

МОЛОДЕЖЬ И НАУКА XXI ВЕКА

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

ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ И СОЦИАЛИЗАЦИЯ МОЛОДЕЖИ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

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

Красноярск, 19–26 апреля 2024 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

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

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ И СОЦИАЛИЗАЦИЯ МОЛОДЕЖИ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

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

Красноярск, 19–26 апреля 2024 г.

Электронное издание

КРАСНОЯРСК
2024

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

Ф 506 Физкультурно-оздоровительная деятельность и социализация молодежи в современном обществе: материалы VIII Международной научно-практической конференции школьников, студентов, молодых ученых. Красноярск, 19–26 апреля 2024 г. [Электронный ресурс] / отв. ред. В.А. Адольф; ред. кол. – Электрон. дан. / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2024. – (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 978-5-00102-700-3

ББК 74.00

ISBN 978-5-00102-700-3

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

© Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

Секция 1. ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ И ЗАЩИТЫ РОДИНЫ, ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ БЕЗОПАСНОГО ТИПА

Адольф К.В. ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У УЧАЩЕГОСЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	6
Савенко В.В. ФОРМИРОВАНИЕ КОГНИТИВНОГО АСПЕКТА ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЙ КУРСАНТАМИ ВУЗА МЧС РОССИИ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ.....	10
Трегузов А.А. РОЛЬ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ В ОБЕСПЕЧЕНИИ БЕЗОПАСНОСТИ ИНДИВИДУУМА.....	14

Секция 2. РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ: ТРАДИЦИИ И НОВАЦИИ

Атитанова В.В. ФОРМИРОВАНИЕ ПОТРЕБНОСТИ В АКТИВНОМ ОБРАZE ЖИЗНИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ЧЕРЕЗ ПРОВЕДЕНИЕ ВНЕУРОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ	20
Арнст В.А. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БЕГУНОВ НА ДИСТАНЦИИ 400 МЕТРОВ	27
Атросенко К.В. МУЛЬТИСПОРТИВНЫЕ ЧАСЫ: ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ ТРЕНИРОВОК И КОНТРОЛЯ СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА	32
Вальков А.А., Исмагилов Р.Н., Надольский А.В. ИНТЕГРАЦИЯ ФИДЖИТАЛ-СПОРТА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС.....	37
Гиль М.В. ФОРМИРОВАНИЕ КОМАНДНЫХ ПРИОРИТЕТОВ У ДОШКОЛЬНИКОВ 5–6 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ	42
Евдокимов И.Д., Ли Ин Хван КИНЕСТЕТИЧЕСКАЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ В СПОРТИВНЫХ БАЛЬНЫХ ТАНЦАХ У ДЕТЕЙ 7–9 ЛЕТ.....	46
Зернин А.П. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ПОЛИАТЛОНА В РОССИИ	52
Канаушкин Н.В. ВЛИЯНИЕ ПРИЕМА МЯЧА НА РЕЗУЛЬТАТ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛЕ.....	62

Кошин М.А., Хашин В.Д. ТРАДИЦИИ И НОВАЦИИ В СИСТЕМЕ ПРОИЗВОДСТВА И ПРИМЕНЕНИЯ ПРОДУКЦИИ СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ	66
Лещева С.П., Филоненко Е.В. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС В СПОРТИВНОМ ТУРИЗМЕ	71
Пугачев Р.В., Черепанова А.И., Зайнидинов Д.Д. АНАЛИЗ СПЕКТРАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ВАРИАЦИОННОЙ ПУЛЬСОМЕТРИИ У СТУДЕНТОК I КУРСА ИНСТИТУТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ ИМЕНИ И.С. ЯРЫГИНА.....	78
Симаков А.Д. ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ВО ВНЕУЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	83
Ставер А.А., Чебодаев А.С. БАСКЕТБОЛЬНАЯ КУЛЬТУРЫ В РОССИИ: ИСТОРИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ, ТЕКУЩЕЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ.....	87
Факанова В.А. РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 12–13 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ ФИТНЕСА ВО ВНЕУЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	92
Фесенко М.А. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ТУРИСТОВ ВОДНИКОВ В ЗИМНИЙ ПЕРИОД	97

Секция 3.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ И ПОДГОТОВКИ КАДРОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Артемова М.А. ПРОЕКТИРОВАНИЕ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ ОБЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ БУДУЩЕГО СПЕЦИАЛИСТА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В СИСТЕМЕ СПО.....	102
Гришин А.И., Советжан УУЛУ Эрбол КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПАТТЕРНА ДЫХАНИЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	109
Дробенко С.В., Дружинин Р.С., Хржонстовская Е.А. БИОМЕХАНИКА ДЫХАНИЯ: ПОНИМАНИЕ ОСНОВНЫХ ПРИНЦИПОВ И ИХ РОЛЬ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА	116
Иванова Е.А. КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ КАК ФИЗИЧЕСКОЕ КАЧЕСТВО, ВЛИЯЮЩАЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	121

Ковалев И.А., Белявская В.М., Шалашная Т.В. ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ БАЛАНСИРОВОЧНОЙ ПОЛУСФЕРЫ «BOSU» В ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ (НА ПРИМЕРЕ КГПУ им. В.П. Астафьева)	126
Милянковский Е.А. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В АРМРЕСТЛИНГЕ	131
Нелюбин В.Д., Рахимов М.А. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ХОККЕИСТОВ С МЯЧОМ 15–16 ЛЕТ	135
Нугаев А.Р., Дмитриев А.А. ФИДЖИТАЛ-СПОРТ КАК СПОСОБ ИНФОРМАТИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	139
Нугаев А.Р., Селянский Н.Е., Одинокий А.И. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.....	144
Тимошенко Е.Н. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ИНСТИТУТА.....	149
Тимошенко Е.Н. ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ВОССТАНОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА	152
Плеханов А.С. РОЛЬ СПОРТИВНЫХ ТРАДИЦИЙ В ФОРМИРОВАНИИ НАЦИОНАЛЬНОГО САМОСОЗНАНИЯ.....	156
Попованова Н.А., Зоммер В.С., Шалашная Т.В. УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ПРОСТРАНСТВА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОВЗ И ИНВАЛИДНОСТЬЮ В ВУЗЕ	161
Цзинь Хаожань, Цзя Сун ВЫЗОВЫ И СТРАТЕГИИ РАЗВИТИЯ ШКОЛЬНОГО СПОРТА В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВИЗАЦИИ ОБРАЗОВАНИЯ.....	165
СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ	170

Секция 1.

ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ И ЗАЩИТЫ РОДИНЫ, ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ БЕЗОПАСНОГО ТИПА

УДК 378

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У УЧАЩЕГОСЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE
IN A STUDENT BY MEANS OF PHYSICAL EDUCATION

К.В. Адольф¹

K.V. Adolf¹

Научный руководитель Г.Н. Казакова²

Scientific adviser G.N. Kazakova²

²Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева

¹Сибирский федеральный университет, Красноярск

²Krasnoyarsk State Pedagogical University by V.P. Astafiev

¹Siberian Federal University, Krasnoyarsk

Физические упражнения, здоровый образ жизни, здоровьесберегающие технологии, ученик.

Современное общество нуждается в образованных, воспитанных, здоровых (нравственно и физически) гражданах. Поэтому образование призвано обеспечивать гармоничное развитие растущего человека. У молодого поколения должна быть сформирована готовность к принятию здорового образа жизни в современном обществе. В этой связи педагог, реализующий предмет «Физическая культура» в школе, спортивном классе, призван сформировать этот образ у ученика. Как организовать такую деятельность, которая обеспечит формирование данного образа в процессе преподавания учебной дисциплины «Физическая культура»?

Physical exercises, healthy lifestyle, health-saving technologies, educational.

Modern society needs an educated, well-mannered, healthy (morally and physically) member of society. Education needs a teacher who is called up on to ensure the harmonious development of a growing person. A young person should be ready to adopt a healthy lifestyle in modern society. In this regard, the teacher who implements the subject “Physical Education” at school, in a sports class, is called up on to form this image in the student. How to organize such activities that ensure the formation of this image, in the process of teaching the academic discipline “Physical Education”.

Цель статьи. Выявить теоретические основания и предложить подход по формированию здорового образа жизни у ученика в процессе преподавания учебной дисциплины «Физическая культура» в спортивном классе.

Методология (материалы и методы). Исследование научных трудов ученых, опрос педагогов, студентов, учащихся, родителей позволили выявить и обосновать необходимость формировать образ здорового поведения ученика в процессе обучения в школе.

Введение. Здоровьесберегающие технологии – это комплекс мер по охране и укреплению здоровья человека. К ним относят педагогические, психологические, медицинские программы и подходы, которые обеспечивают безопасный для педагогов и обучающихся учебно-воспитательный и тренировочный процесс. Такие меры формируют базу знаний о здоровье и позитивное отношение к здоровому образу жизни. Следовательно, выполнение физических упражнений молодым человеком, учеником, желание их выполнять не только на уроках физической культуры, но и в повседневной жизни зависят от многих факторов и условий [1; 5; 6; 8]. В этой связи необходимо максимально предотвратить серьезные повреждения (увечья и даже смерть), уделив большое внимание здоровьесберегающим средствам и технологиям, правильному восстановлению организма. Особенности применения различных технологий на уроках в школе связаны с тем, что развитие физических качеств (выносливость, гибкость, быстрота, ловкость, сила) обеспечивается за счет правильной организации на всех этапах урока. В этой связи педагог, реализующий в школе учебный предмет «Физическая культура», должен быть компетентен не только в предмете, но и в сфере обеспечения безопасности на уроке. Соблюдение мер безопасности при выполнении физических упражнений – залог здоровья ученика.

