1. Борисова Т.С. Гиподинамия как триггер нарушений состояния здоровья современных школьников // Здоровье и окружающая среда: сборник материалов международной научно-практической конференции. Минск, 19–20 ноября 2020 года / редкол.: С.И. Сычик (гл. ред.) [и др.]. Минск: Белорусский государственный университет, 2021. С. 248–249.
2. Основы здорового образа жизни: учеб. пособие / В.Б. Рубанович, Р.И. Айзман. Новосибирск: АРТА, 2011. С. 62–65.
3. Чамокова А.Я. Влияние двигательной активности на физическое развитие школьников // Современные проблемы здравоохранения и медицинской статистики. 2021. № 4. С. 76–98.
4. Чанчаева Е.А., Айзман Р.И., Сидоров С.С., Попова Е.В., Симонова О.И. Современные тенденции развития детей младшего школьного возраста (обзор литературы) // Acta Biomedica Scientifica. 2019. № 1. С. 59–65.

АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ III КУРСА ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ ГАСТРОНОМИИ

ANALYSIS OF THE PHYSICAL 3rd YEAR STUDENT STATES HIGHER SCHOOL OF GASTRONOMY

С.Ю. Филь

S.Y. Fil

Физическая подготовленность, сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.

В статье рассматриваются базовые элементы физической подготовленности с учетом возрастных, профессиональных и иных особенностей, в качестве наглядного примера рассматриваются данные студента III курса со средним уровнем физической активности.

Physical fitness, strength, speed, endurance, dexterity, flexibility.

The article discusses the basic elements of physical fitness, taking into account age, professional and other characteristics, as an illustrative example, the data of a 3rd year student with an average level of physical activity are considered.

В настоящее время в обществе остро стоит вопрос образа жизни каждого участника общества. Порой, увлекаясь повседневными задачами, мы не обращаем внимания на качество нашей жизни, питания, уровень физической активности и общей подготовленности.

Физическая подготовленность – результат физической подготовки к определенному роду деятельности. Характеризуется уровнем развития ведущего для данной деятельности качества (выносливости, силы, ловкости, гибкости, быстроты) и степени овладения ведущими навыками (высокая, средняя, низкая).

Физическая подготовленность является многокомпонентным понятием и включает в себя следующие элементы:

– сила – способность преодолевать стрессовые для организма условия и нагрузки за счет напряжения мышц;

– быстрота – качество, благодаря которому осуществляется максимальный объем работ за минимальное время;

– выносливость – способность подвергаться среднего уровня нагрузкам долгое время;

– гибкость – способность производить различные действия и упражнения с наибольшей амплитудой;

– ловкость – способность перестраивать свои движения благодаря быстрому координационному усвоению, независимо от постоянно меняющихся обстоятельств и условий среды;

– координация движений – способность быстро и безошибочно, исключая большие мышечные потери, осваивать и осуществлять сложные двигательные активности.

Внимание при оценке физической подготовленности уделяется каждому фактору соразмерно, после чего ставится оценка и делается вывод о состоянии.

Чтобы иметь хороший уровень физической подготовленности, недостаточно заниматься физическими упражнениями только на уроках физической культуры. Необходимо не меньше двух раз в неделю в свободное от учебы время заниматься физическими упражнениями вне школы: бегать, плавать, кататься на лыжах, коньках, роликах, играть в подвижные и спортивные игры.

Занятия физической подготовкой положительно влияют на освоение двигательных действий и развитие физических качеств организма, способствуют укреплению здоровья человека.

В качестве исследовательского компонента в ходе работы было проведено исследование уровня общей физической подготовленности студента III курса. Для оценки были выбраны следующие параметры: силовой индекс, жизненный индекс, вес/рост, ЧСС в покое, время восстановления, гибкость, давление.

Методология исследования включала в себя: динамометрию, спирометрию, измерение артериального давления, измерение показателей при наклоне из положения стоя.

Данные приведены в свободной таблице с соответствующими оценками (табл.).