Обсуждение результатов исследования

Для актуализации данной проблемы нами проводился опрос 100 респондентов (обучающихся) разных возрастов. Так, на вопрос «Делаете ли вы физическую зарядку по утрам» только 20 % ответили «Да». Исходя из анализа полученных статистических данных, можно спланировать деятельность по развитию физических качеств у человека через организацию различной деятельности, как в образовательных, так и в других организациях. Все проводимые мероприятия должны быть направлены на предупреждение различных заболеваний, на снижение влияния неблагоприятных факторов окружающей среды на человека [2–4; 7; 8]. Анализ полученных статистических данных позволил разработать комплекс упражнений для учащихся (3–4 и 5–6 кл.) спортивного класса двух видов (избирательной и комплексной направленности), который способствовал бы формированию данного образа. Для избирательной направленности были подобраны от 8 до 10 упражнений, применяющихся до начала учебного занятия, которые предлагалось выполнить учащимся самостоятельно (дома, вне школы, класса, в свободное время). Правильность выполнения упражнений отслеживалась дополнительно (за счет современных информационных средств).

Для комплексной направленности были подобраны 4–6 упражнений на повышение эластичности мышц передней, задней поверхностей бедра, икроножной мышцы, ахиллова сухожилия, 3–5 упражнений на подвижность в суставах нижних конечностей. Особое внимание при выполнении упражнений уделялось дыханию, а также поступательно-волнообразному повышению нагрузки, что обеспечивало снижение риска травматизма, повышало уровень работоспособности организма. Учитывались индивидуальные особенности занимающихся, Развитие скоростно-силовых качества, моделировалось на основе микроциклов. Так, например, перед каждым занятием проводилась 10–15-минутная разминка для подготовки мышц, связок, костного аппарата. При этом акцент делался на медленном беге, общеразвивающие упражнения с проработкой рабочих групп мышц. С учетом особенностей ученика разминка может проходить более интенсивно и носить комплексный характер (заключается в чередовании общеразвивающих и специальных беговых, прыжковых и упражнений на гибкость и расслабление). В течение двух недель разучивались упражнения, осуществлялся контроль за правильностью их выполнения. Особо обращалось внимание на состояние мышц (от расслабления при правильном дыхании до возвращения в исходное положение). Далее в течение трех недель занимались по следующему плану. Занятия проводились ежедневно (4–5 раз в неделю, одно, два занятия дополнительно), комплексы чередовались через день (1 день комплексной, 1 день избирательной направленности). На каждый комплекс упражнений отводилось в среднем 25–30 мин. Упражнения на гибкость выполнялись после основной или заключительной части урока. В течение трех недель занятия на гибкость проводились в поддерживающем режиме три раза в неделю через день. Соотношение временных параметров следующее: общая физическая подготовка – 31 %; силовые упражнения – 19 %; скоростно-силовые упражнения – 23 %; специализированные упражнения соревновательного характера – 27 %. Рассмотрим несколько подходов по организации деятельности на уроках по физической культуре, которые формируют у ученика представление о здоровом образе жизни.

Подход однонаправленного воздействия, который при выполнении серии разного вида однонаправленных заданий (например, «на силу» и «на выносливость») будет более эффективным в отношении развиваемых способностей, чем серия комплексных. Опишем некоторые особенности выполнения комплекса упражнений (прыжковых, специальных упражнений скоростно-силовой направленности), которые, на наш взгляд, имеют определенное воздействие на организм человека. Так, например, вариативность двигательных действий (при выполнении упражнений) позволяет проводить урок в высоком темпе, повышать до предельного уровня интенсивность выполнения указанных упражнений. Метод вариативного воздействия позволил провести корректировку объема нагрузок в сторону увеличения основных упражнений.

Заключение. В комплекс были включены упражнения различной сложности и назначения. Так, упражнения на разминку были нацелены на развитие основных групп мышц, а также позволяли расслабить работающие мышцы с целью

их восстановления и подготовки к следующим этапам урока. Выполнение комплекса упражнений способствовало развитию специальных физических качеств, содействовало правильному усвоению техники сложных основных и вспомогательных двигательных действий и укреплению слабых мышечных групп. Мотивация – основа результативного выполнения данного комплекса, обеспечивающая повышение качества выполнения данных упражнений с учетом возрастных особенностей. При реализации данного комплекса упражнений обеспечивались не только профилактика и сохранность здоровья при оптимизации физической нагрузки, но и физическое развитие, физическая подготовленность, направленные на достижение определенных спортивных результатов. В ходе эксперимента мы выявили определенные результаты физической подготовленности учащихся, высокий потенциал результативности, определили индивидуальную предрасположенность к занятиям спортом. Таким образом, организованная деятельность по реализации комплекса упражнений на основе применения здоровьесберегающих технологий в учебном процессе спортивного класса (школы) формирует у учащихся образ здорового поведения в повседневной жизни. Можно констатировать, что реализация данного комплекса физических упражнений способствовала воспитанию нравственных качеств, характера, положительного отношения к физической культуре, спорту и здоровому образу жизни. Применение здоровьесберегающих технологий обеспечивало: комфортные условия для выполнения упражнений, отсутствие стрессовых ситуаций, соответствие нагрузки возрасту учащегося и его способностям, рациональную организацию учебного занятия в соответствии со сложностью выполняемого упражнения, половыми, культурными, индивидуальными, психологическими особенностями ученика, достаточную двигательную активность и мотивацию к посещению занятий.

Библиографический список

1. Адольф В.А., Савчук А.Н. Сопровождение здоровьесберегающей деятельности современного педагога: монография. Красноярск, 2014.
2. Адольф В.А., Ситничук С.С., Попованова Н.А. Организация физического воспитания иностранных студентов в рамках смешанного формата обучения // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева. 2024. № 1 (67). С. 16–25.
3. Адольф В.А., 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 К.В. Становление профессиональной деятельности спортсмена-тренера // Физкультурно-оздоровительная деятельность и социализация молодежи в современном обществе: материалы VII Международной научно-практической конференции, Красноярск, 25 апреля 2023 года. Красноярск, 2023. С. 47–51.
5. Адольф В.А., Адольф К.В., Фоминых А.В. Проблемы воспитания физической культуры в условиях цифровизации общества // Воспитание школьников. 2019. № 1. С. 3–7.
6. Адольф В.А., Фоминых А.В., Адольф К.В. Социализация обучающихся через вовлечение в спортивную деятельность // Воспитание школьников. 2020. № 2. С. 20–24.
7. Адольф К.В. Развитие специальной силы у пловцов // Образование и социализация личности в современном обществе: материалы XIII Международной научной конференции. Красноярск, 2022. С. 107–110.

ФОРМИРОВАНИЕ КОГНИТИВНОГО АСПЕКТА ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЙ КУРСАНТАМИ ВУЗА МЧС РОССИИ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ

FORMATION OF THE COGNITIVE ASPECT
OF DECISION-MAKING BY CADETS OF THE UNIVERSITY
OF THE MINISTRY OF EMERGENCY SITUATIONS OF RUSSIA
IN EXTREME CONDITIONS

В.В. Савенко¹

V.V. Savenko¹

Научный руководитель А.В. Адольф²

Scientific adviser A.V. Adolf²

¹Сибирская пожарно-спасательная академия ГПС МЧС России

²Красноярский государственный педагогический университет

им. В.П. Астафьева

²Krasnoyarsk State Pedagogical University by V.P. Astafiev

¹Siberian Fire and Rescue Academy of the State Fire Service of the Ministry of
Emergency Situations of Russia

Когнитивный аспект, принятие решений, экстремальные условия, чрезвычайные ситуации, курсанты.

В статье рассматривается понятие «экстремальные условия» и формирование когнитивного аспекта при принятии решений курсантами вуза МЧС России в подобных условиях. Исследуется влияние экстремальных условий на процесс принятия решений и развитие когнитивных навыков у будущих специалистов. Выявляются особенности формирования когнитивного аспекта у курсантов и предлагаются методы повышения эффективности принятия решений в экстремальных условиях обучения.

Cognitive aspect, decision-making, extreme conditions, emergencies, cadets.

In article the concept of “extreme conditions” and the formation of a cognitive aspect when making decisions by cadets of the University of the Ministry of Emergency Situations of Russia in such conditions. The influence of extreme conditions on the decision-making process and the development of cognitive skills in future specialists is investigated. The peculiarities of the formation of the cognitive aspect of cadets are revealed and methods for improving the effectiveness of decision-making in extreme learning conditions are proposed.