Сводные данные по измерениям показателей студентов

Рост	165
Вес	65
АД систолич.	122
АД диастолич.	65
Спирометрия	2600
Динамометрия	30
ЧСС до нагрузки	77
ЧСС после нагрузки	140
Время восст.	90
Гибкость	18
Сил.индекс (балл)	46 (5/15)
Жизн.индекс (балл)	40 (10/15)
Вес/рост индекс (балл)	39 (14/15)
ЧСС в покое (уд/мин)	77 (10/10)
Время восст. (сек)	90 (7/15)
Гибкость (см)	18 (13/15)
Давление (верх.) (мм.рт.ст.)	122 (14/15)
Итого баллов	(73 из 100)

Из таблицы видно, что испытуемый обладает уровнем подготовки и состояния выше среднего. Весьма неплохие показатели обусловлены достаточно высоким уровнем активности, поскольку студент дважды в неделю посещает учебные занятия по физической культуре (специализация футбол). Также регулярно осуществляет пешие прогулки по лесопарковой зоне, один раз в неделю тренируется (хоккей) и делает комплексы упражнений на укрепление мышц пресса.

Полученные данные можно рассмотреть в формате гистограммы (рис.)

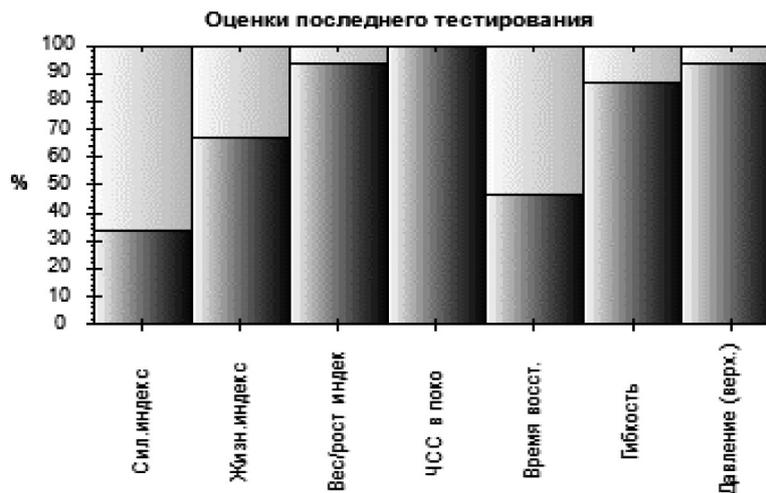


Рис. Показатели студента в ходе оценки

По данным, полученным в результате последнего тестирования, рекомендованы:

- силовые упражнения, подтягивания;
- циклические упражнения (бег, ходьба, велосипед, плавание), дыхательная гимнастика.

Данная оценка позволяет качественно определить уровень физического состояния студента, дать рекомендации, чтобы изменить качество своего существования и улучшить самочувствие.

Библиографический список

1. Физическая культура. 6–7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. 9-е изд. М.: Просвещение, 2019. 192 с.: ил.

РАЗВИТИЕ ГАРМОНИЧНОЙ ЛИЧНОСТИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

DEVELOPMENT OF A HARMONIOUS PERSONALITY BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE

О.О. Яковлева

O.O. Yakovleva

Научный руководитель О.В. Турыгина
Scientific adviser O.V. Turygina

Физическая культура, спорт, гармоничная личность, психологический аспект, морально-нравственные ценности.

В статье рассматриваются основные тенденции, направленные на развитие гармоничной личности средствами физической культуры и спорта. Занятия физической культурой и спортом способствуют физическому, психологическому и морально-нравственному развитию.

Physical culture, sport, harmonious personality, psychological aspect, moral values.

The article examines the main trends aimed at the development of a harmonious personality by means of physical culture and sports. Physical education and sports contribute to physical, psychological and moral development.

Главной и приоритетной задачей в сфере образования Российской Федерации является формирование гармонично развитой личности обучающегося, соответствующего требованиям современного общества.

Человек как личность формируется в процессе общественной жизни: в учебе, труде, спорте, в общении с людьми. Физическая культура оказывает непосредственное воздействие на формирование человека как личности и на развитие социальных отношений.