Мир ежедневно сталкивается с вызовами и угрозами, поэтому специалисты в области разрешения чрезвычайных ситуаций играют ключевую роль в обеспечении безопасности и защиты населения. Особого внимания в экстремальных условиях требует формирование когнитивности приня-

тия решений, которое проявляется в двух аспектах. Первый аспект связан с когнитивным моделированием при подготовке информации для поддержки принятия решений. Он связан с задачами структуризации и упрощения исходной неструктурированной информации. Подготовка информации является обязательным этапом, предшествующим принятию решения. Второй аспект когнитивности связан с выработкой управленческого решения. Процесс формирования решений можно представить в виде основных этапов: формирование целей, поиск средств достижения цели, формирование управленческих решений, верификация решений и прогнозирование последствий, реализация решения, контроль за реализацией решения.

Важно изучать процесс формирования когнитивного аспекта у курсантов высших учебных заведений МЧС России, чтобы эффективно готовить будущих специалистов к принятию обоснованных решений в экстремальных условиях. Этим обуславливается актуальность статьи. Целью исследования является выявление особенностей формирования когнитивного аспекта у курсантов и разработка методов повышения эффективности принятия решений в экстремальных условиях обучения. Для достижения цели необходимо изучить понятие «экстремальные условия» и их влияние на принятие решений, проанализировать процесс формирования когнитивного аспекта и исследовать методы повышения эффективности принятых решений в экстремальных условиях подготовки специалистов.

Понятие «экстремальные условия» подразумевает ситуации, характеризующиеся высокой степенью неопределенности, стресса, опасности, и необходимость принятия быстрых и обоснованных решений. Примером могут служить чрезвычайные ситуации, аварии, катастрофы, боевые действия. Экстремальные условия возникают не только во время техногенных катастроф, но и при занятии экстремальным спортом. Стоит отметить, что описанные ситуации требуют от людей особой готовности к действию, способности быстро адаптироваться к изменяющейся обстановке и принимать решения в условиях ограниченной информации. В официальных документах экстремальные ситуации, как правило, называются чрезвычайными ситуациями. Принципиального различия между этими терминами в отношении конкретного человека или группы людей нет. Основное отличие состоит в том, что когда речь идет о чрезвычайной ситуации, то обстоятельства, возникшие вследствие каких-либо экстремальных факторов, рассматриваются с позиции органов государственного управления, т. е. с точки зрения организации мероприятий, направленных на ликвидацию последствий крайне неблагоприятной ситуации. Такая трактовка возникшей экстремальной ситуации предполагает расчет необходимых сил и ресурсов для ликвидации ее последствий [1, с. 167].

В процессе принятия решений в экстремальных условиях важную роль играет когнитивный аспект, включающий способности человека к анализу информации, оценке ситуации, прогнозированию последствий действий и выбору

оптимального решения. Когнитивные процессы могут нарушаться в критической ситуации из-за стресса, усталости, нехватки времени и других факторов, приводящих к ошибкам в принятии решений и негативным последствиям. Страх, паника и агрессия мешают принятию оптимальных решений и негативно влияют на когнитивный аспект, который в условиях повышенной готовности является ключевым.

Курсанты высших учебных заведений МЧС РФ проходят специализированное обучение, включающее изучение теоретических аспектов и практических навыков действий в экстремальных условиях. На практике обучающиеся действуют в симуляции критических ситуаций, тренируются на специальном оборудовании и участвуют в учебно-практических мероприятиях. Главной задачей преподавателей является развитие когнитивных навыков у будущих специалистов, поэтому курсанты получают знания и навыки по анализу информации, принятию обоснованных решений, оценке ситуации и прогнозированию последствий действий. Симуляция стрессовых условий, временных ограничений и неопределенности помогает развивать способность быстрого реагирования в экстремальных ситуациях. Для оценки уровня физической подготовленности курсантов чаще остальных применяются три вида нормативов: обязательные, сопоставительные и индивидуальные [2, с. 143]. Важно отметить, что студентам необходимо оказывать поддержку, ведь постоянное обучение в экстремальных условиях влияет на когнитивные процессы, вызывает стресс и повышенную утомляемость.

Эффективным методом формирования когнитивного аспекта принятия решений курсантами вуза МЧС России в экстремальных условиях является проведение тренировок и симуляций критических ситуаций. Ученики регулярно участвуют в учебно-тренировочных мероприятиях, где создаются различные чрезвычайные ситуации, такие как пожары, аварии, наводнения и иное. Подобное позволяет практиковаться в принятии решений в экстремальных условиях, взаимодействовать с коллегами в условиях, максимально приближенных к реальности, и развивать навык координации действий в группе. В развитии навыков курсантам помогают тренинги и психологические сессии, которые развивают стрессоустойчивость, управление эмоциями, концентрацию внимания и способность к быстрому анализу информации. Важную роль играет использование технологий и инноваций. Виртуальные тренировки, симуляторы, компьютерные программы для моделирования чрезвычайных ситуаций дают курсантам возможность практиковаться без реальной опасности для жизни.

Таким образом, формирование когнитивного аспекта и эффективность принятия решений зависит от комплексного подхода, который включает тренировки, симуляцию экстремальных условий, психологическую подготовку и использование современных технологий. Подобные методы предоставляют возможность развития навыка принятия решений под давлением, улучшения стрессоустойчивости и быстроты реакции в изменяющихся условиях.

Библиографический список

1. Воронин К.В., Говорин И.И., Душкевич К.А., Яхин Т.А. Функциональное состояние студентов с разными типами вегетативной регуляции // Физкультурно-оздоровительная деятельность и социализация молодежи в современном обществе: материалы VII Международной научно-практической конференции. Красноярск, 25 апреля 2023 года / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. Красноярск, 2023. С. 9–11.
2. Ситничук С.С. Двигательная активность и состояние здоровья обучающихся университетов в условиях Енисейской Сибири (на примере КГПУ им. В.П. Астафьева) // Развитие региональных кластеров непрерывного образования педагогических кадров: материалы II Международного педагогического форума Енисейской Сибири. Красноярск, 16–17 ноября 2023 года / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. Красноярск, 2023. С. 141–144.
3. Трегузов А.А. Психологическая адаптация педагогов в начале трудовой профессиональной деятельности // Физкультурно-оздоровительная деятельность и социализация молодежи в современном обществе: материалы VII Международной научно-практической конференции. Красноярск, 25 апреля 2023 года / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. Красноярск, 2023. С. 39–41.

РОЛЬ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ В ОБЕСПЕЧЕНИИ БЕЗОПАСНОСТИ ИНДИВИДУУМА

THE ROLE OF STRESS TOLERANCE IN ENSURING THE SAFETY OF AN INDIVIDUAL

А.А. Трегузов^{1,2}

A.A. Tregubov^{1,2}

Научный руководитель **Г.Н. Казакова^{1,2}**
Scientific supervisor **G.N. Kazakova^{1,2}**

¹Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева

²Красноярский государственный медицинский университет
им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого

¹Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V.P. Astafyev

²Krasnoyarsk State Medical University named after Prof. V.F. Voino-Yasenetsky

Стресс, безопасность, угроза жизни, рациональность, стрессоустойчивость.

Статья посвящена исследованию поведения человека, как индивидуума, в ситуациях, несущих угрозу жизни. Раскрываются механизмы стресса и даются практические рекомендации, как остановить внутреннюю панику, избежать эффекта толпы и сохранить рациональный взгляд на происходящее. Цель работы выбрана в связи с недавними событиями в Москве и формулируется как формирование стрессоустойчивости с помощью обучения правилам поведения в условиях угрозы жизни.

Одним из серьезных социально-психологических последствий террористической угрозы является формирование у населения стран, подвергшихся террористическим атакам, различного рода психических расстройств. Спектр психических последствий воздействия террористической угрозы крайне широк – от фрустраций и психических реакций до некоторых серьезных психических расстройств. Длительное эмоциональное напряжение, неизвестность, страх смерти нередко приводят к снижению социального функционирования отдельных индивидов и, как следствие, всего общества. В таких условиях, в случае если происходит террористический акт, где индивидуум оказывается в заложниках, то очень сложно не подвергнуться панике, не встать в позицию жертвы, поскольку культивирование страха в медиасреде причает к тому, что будут большие жертвы, что будет много пострадавших. В таких условиях будет только страх и сложно сохранить самообладание [2].

Основным методом исследования является изучение научной литературы и статей.

Stress, safety, threat to life, rationality, stress tolerance.

The article is devoted to the study of human behavior as an individual in life-threatening situations. The article reveals the mechanisms of stress and provides practical recommendations on how to stop internal panic, avoid the crowd effect and maintain a rational view of what is happening. The purpose of the work was chosen in connection with recent events in Moscow and is formulated as the formation of stress tolerance through learning the rules of behavior

in a life-threatening environment. One of the serious socio-psychological consequences of the terrorist threat is the formation of various kinds of mental disorders among the population of countries that have been subjected to terrorist attacks. The range of mental consequences of exposure to the terrorist threat is extremely wide – from frustrations and mental reactions to some serious mental disorders. Prolonged emotional stress, uncertainty, and fear of death often lead to a decrease in the social functioning of individuals and, as a result, of the entire society. In such conditions, if a terrorist act occurs where an individual is taken hostage, it is very difficult not to panic, not to take the victim's position, because cultivating fear in the media environment teaches that there will be big victims, that there will be many victims. In such conditions, there will only be fear and it will be difficult to maintain self-control [2]. The main method of research is the study of scientific literature and articles.

Введение. В современном мире очень сложно чувствовать себя в полной безопасности. Недавние события в Москве, когда был совершен теракт в «Крокус-сити», это доказали. С начала военной операции российские силовые структуры предотвратили 419 террористических преступлений, сообщил председатель Национального антитеррористического комитета (НАК), директор ФСБ России Александр Бортников. Кроме того, в Интернете выявили и удалили более 360 тыс. экстремистских материалов, к 70 тыс. страниц закрыли доступ [7]. Все это свидетельствует о серьезных опасностях, которые могут ожидать любого гражданина.

Материалы и методы исследования

Изучение научной литературы, статей, рекомендаций с сайта МВД России.

Обсуждение результатов

Представление результатов для обсуждения планируется на конференции «Молодежь и наука XXI века».

Терроризм, а также его последствия, являются одной из основных и наиболее опасных проблем, с которыми сталкивается современный мир. Интересны наблюдения психологических последствий терроризма. Как отмечает М.И. Еникеев, в психологическом плане терроризм опасен не только крайне негативными конкретными последствиями, но и нарушением психологического баланса в обществе, нарушением спокойного существования людей, порождением всеобщей тревожности и страха, ожидания угрозы, дестабилизацией общественной жизни [1].

Терроризм превратился в глобальную проблему, принявшую транснациональный характер. Число террористических актов неуклонно растет, террористические атаки происходят практически во всех странах мира и влекут за собой массовые человеческие жертвы. Трагические события двух последних десятилетий (11 сентября 2001 г. в Нью-Йорке, 24 октября 2002 г. в Москве на Дубровке, 1 сентября 2004 г. в Беслане, 21 октября и 29 декабря 2013 г. в Волгограде, 13 ноября, 7 и 9 января 2015 г. во Франции, 22 марта 2016 г. в Бельгии, 19 декабря 2016 г. в Германии, 3 апреля 2017 г. в Санкт-Петербурге, 7 апреля 2017 г. в Швеции, 22 марта, 22 мая, 3 июня 2017 г. в Великобритании и т. д.) показали, насколько уязвимо оказывается население любой страны перед лицом терроризма.

Угроза терроризма формирует у наиболее уязвимой части населения состояние так называемой гипербдительности. Вероятность стать жертвой теракта способствует построению эмоционально-когнитивных структур, содержащих представление о теракте как об ужасном событии, которое человек не в силах предугадать и предупредить. Интенсивный поиск информации для снижения неопределенности ситуации, готовность к негативному развитию событий заставляют людей жить в состоянии постоянного повышенного беспокойства. Для того чтобы справиться с постоянной тревогой, связанной с угрозой теракта, люди обращаются к религии, объединяются в общественные организации по борьбе с терроризмом. Помимо этого, реакция на длительно существующую угрозу может проявляться и в непроизвольном снижении внимания, привыкании к мысли о невозможности что-либо изменить, полном равнодушии к возможному повторению теракта [5].

В случае захвата заложников террористами ощущение беспокойства не становится отличительным внутренним состоянием жертв, ибо оно не успевает возникнуть. И это логично. Ведь в повседневной жизни предчувствие опасности (беспокойство) у человека предшествует появлению конфликтной, стрессовой ситуации, а не наоборот. Учитывая же специфику подготовки и осуществления терактов, потенциальные заложники не успевают настроиться и, как правило, минуя первичное эмоциональное состояние – беспокойство, испытывают страх.

Следующим и основным внутренним переживанием человека является чувство страха, условно протекающее в три стадии. Каждая из них в зависимости от субъективных характерологических качеств личности может иметь либо комплексное воспроизведение, либо отдельное проявление.

Первая – стеническая стадия, плохо или совсем не контролируемая сознанием, возникает в начале захвата заложников. Лишение свободы и удержание людей, сопровождающееся психологическим и физическим прессингом со стороны преступников, мгновенно инициирует растерянность, беспомощность. Вторая – астеническая – протекает кратковременно и выражается в оцепенении, резком учащении пульса, понижении мышечного тонуса, дрожи, нецелесообразных поступках людей. Третья – стеническое возбуждение, которое вызывает поведение человека, направленное на преодоление опасности и подавление страха.

Зачастую страх, приобретающий массовый характер, не просто «инфицирует» участников трагедии, а парализует их волю. В то же время здесь обнаруживается и противоположная категория лиц, действия которых сопоставимы с бесстрашием.

Являясь амбивалентным чувством страха, бесстрашие выступает ответной (защитной) реакцией организма, призванной локализовать и подавить возникшие робость, переживание, боязнь, страх. При этом наличие или доминирование этой эмоции у заложника предполагает два пути ее поведенческой реализации – пассивный и активный. Важным моментом, определяющим действия индивидуума, находящегося в заложниках, будет его стрессоустойчивость, а также умение совладать со страхом и беспокойством.

Как показывают современные исследования, стрессоустойчивость не является статическим свойством индивида, которое бы закладывалось эволюционным путем. В этой связи актуальным представляется обращение к когнитивно-транзактным теориям стресса [4]. При разграничении понятий физиологического и психологического стресса Р. Лазарусом подчеркивалось, что в последнем случае стрессовую реакцию следует понимать в зависимости от того, «что в каждой конкретной ситуации индивид требует от самого себя» и имеются ли у него средства для того, чтобы эффективно справиться с субъективно воспринимаемой угрозой [6]. Логика развития событий – от возникновения объективной проблемы до ее успешного или неуспешного разрешения – была операционализована в ряде транзактных моделей стресса. Если оперировать логикой страха, то в таких ситуациях, как террористический акт, наивысшая степень страха, переходящая в аффект, – это ужас. В отличие от страха, сигнализирующего о вероятной угрозе, предвосхищающего ее и сообщающего о ней, ужас констатирует неизбежность бедствия. Он сопровождается резкой дезорганизацией сознания, оценением или беспорядочным мышечным перевозбуждением. Эти действия обусловлены все тем же страхом смерти, точнее, ее ожиданием.

В психологии жертв терроризма существует феноменологический симптом, так называемый «стокгольмский синдром» (или «травматическая связь»), характеризующийся проявлением необъяснимой симпатии жертвы к своему «мучителю». Термин принадлежит криминалисту Нильсу Биджероту, который анализировал ситуацию, произошедшую в банке Швеции. Грабители забаррикадировались на территории банка с заложниками. Впоследствии четверо из заложников прониклись пониманием к грабителям и, когда те сдались полиции, защищали их. Одна из женщин позже развелась с мужем и вышла замуж за одного из преступников.

В последнем случае психические изменения личности можно представить в такой последовательности.

Травматический стресс (во время критического инцидента и сразу после него – до 2-х суток).

Острое стрессовое расстройство (в течение 1 месяца после критического инцидента – от 2-х суток до 4-х недель).

Посттравматическое стрессовое расстройство (спустя более 1 месяца после критического инцидента – более 4 недель).

Посттравматическое расстройство личности (на протяжении последующей жизни человека, пережившего травму) [3].

В таких ситуациях, как захват заложников, стоит сформулировать ряд правил, которые направлены на психологическое принятие ситуации, как свершившегося факта. Важно отметить и то, что с некоторыми террористами (так было при теракте на Дубровке во время мюзикла «Норд-Ост») могут завязываться отстраненные разговоры и возможность договориться. Происходит обесценивание опасности. Формируется деление на «плохих» и «хороших» террористов,

что в итоге приводит к формированию «Стокгольмского синдрома», крайне опасного в таких случаях. Поэтому, важно соблюдать правила, которые могут помочь человеку остаться в живых, а также не поддаваться панике и сохранять рассудок, здравомыслие и рассудительность [8].

Поведение в толпе

Избегайте больших скоплений людей. Не присоединяйтесь к толпе, как бы ни хотелось посмотреть на происходящие события.

Если вы оказались в толпе, позвольте ей «нести» вас, но попытайтесь выбраться из нее.

Глубоко вдохните и разведите согнутые в локтях руки чуть в стороны, чтобы грудная клетка не была сдавлена.

Стремитесь оказаться подальше от высоких и крупных людей, людей с громоздкими предметами и большими сумками.

Любыми способами старайтесь удержаться на ногах.

Если что-то уронили, ни в коем случае не наклоняйтесь, чтобы поднять.

Попав в переполненное людьми помещение, заранее определите, какие места при возникновении экстремальной ситуации наиболее опасны (проходы между секторами на стадионе, стеклянные двери и перегородки в концертных залах и т. п.), обратите внимание на запасные и аварийные выходы, мысленно проделайте путь к ним.

Легче всего укрыться от толпы в углах зала или вблизи стен, но сложнее оттуда добираться до выхода.

При возникновении паники старайтесь сохранить спокойствие и способность трезво оценивать ситуацию.

В случае захвата в заложники

Неожиданное движение или шум могут повлечь жестокий отпор со стороны террористов. Не допускайте действий, которые могут спровоцировать террористов к применению оружия и привести к человеческим жертвам.

Переносите лишения, оскорбления и унижения, не смотрите преступникам в глаза (для нервного человека это сигнал к агрессии), не ведите себя вызывающе.

Не пытайтесь оказывать сопротивление, не проявляйте ненужного героизма, пытайтесь разоружить бандита или прорваться к выходу или окну.

В случае когда необходима медицинская помощь, говорите спокойно и кратко, ничего не предпринимайте, пока не получите разрешение.