Педагогической основой физического воспитания является формирование гармонически развитой личности. Физическая культура и спорт - эффективное средство физического развития человека, укрепления его здоровья, сфера общения и проявления социальной активности людей, разумная форма организации и проведения досуга. Они также влияют и на другие сферы человеческой жизни: авторитет и положение в обществе, трудовую деятельность, на структуру нравственно-интеллектуальных характеристик, эстетических идеалов и ценностных ориентаций [1].

Цель педагогической деятельности связана с реализацией цели воспитания, которая и сегодня многими рассматривается как идущий из глубины веков идеал гармонично развитой личности. Решение конкретизированных задач - это общая

стратегическая цель, которая достигается за счет обучения и воспитания по различным направлениям. Цель физкультурной деятельности – явление историческое, которое разрабатывается и формируется как отражение тенденции социального развития, совокупность требований к современному человеку с учетом его природных и духовных возможностей. В ней заключены, с одной стороны, интересы и ожидания различных социальных и этнических групп, а с другой – потребности и стремления отдельной личности [4].

Физическое воспитание в Российской Федерации рассматривается как одно из важнейших средств воспитания и развития человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, морально-нравственные ценности и физическое совершенство.

Занятия спортом способствуют укреплению и совершенствованию организма, управлению движениями и двигательными действиями. В 1927 году профессор А.П. Нечаев в первой отечественной монографии, посвященной психологии физической культуры, писал: «Пора признать, что нельзя говорить о полном воспитании там, где отсутствует воспитание движений. Выносливость, ловкость, сила и настойчивость могут быть названы мускульными добродетелями, а беспокойство, утомляемость, капризное настроение, скука, апатия, рассеянность и неуравновешенность – мускульными пороками» [2].

Спорт и физическая культура – главные средства воспитания движений, совершенствования их точной координации, развития необходимых человеку двигательных физических качеств. Физическая деятельность человека тесным образом связана с его психикой – психическими явлениями и процессами. Занятия спортом способствуют закалке воли, характера, совершенствованию умений управлять своими эмоциями.

Спортсмен тренируется с другими спортсменами, соперниками. Это, в свою очередь, способствует развитию коммуникативных навыков и во многом согласуется с задачей физического воспитания. Стала крылатой фраза о том, что высший смысл спорта в раскрытии способностей человека, и не только физических. Спорт – это годы борьбы, преодолений себя. Период, когда люди сталкиваются со всем, что формирует характер – это время радости побед и горечи поражений, тягот и лишений.

На уроках физической культуры каждый педагог пытается донести до обучающихся мысль о том, что спорт в жизни человека – это не только испытания и преодоление себя и трудностей, но и искренность отношений, дружба и доброжелательность между людьми. Дети убеждаются в этом на собственных примерах. Обучающиеся образовательных учреждений с удовольствием принимают участие в различных спортивных соревнованиях, а ведь соревновательная деятельность не только лично значима, но и трудна, требует больших физических и моральных сил. В жестокое соперничество полнее и ярче, чем в повседневности, проявляются человеческая личность и каждая черта характера. В минуты сильнейшего физического напряжения люди познают себя, понимают, на что они способны. В эти моменты преодоления себя полнее проявляется сила воли.

Именно, когда трудно, люди полностью раскрываются в порыве. Следовательно, спорт для человека - средство самопознания, самовыражения, самоутверждения. Участие в соревнованиях влияет на морально-этическое и нравственное формирование личности: честное соперничество, необходимость соблюдения правил, умение управлять своими эмоциями. Физическая деятельность, основанная на волевых качествах человека - это уверенность в себе, своих силах, действиях команды, способность слаженно действовать в коллективе и т. д.

Влияние спорта на развитие этих черт личности во многом связано с организацией всего процесса обучения, воспитания и развития детей. Особенно это касается определения целей и оценки деятельности ребенка.

Физическое воспитание напрямую связано и с таким важным понятием, как самооценка. Согласно психологическим исследованиям самооценка включает аффективную оценку представления о себе и определяется как ценность, значимость, которой индивид наделяет себя в целом и отдельные стороны своей личности, деятельности, поведения. Основу самооценки составляет система личностных смыслов индивида, принятая им система ценностей. Самооценка выполняет регуляторную и защитную, функции, влияя на поведение, деятельность и развитие личности, ее взаимоотношения с другими людьми. Основная функция самооценки в психической жизни личности состоит в том, что она выступает необходимым внутренним условием регуляции поведения и деятельности [3].