Психологическая методика, позволяющая сохранить самообладание

Если вы оказались в центре событий, то первое, что нужно, перевести тревожное состояние в мысли, т. е. говорить себе, например: «Я здесь, сейчас 25 апреля, я на спектакле (концерте, экскурсии и т. д.)». Это помогает включить мыслительный процесс и сориентироваться, занимает мало времени на включение. В любой кризисной ситуации важно не терять самообладание, важно не поддаваться эмоциям, сохранять «холодную голову».

Заключение. В современных условиях, когда акции террористов приобрели международный масштаб, утратив принадлежность к конкретным государствам и регионам, национальностям и конфессиям, никто и нигде не может чувствовать себя в полной безопасности. Об этом свидетельствуют и зарубежная практика последних лет, и трагические события с захватом заложников. Оказавшиеся в неволе люди от момента своего пленения и до освобождения надеются на профессиональные действия органов правопорядка. Тем не менее важно не забывать, что от поведения заложника зависит останется ли он в живых. Если психика не выдержит, может произойти непоправимое, в частности увеличение числа жертв.

Библиографический список

1. Еникеев М.И. Юридическая психология с основами общей и социальной психологии. М., 2011. 223 с.
2. Рыскулова А.Б. Психологическое здоровье подростка: отражение тревожности учащихся в почерке (из опыта работы школы № 16 Г. Красноярск) // Физкультурно-оздоровительная деятельность и социализация молодежи в современном обществе: материалы VII Международной научно-практической конференции. Красноярск, 25 апреля 2023 года / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. Красноярск, 2023. С. 32–35.
3. Украинцева Ю.В., Берлов Д.Н., Русалова М.Н. Индивидуальные поведенческие и вегетативные проявления эмоционального стресса у человека // Журн. высш. нерв. деятельности. 2006. Т. 56, № 2. С. 183–192.
4. Ястребов В.С., Боев Б.В. Прогнозирование вспышек посттравматических стрессовых расстройств после масштабных актов терроризма // Журнал неврологии и психиатрии имени С.С. Корсакова. 2007. Т. 107 (2). С. 35–42.

Секция 2.

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

УДК 37

ФОРМИРОВАНИЕ ПОТРЕБНОСТИ В АКТИВНОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ЧЕРЕЗ ПРОВЕДЕНИЕ ВНЕУРОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

FORMATION OF THE NECESSITY
OF AN ACTIVE LIFESTYLE OF THE PRIMARY SCHOOL CHILDREN
THROUGH THE EXTRACURRICULAR ACTIVITIES

В.В. Атитанова

V.V. Atitanova

Научный руководитель Н.Н. Чадова
Scientific adviser N.N. Chadova

КГА ПОУ Канский педагогический колледж, Россия
Kansk Teachers' Training College

Внеурочная деятельность, спортивно-оздоровительное направление, здоровый образ жизни, читательская грамотность.

В статье рассматривается важность формирования потребности в активном образе жизни у младших школьников через проведение внеурочных занятий спортивно-оздоровительного направления. Описаны приемы, которые помогают формировать у обучающихся потребность в здоровом образе жизни и оказывают влияние на проявление заботы о своем здоровье. Приведены практические задания, позволяющие обучающимся получить первичные навыки работы с содержащейся в текстах информацией в процессе чтения. Овладение этими умениями при проведении внеурочных занятий спортивно-оздоровительного направления будет способствовать формированию у младшего школьника здорового образа жизни.

Extracurricular activities, sports and recreation, healthy lifestyle, reading literacy.

This article discusses the importance of developing the necessity of an active lifestyle in a primary school children age through some extracurricular sports and recreational activities. The article describes the techniques that help to create the necessity of a healthy lifestyle in students' mind and influence the development of an interest and care of their own health. There are some practical tasks in the article that allow students to acquire primary skills of working with the information contained in the texts in the process of reading. Mastering these skills in the course of extracurricular sports and health activities will contribute the further development of primary school children in the field of a healthy lifestyle.

Здоровьесбережение обучающихся – одна из важных задач в образовании, которую ставит национальный проект «Образование» президентской инициативы «Наша новая школа» и ФГОС.

В ФГОС НОО выделена «Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни», которая представляет собой комплексную программу формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся на ступени начального общего образования [1, с. 16].

Реализуется программа в том числе и через проведение внеурочных занятий. Они отражают не содержание и направленность физических упражнений, а скорее, их организационную структуру и место в учебном плане образовательного учреждения.

В советский период считалось, что внеурочные занятия в совокупности с уроками физической культуры позволят компенсировать дефицит двигательной активности. Обязательные занятия физическими упражнениями дополнялись занятиями в спортивных секциях, отдыхом в пионерских и спортивно-оздоровительных лагерях, участием в туристских походах, массовых соревнованиях и спартакиадах, физкультурных и спортивных праздниках [1, с. 13].

Воспитание культуры здоровья, привычек здорового образа жизни у детей и подростков постоянно требует пересмотра сложившегося содержания физического воспитания в дошкольных и школьных учреждениях. Содержание физического воспитания необходимо перевести на интенсивный путь развития, суть которого – в опоре на принципы деятельностного подхода [4].

Этот подход к физическому воспитанию представляет собой разнообразное и инновационное использование методов и форм обучения. Такой комплексный подход стимулирует интерес к физическому воспитанию не только на уроках, но и в свободное от занятий время, что способствует более эффективному усвоению материала и развитию учащихся.

Внеурочная деятельность, реализуемая согласно спортивно-оздоровительному направлению, способствует возникновению потребности в активном образе жизни, что достигается в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

Преимущества занятий спортивно-оздоровительной направленности во внеурочное время включают в себя возможность раскрытия спортивных талантов учащихся, укрепление здоровья, развитие дисциплины и самодисциплины, формирование командного духа, а также снижение уровня стресса и улучшение психоэмоционального состояния. Такие мероприятия могут стать не только способом провести полезно время, но и стимулировать детей к заботе о своем здоровье и физической форме на протяжении всей жизни.

Важнейший аспект для формирования культуры здорового образа жизни младших школьников – практические и теоретические знания. На внеурочных

занятиях спортивно-оздоровительного направления при работе с текстом обучающиеся получают первичные навыки работы с информацией в процессе чтения соответствующих возрасту литературных, учебных, научно-познавательных текстов, инструкций. Читательская грамотность проявляется в способности человека понимать, использовать, оценивать тексты, размышлять о них и заниматься чтением для того, чтобы достигать своих целей, расширять свои знания и возможности, участвовать в социальной жизни.

При проведении внеурочного занятия важно учитывать потребности и возрастные особенности детей. От различных факторов будет зависеть использование методов усвоения знаний.

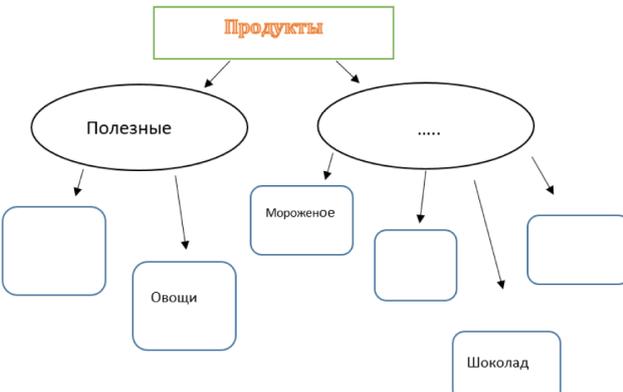
Так, для учеников 1-х классов целесообразно использовать приемы, в основном направленные на поиск информации, представленной в явном виде. К примеру, предлагать решить ситуацию, где требуется помочь персонажу: «Нам пришло письмо от Незнайки из Цветочного города! Я прочту вам его. „Дорогие ребята! Мне нужна ваша помощь. Я отправился в магазин, чтобы купить полезные продукты, но по дороге все забыл. Помогите вспомнить, какие продукты полезны для организма человека?“»

Цель: формирование навыков соблюдения рациона питания для поддержания здорового образа жизни.

Ученикам предлагается прочесть отрывок из текста и дополнить схему по теме «Полезные и вредные продукты».

Таблица 1

Задание по теме «Полезные и вредные продукты»

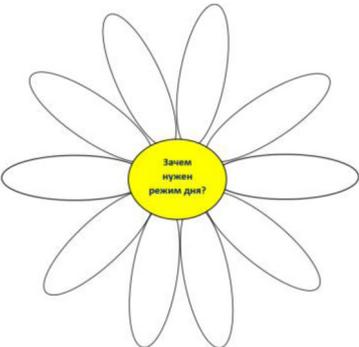
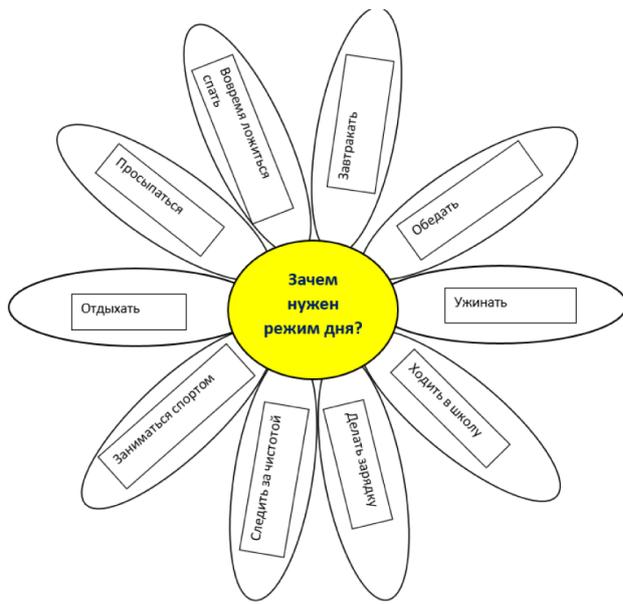
Прочитай текст. Дополни схему	Предполагаемые ответы обучающихся
<p>Жили-были в одном магазине полезные продукты: овощи и фрукты и вредные: мороженое, чипсы, шоколад, конфеты. Очень они любили, когда в магазин после уроков забежали дети после уроков. Продукты начинали шуметь и звать детей к себе. Вредные продукты привлекали яркой упаковкой, полезные – ароматным запахом</p> 	

Еще одно задание будет заключаться в составлении кластера «Ромашка Блума» по теме «Зачем нужен режим дня?» исходя из предложенного текста.

Цель: формирование понимания значимости соблюдения режима дня для сохранения здоровья.

Таблица 2

Задание по теме «Зачем нужен режим дня?»

Прочитай текст. Ответь на вопрос «Зачем нужен режим дня?» и впиши свои ответы в «лепестки».	Предполагаемые ответы обучающихся
<p>Режим дня – это план важных дел, которые человек выполняет каждый день в определенное время. Режим дня нужен человеку, чтобы не забывать про свои дела. Вовремя ложиться спать и просыпаться, завтракать, обедать и ужинать, ходить в школу, а еще делать зарядку, следить за чистотой тела, отдыхать и заниматься спортом [4].</p> 	

В заданиях для 2 класса используется такой прием, как «Реставрация текста», когда предлагается отрывок из учебника, а ученикам необходимо вставить на месте пропусков слова из списка.

Цель: закрепление знаний о важности утренней зарядки для поддержания здоровья обучающихся.

Таблица 3

Задание на реставрацию текста

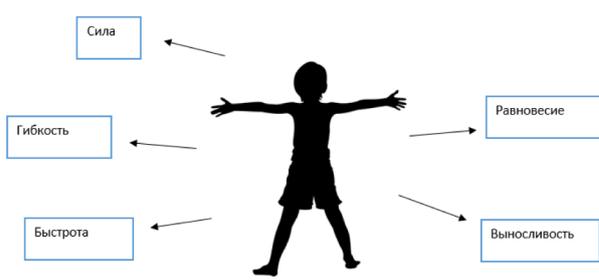
Прочитай текст. Найди пропущенные слова и впиши их	Предполагаемые ответы обучающихся
<p>Зарядка – это выполнение гимнастических упражнений с помощью ... разными частями тела: головой, туловищем, ... и ногами. Зарядку выполняют ..., после сна. Она помогает разбудить ..., зарядить его силой и энергией, поднять ...</p> <p><i>Слова для справок:</i> организм, руками, движений, настроение, утром.</p>	<p>Зарядка – это выполнение гимнастических упражнений с помощью движений разными частями тела: головой, туловищем, руками и ногами. Зарядку выполняют утром, после сна. Она помогает разбудить организм, зарядить его силой и энергией, поднять настроение [5].</p>

Также ученикам можно предложить на основе текста составить словесный портрет физически здорового человека.

Цель: формирование осознания необходимости в развитии физических качеств, в укреплении здоровья обучающегося.

Таблица 4

Задание на составление словесного портрета

Прочитай текст. Впиши те физические качества, которыми обладает здоровый человек	Предполагаемые ответы обучающихся
<p>Сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие – основные физические качества, которые нужны человеку для жизни. Их развитие помогает успешно обучаться новым физическим упражнениям, заниматься подвижными и спортивными играми, укреплять скелет и мышцы тела, улучшать работу сердца и дыхания. Каждое физическое качество развивается с помощью специальных упражнений. Например, для развития силы используют силовые упражнения, а для развития быстроты – скоростные [5].</p> 	

В качестве задания для обучающихся 3 класса предлагается использовать прием «Верно/неверно».

Цель: определение правил выполнения утренней зарядки для формирования культуры ЗОЖ.

Таблица 5

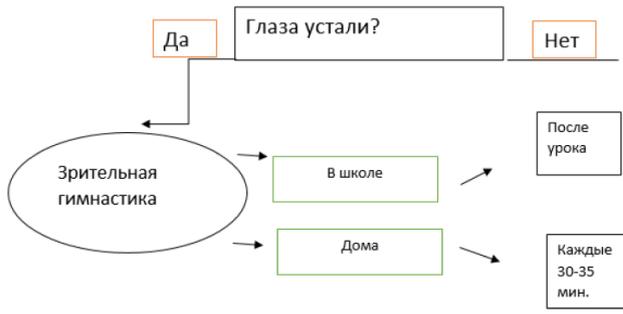
Задание на определение верности/ложности

Прочитай правила, которые нужны, чтобы сделать утреннюю зарядку. Обведи верные и неверные предложения	Предполагаемые ответы обучающихся																																								
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Правила</th> <th>Верно/неверно</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1. Зарядку надо делать в одно и то же время.</td> <td>Верно/неверно</td> </tr> <tr> <td>2. Зарядку лучше проводить в закрытом помещении.</td> <td>Верно/неверно</td> </tr> <tr> <td>3. Не следите за правильным выполнением упражнений, главное - делать их быстро и много.</td> <td>Верно/неверно</td> </tr> <tr> <td>4. Зарядку необходимо проводить на свежем воздухе.</td> <td>Верно/неверно</td> </tr> <tr> <td>5. Вместо утренней зарядки лучше поспать.</td> <td>Верно/неверно</td> </tr> <tr> <td>6. Не делайте разминку перед зарядкой, лучше сразу перейти к упражнениям.</td> <td>Верно/неверно</td> </tr> <tr> <td>7. Перед началом утренней зарядки необходимо проветрить помещение.</td> <td>Верно/неверно</td> </tr> <tr> <td>8. Не слушайте советы, делайте упражнения, как вам удобно</td> <td>Верно/неверно</td> </tr> <tr> <td>9. На месте проведения упражнений необходимо постелить коврик.»</td> <td>Верно/неверно</td> </tr> </tbody> </table>	Правила	Верно/неверно	1. Зарядку надо делать в одно и то же время.	Верно/неверно	2. Зарядку лучше проводить в закрытом помещении.	Верно/неверно	3. Не следите за правильным выполнением упражнений, главное - делать их быстро и много.	Верно/неверно	4. Зарядку необходимо проводить на свежем воздухе.	Верно/неверно	5. Вместо утренней зарядки лучше поспать.	Верно/неверно	6. Не делайте разминку перед зарядкой, лучше сразу перейти к упражнениям.	Верно/неверно	7. Перед началом утренней зарядки необходимо проветрить помещение.	Верно/неверно	8. Не слушайте советы, делайте упражнения, как вам удобно	Верно/неверно	9. На месте проведения упражнений необходимо постелить коврик.»	Верно/неверно	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Правила</th> <th>Верно/неверно</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1. Зарядку надо делать в одно и то же время.</td> <td>Верно/неверно</td> </tr> <tr> <td>2. Зарядку лучше проводить в закрытом помещении.</td> <td>Верно/неверно</td> </tr> <tr> <td>3. Не следите за правильным выполнением упражнений, главное - делать их быстро и много.</td> <td>Верно/неверно</td> </tr> <tr> <td>4. Зарядку необходимо проводить на свежем воздухе.</td> <td>Верно/неверно</td> </tr> <tr> <td>5. Вместо утренней зарядки лучше поспать.</td> <td>Верно/неверно</td> </tr> <tr> <td>6. Не делайте разминку перед зарядкой, лучше сразу перейти к упражнениям.</td> <td>Верно/неверно</td> </tr> <tr> <td>7. Перед началом утренней зарядки необходимо проветрить помещение.</td> <td>Верно/неверно</td> </tr> <tr> <td>8. Не слушайте советы, делайте упражнения, как вам удобно</td> <td>Верно/неверно</td> </tr> <tr> <td>9. На месте проведения упражнений необходимо постелить коврик.»</td> <td>Верно/неверно</td> </tr> </tbody> </table>	Правила	Верно/неверно	1. Зарядку надо делать в одно и то же время.	Верно/неверно	2. Зарядку лучше проводить в закрытом помещении.	Верно/неверно	3. Не следите за правильным выполнением упражнений, главное - делать их быстро и много.	Верно/неверно	4. Зарядку необходимо проводить на свежем воздухе.	Верно/неверно	5. Вместо утренней зарядки лучше поспать.	Верно/неверно	6. Не делайте разминку перед зарядкой, лучше сразу перейти к упражнениям.	Верно/неверно	7. Перед началом утренней зарядки необходимо проветрить помещение.	Верно/неверно	8. Не слушайте советы, делайте упражнения, как вам удобно	Верно/неверно	9. На месте проведения упражнений необходимо постелить коврик.»	Верно/неверно
Правила	Верно/неверно																																								
1. Зарядку надо делать в одно и то же время.	Верно/неверно																																								
2. Зарядку лучше проводить в закрытом помещении.	Верно/неверно																																								
3. Не следите за правильным выполнением упражнений, главное - делать их быстро и много.	Верно/неверно																																								
4. Зарядку необходимо проводить на свежем воздухе.	Верно/неверно																																								
5. Вместо утренней зарядки лучше поспать.	Верно/неверно																																								
6. Не делайте разминку перед зарядкой, лучше сразу перейти к упражнениям.	Верно/неверно																																								
7. Перед началом утренней зарядки необходимо проветрить помещение.	Верно/неверно																																								
8. Не слушайте советы, делайте упражнения, как вам удобно	Верно/неверно																																								
9. На месте проведения упражнений необходимо постелить коврик.»	Верно/неверно																																								
Правила	Верно/неверно																																								
1. Зарядку надо делать в одно и то же время.	Верно/неверно																																								
2. Зарядку лучше проводить в закрытом помещении.	Верно/неверно																																								
3. Не следите за правильным выполнением упражнений, главное - делать их быстро и много.	Верно/неверно																																								
4. Зарядку необходимо проводить на свежем воздухе.	Верно/неверно																																								
5. Вместо утренней зарядки лучше поспать.	Верно/неверно																																								
6. Не делайте разминку перед зарядкой, лучше сразу перейти к упражнениям.	Верно/неверно																																								
7. Перед началом утренней зарядки необходимо проветрить помещение.	Верно/неверно																																								
8. Не слушайте советы, делайте упражнения, как вам удобно	Верно/неверно																																								
9. На месте проведения упражнений необходимо постелить коврик.»	Верно/неверно																																								