Особенно проблема самооценки характерна для подросткового и юношеского возраста, что соответствует возрасту обучающихся старших классов образовательных учреждений. Занятия физической культурой могут помочь в формировании высокой самооценки. Общая самооценка обучающихся часто базируется на оценке педагогом спортивных возможностей, результатов, способностей и перспектив или успехов на уроках физической культуры. Добившись определенных результатов в спорте, человек начинает с уважением относиться к самому себе. Высоко оценив себя как спортсмена, он переносит эту оценку на себя как на личность, как на члена общества.

Особое влияние занятия физической культурой и спортом оказывают на формирование волевых качеств. Спорт не только развивает физические качества, но и закаляет дух. Совершенствование воли человека в значительной степени является специфической особенностью спортивной деятельности. Воля человека отчетливо проявляется и развивается в сознательных действиях, направленных на достижение определенных целей и связанных с преодолением препятствий. Спортивные тренировки и соревнования обязательно сопряжены с возникновением разнообразных преград, для преодоления которых необходим ряд качеств. Среди этих качеств целеустремленность, самостоятельность, смелость, выдержка, самообладание, умение направлять свою деятельность в нужное русло и добиваться желаемого несмотря ни на что.

Таким образом, физическая культура и спорт помогают формировать научное мировоззрение, нравственные качества, обучают методам самовоспитания и самоконтроля, выступают важнейшим условием развития гармоничной личности.

Библиографический список

1. Андронов О.П. Физическая культура как средство влияния на формирование личности. М.: Мир, 2012.
2. Аншакова В.В. Вклад А.П. Нечаева в становление и развитие возрастной и педагогической психологии: материалы к спецкурсу. Астрахань: Изд-во Астрах. гос. пед. ун-та, 2002.
3. Зейгарник Б.В. Теории личности в зарубежной психологии. М.: Книга по Требованию, 2013. 128 с.
4. Скобликова Т.В. Теоретические и методологические проблемы развития личности средствами физической культуры в системе непрерывного образования // Физическая культура. 2020.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

Артеменко Денис Александрович, обучающийся III курса бакалавриата, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева

Говорин Игорь Иванович, магистрант, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева

Воронин Константин Викторович, магистрант, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева

Логинов Денис Васильевич, старший преподаватель, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева

Яхин Тимур Александрович, магистрант, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева

Голованов Николай Александрович, обучающийся V курса бакалавриата, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева

Зырянова Оксана Ивановна, магистрант, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева

Мороз Сергей Владимирович, магистрант, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева

Марков Евгений Владимирович, обучающийся V курса бакалавриата, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева

Петрова Кристина Андреевна, обучающаяся 11 класса средней школы № 93 им. Г.Т. Побежинова, *Красноярск*

Пугачев Роман Валерьевич, обучающийся III курса бакалавриата, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева

Рыскулова Алия Бектуровна, обучающаяся 10 класса средней школы № 16, Красноярск

Ткачев Павел Андреевич, обучающийся II курса бакалавриата, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева

Трегузов Антон Анатольевич, обучающийся IV курса бакалавриата, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева

Черкашина Анастасия Романовна, обучающаяся III курса бакалавриата, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева

Адольф Константин Владимирович, обучающийся II курса бакалавриата, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, обучающийся III курса специалитета, институт экономики, государственного управления и финансов, Сибирский федеральный университет, Красноярск

Водопьянов Виталий Владимирович, обучающийся, Хакасский государственный университет им. Н.Ф. Катанова, Абакан

Гофман Елена Вениаминовна, аспирант, институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева

Духовникова Ксения Олеговна, обучающаяся, Сибирский юридический институт МВД РФ

Коренев Даниил Анатольевич, обучающийся, Сибирский государственный университет науки и технологий им. М.Ф. Решетнева, Красноярск

Михневич Андрей Вячеславович, магистрант, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева

Морозова Анастасия Андреевна, обучающаяся бакалавриата, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева

Рынденко Екатерина Сергеевна, обучающаяся IV курса бакалавриата, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева

Силина Ульяна Дмитриевна, обучающаяся бакалавриата, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева

Федорова Екатерина Сергеевна, обучающаяся V курса бакалавриата, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева

Шевцов Руслан Владимирович, обучающийся, Хакасский государственный университет им. Н.Ф. Катанова, Абакан

Шульгина Наталья Степановна, магистрант, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева

Завьялов Дмитрий Александрович, доктор педагогических наук, профессор, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева

Бойко Полина Васильевна, обучающаяся II курса бакалавриата, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева

Вальков Александр Александрович, обучающийся IV курса бакалавриата, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева

Мазурик Ирина Сергеевна, аспирант, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева

Горчатова Дана Денисовна, обучающаяся бакалавриата, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева

Дудко Максим Александрович, обучающийся III курса бакалавриата, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева

Бужигэдэ, аспирант, институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева

Зоммер Владимир Сергеевич, старший преподаватель, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева

Кишиневский Евгений Александрович, старший преподаватель, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева

Кузнецов Александр Леонидович, старший преподаватель, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева

Кобецкий Анатолий Александрович, магистрант, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева

Ковалев Иван Александрович, магистрант, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева

Кудрявцева Ольга Дмитриевна, обучающаяся IV курса бакалавриата, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева

Нугаев Артур Ринатович, обучающийся IV курса бакалавриата, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева

Петрова Елизавета Сергеевна, обучающаяся II курса бакалавриата, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева

Атрощенко Константин Владимирович, обучающийся V курса бакалавриата, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева

Полякова Татьяна Викторовна, обучающаяся IV курса бакалавриата, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева

Померанцева Екатерина Николаевна, обучающаяся бакалавриата, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева

Рябова Валерия Валерьевна, обучающаяся III курса бакалавриата, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева

Филь Сергей Юрьевич, обучающийся бакалавриата, Сибирский федеральный университет, Красноярск

Яковлева Ольга Олеговна, обучающаяся V курса бакалавриата, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева

Янова Марина Геннадьевна, доктор педагогических наук, профессор, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева

Адольф Владимир Александрович, доктор педагогических наук, профессор, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева

Трусей Ирина Валерьевна, кандидат биологических наук, доцент, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева

Ситничук Сергей Сергеевич, кандидат педагогических наук, доцент, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева

Кудрявцев Михаил Дмитриевич, доктор педагогических наук, профессор, Сибирский государственный университет науки и технологий им. М.Ф. Решетнева, Красноярск

Турьгина Ольга Вячеславовна, кандидат биологических наук, доцент, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева

Новобранцев Александр Сергеевич, кандидат педагогических наук, доцент, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева

Кужугет Артыш Аракчаевич, кандидат биологических наук, доцент, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева

Казакова Галина Николаевна, кандидат медицинских наук, доцент, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева

Михеева Оксана Сергеевна, доцент, Хакасский государственный университет им. Н.Ф. Катанова, Абакан

Савчук Александр Николаевич, кандидат педагогических наук, профессор, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева

Панов Евгений Валентинович, кандидат педагогических наук, доцент, Сибирский юридический институт МВД РФ, Красноярск

Кравченко Вера Михайловна, кандидат педагогических наук, доцент, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева

Попованова Наталья Александровна, кандидат педагогических наук, доцент, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева

Молодежь и наука XXI века

XXIV Международный форум студентов,
аспирантов и молодых ученых

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
И СОЦИАЛИЗАЦИЯ МОЛОДЕЖИ
В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

Материалы VII Международной научно-практической конференции
школьников, студентов, молодых ученых

Красноярск, 25 апреля 2023 г.

Электронное издание

Редактор *Ж.В. Козуница*
Корректор *М.А. Исакова*
Верстка *Н.С. Хасанишина*

660049, Красноярск, ул. А. Лебедевой, 89.
Редакционно-издательский отдел КГПУ им. В.П. Астафьева,
т. 8(391) 217-17-82

Подготовлено к изданию 30.06.23.
Формат 60x84 1/8.
Усл. печ. л. 16,75