Для 3 класса на внеурочном занятии можно организовать деятельность по созданию памятки «Зрительная гимнастика» в виде блок-схемы, опираясь на рекомендации, данные в тексте.

Таблица 6

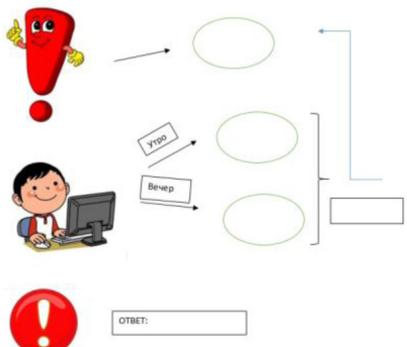
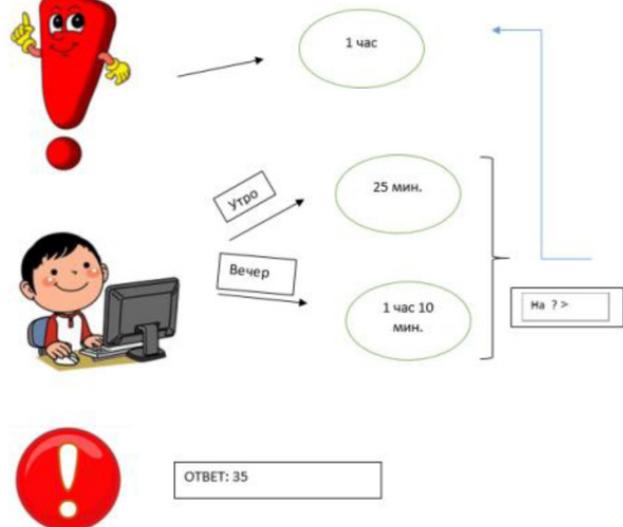
Задание на создание памятки «Зрительная гимнастика»

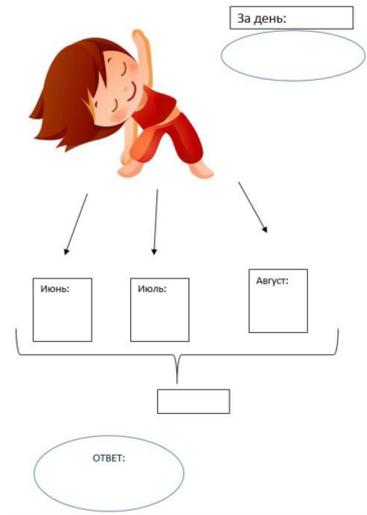
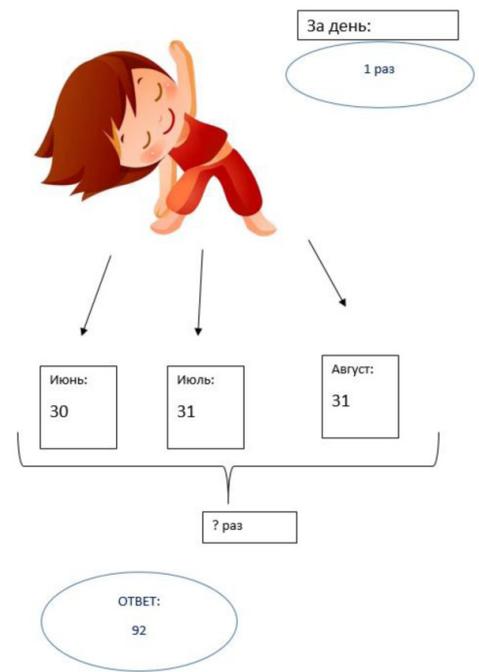
Прочитай текст. Дополни схему	Предполагаемые ответы обучающихся
<p>Во время длительной работы за компьютером, при чтении или выполнении письменных заданий утомляются мышцы глаз. Чтобы этого избежать и не ухудшить зрение, необходимо делать упражнения зрительной гимнастики. В школе эти упражнения надо выполнять после каждого урока, а при подготовке домашних заданий – через каждые 30–35 мин [6]</p> 	

Обучающимся 4-х классов интересно будет решать задачи на выявление статистических данных. Важно отметить, что при решении задач необходимо преобразовать текстовую информацию в графическую – составить модель.

Таблица 7

Примеры задач

Прочитай задачу. Дополни модель задачи. Запиши ответ	Предполагаемые ответы обучающихся
<p>1</p> <p>Детям рекомендуется находиться за компьютером не больше 1 часа в день. Петя утром играл в игры в течение 25 минут, вечером еще 1 ч 10 минут. На сколько минут больше Петя находился за компьютером, чем рекомендуется?</p> 	<p>2</p> 

1	2
<p>Маша обычно делает утреннюю зарядку каждый день. Сколько раз она сделает зарядку за 3 месяца лета, если количество дней в них 30, 31, 31 соответственно?</p> 	

Заключение. Таким образом, организация внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления способствует формированию здорового образа жизни младших школьников и является эффективной, что подтверждается реализацией планируемых результатов. Обучающиеся получают знания о здоровом образе жизни, развивают навыки самоконтроля, терпимости и ответственности за свое здоровье. Проведение занятий способствует укреплению физического и психического здоровья обучающихся и становлению ценностного отношения к активному образу жизни.

Библиографический список

1. Алхасов Д.С., Пономарев А.К. Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре: учебник для вузов. М.: Юрайт, 2024. 177 с. Образовательная платформа Юрайт. URL: <https://urait.ru/bcode/542246> (дата обращения: 15.04.2024).
2. Алхасов Д.С. Методика обучения физической культуре в начальной школе: учебное пособие для вузов: в 2 ч. М.: Юрайт, 2024. Ч. 1. 256 с. Образовательная платформа Юрайт. URL: <https://urait.ru/bcode/539480> (дата обращения: 15.04.2024).
3. Лях В.И. Концепция физического воспитания детей и подростков. URL: <http://lib.sportedu.ru/Press/fkvot/1996N1/p5-10.htm>
4. Матвеев А.П. Физическая культура. 1 класс: учебник. URL: <https://go.11klasov.net/20462-fizicheskaja-kultura-1-klass-matveev-ap.html>
5. Матвеев А.П. Физическая культура. 2 класс: учебник. URL: <https://go.11klasov.net/20463-fizicheskaja-kultura-2-klass-matveev-ap.html>
6. Матвеев А.П. Физическая культура. 3 класс: учебник. URL: <https://go.11klasov.net/20464-fizicheskaja-kultura-3-klass-uchebnik-matveev-ap.html>
7. Матвеев А.П. Физическая культура. 4 класс: учебник. URL: <https://go.11klasov.net/20465-fizicheskaja-kultura-4-klass-uchebnik-matveev-ap.html>

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БЕГУНОВ НА ДИСТАНЦИИ 400 МЕТРОВ

SPECIAL PHYSICAL TRAINING FOR RUNNERS AT A DISTANCE OF 400 METERS

В.А. Арнст

V.A. Arnst

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

Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева
Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V.P. Astafyev

Легкая атлетика, спринт, выносливость, развитие, специальная физическая подготовка.
Цель специальной физической подготовки (СФП) – развитие отдельных мышечных групп спортсмена, приобретение им тех двигательных навыков, которые непосредственно обеспечивают успешное овладение техникой и рост результатов в избранном виде. Для каждого вида легкой атлетики СФП будет различной.

Athletics, sprint, speed, strength, endurance, development, special preparation for the game.
The purpose of special physical training (SFP) is the development of individual muscle groups of an athlete, the acquisition of those motor skills that directly ensure successful mastery of technique and the growth of results in their chosen form. The SFP will be different for each type of athletics.

Введение. Спринтерский бег на дистанции 400 метров является одной из наиболее сложных и требовательных к физической подготовке спортсмена дисциплин в легкой атлетике. Бег на 400 метров требует от спортсмена высокой скорости, выносливости и техники. В этой дисциплине необходимо преодолеть дистанцию за минимальное количество времени, поэтому каждое движение должно быть максимально эффективным. Для достижения успеха в этом виде спорта необходимо обладать не только хорошей скоростью и выносливостью, но и специальной физической подготовкой.

Специальная физическая подготовка спринтеров на дистанции 400 метров включает в себя развитие скоростно-силовых качеств, направленных на увеличение взрывной силы ног, что позволяет быстрее набирать скорость и поддерживать ее на протяжении всей дистанции, выносливости, необходимой для преодоления дистанции без потери скорости, и техники бега, играющей ключевую роль в эффективности бега на 400 метров. Правильная постановка ног на землю, контроль над корпусом и ритмичное движение являются основой эффективного бега [1].

Постановка ног должна быть такой, чтобы обеспечить максимальное использование энергии при каждом шаге. Контроль над корпусом позволяет сохранять равновесие и стабильность при беге. Ритмичное движение помогает поддерживать оптимальную скорость на протяжении всей дистанции.

Основными методами тренировки являются:

- интервальный бег, помогающий развивать скоростные качества и выносливость одновременно. Суть метода заключается в чередовании коротких периодов интенсивной работы (например, спринт на 200 метров) с периодами восстановления;

- спринтерские ускорения, направленные на развитие скорости и силы ног, и длительные пробежки, улучшающие общую выносливость организма. При выполнении данного упражнения необходимо быстро набирать скорость до максимального уровня, а затем постепенно снижать ее до полной остановки;

- длительные пробежки, позволяющие улучшить общую выносливость организма и подготовиться к длительным нагрузкам. Длительность таких пробежек может составлять от 30 минут до нескольких часов.

Основная особенность бега на 400 метров заключается в том, что он сочетает в себе элементы спринта (короткий быстрый старт) и средних дистанций (длительное поддержание высокой скорости). Это и делает его одной из самых сложных дисциплин в легкой атлетике.

Для успешного выступления на дистанции 400 метров необходимо иметь хорошую физическую подготовку, владеть правильной техникой бега и уметь контролировать свое дыхание. Кроме того, важно уметь правильно распределять свои силы на протяжении всей дистанции. В целом, бег на 400 метров – интересная, захватывающая дисциплина, которая требует от спортсмена максимальной концентрации и усилий.

Таким образом, подготовка спринтеров к бегу на 400 метров – это сложный процесс, который требует систематического подхода и постоянного совершенствования. Благодаря правильному подбору методов тренировки и техническому мастерству можно достичь высоких результатов в данной дисциплине.

Планирование и структурирование учебно-тренировочного процесса для опытных спринтеров базируется на применении эффективных средств, методов и целенаправленной тренировочной нагрузки, способствующих достижению спортсменом оптимального уровня подготовки и формы к основным соревнованиям.

Для этого проводятся тренировки с использованием силовых упражнений, таких как приседания, жимы ногами, специальные упражнения на заднюю и переднюю поверхность бедра, упражнения на статику и другие. Эти тренировки помогают укрепить мышцы нижней части тела, а также повысить выносливость мышц и способность сохранять высокую скорость.

Одним из главных факторов в специальной физической подготовке спринтеров на 400 метров является аэробная выносливость. Для развития аэробной выносливости проводятся длительные беговые тренировки на средних и длинных дистанциях, а также специальные тренировки на тренажерах, таких как эллипти-

ческий тренажер или велотренажер [5]. Спортсмены должны иметь высокий уровень гибкости и координации, поскольку эти факторы влияют на эффективность бега. Проводятся тренировки на улучшение гибкости и растяжку мышц, а также тренировки на технику бега.

Для развития гибкости используются растяжки и упражнения, направленные на развитие эластичности мышц и связок. Также проводятся тренировки на улучшение координации и баланса, чтобы спортсмены могли лучше контролировать свои движения и управлять своим телом во время забега.

Техника бега также играет важную роль в специальной физической подготовке спринтеров на 400 метров. Спортсмены должны обладать правильной техникой бега, чтобы эффективно использовать свою силу и максимально развивать скорость. Проводятся тренировки на технику бега, включая упражнения на улучшение стартовых навыков, технику входа в вираж и выхода с виража и финиша.

Учитывая все эти факторы, тренеры разрабатывают индивидуальные программы тренировок для спортсменов, специализирующихся в беге на 400 метров, которые включают в себя разнообразные упражнения и тренировочные блоки. Кроме того, они могут использовать различные методы тренировки, такие как интервальные тренировки, повышение интенсивности и объема тренировок.

Одним из ключевых аспектов специальной физической подготовки спринтеров на 400 метров является тактика забега. Спортсмены должны уметь правильно распределять свои силы и рационально распределять усилия на протяжении всей дистанции. Они могут применять различные стратегии, такие как ускорение на последних 100 метрах или равномерное поддержание высокой скорости на протяжении всего забега. Тренировки тактики забега проводятся в сочетании с различными интенсивными работами, чтобы спортсменам было комфортно адаптироваться к разным ситуациям во время соревнований [2].

Важным аспектом специальной физической подготовки спринтеров на 400 метров является также психологическая подготовка. Спринтеры должны быть ментально сильными и уверенными в своих возможностях, чтобы эффективно справляться с физическими и ментальными вызовами во время соревнований. Проводятся тренировки на развитие концентрации, управление стрессом и раскрытие потенциала.

Ниже приведены некоторые конкретные советы и упражнения, которые могут быть полезны для специальной физической подготовки спринтеров на дистанции 400 метров.

1. Растяжка и гибкость. Регулярное выполнение упражнений на растяжку поможет развить гибкость мышц и связок, что, в свою очередь, позволит более эффективно бегать. Некоторые полезные упражнения на растяжку включают выпады, приседания, наклоны вперед и назад и растяжку икроножных мышц.

2. Силовые тренировки. Силовые тренировки помогут укрепить мышцы, способствуя более эффективному развитию скорости и выносливости. Рекомендуется включать упражнения, фокусирующиеся на толчок силы, такие как глубокие приседания, прыжки на ящик, шаги с гантелями и вышки.

3. Кардиотренировки. Помимо специфических тренировок в беге, важно также проводить кардиотренировки для улучшения выносливости и аэробной емкости. Велосипед, бег на беговой дорожке или в парке и плавание являются отличными вариантами.

4. Техника бега. Необходимо отрабатывать технику бега, чтобы эффективно использовать энергию и поддерживать высокую скорость на всей дистанции. Уделять внимание правильной постановке стоп, работе рук и тела в целом. Сотрудничество с тренером по технике бега необходимо для дальнейшего совершенствования техники.

5. Тактика бега. Разработать тактику, которая лучше всего соответствует способностям спортсмена. Это может включать уравновешенное распределение усилий на протяжении всего забега или ускорение на последних 100 метрах. Важно практиковать различные стратегии на тренировках, чтобы найти оптимальную.

6. Психологическая подготовка. Необходимо уделять внимание развитию психологической стойкости и уверенности в своих силах. Проводить тренировки, способствующие развитию умения управлять стрессом, концентрации и ментальному сосредоточению. Необходима при этом консультация психолога для разработки эффективных стратегий в этой области.

7. Интервальные тренировки. Включение в тренировочную программу интервальных тренировок позволяет развить скоростную выносливость и способствует адаптации организма к более высокой интенсивности. Например, можно проводить тренировки по принципу «интервалы» – бег на высокой скорости на определенную дистанцию или время с последующим отдыхом для восстановления.

8. Специальные упражнения. В тренировочный процесс включают упражнения, которые имитируют движения и нагрузки, характерные для бега на дистанции 400 метров. Например, подъем по лестнице или тренировки на специальных устройствах, моделирующих динамику бега на 400 метров.

9. Работа над скоростью реакции. Бег на дистанции 400 метров требует быстрой реакции на старте и изменение темпа. В тренировке скорости реакции используют специальные упражнения, такие как старт с блока или выбегание с высокого старта под команду.

10. Регулярность и постепенность. Помимо интенсивных тренировок, обязательно соблюдается режим регулярных тренировок и прогрессивно увеличивается нагрузка. Важно давать организму время на восстановление и адаптацию, чтобы избежать переутомления и возможных травм.

Эти упражнения являются лишь основой для специальной физической подготовки спринтеров на дистанции 400 метров. Важно индивидуализировать программу тренировок, учитывая личные потребности и способности спортсмена.

Заключение. Важно помнить, что успешная специальная физическая подготовка спринтеров на дистанции 400 метров требует систематической работы, постоянного совершенствования и индивидуального подхода. Регулярные тренировки, правильная техника бега, разнообразие тренировочных методик и учет специфики дистанции помогут достичь лучших результатов.

Таким образом, специальная физическая подготовка спринтеров на дистанции 400 метров требует комплексного подхода, включающего развитие скорости, силы, аэробной выносливости, гибкости и координации, а также работу над техникой бега, тактикой забега и психологической подготовкой. Эти аспекты взаимосвязаны и важны для достижения высоких результатов в данной дисциплине [4].

Библиографический список

1. Иванова К.Н. Сравнительный анализ скоростно-силовой подготовки спринтеров СВФУ им. М.К. Аммосова, специализирующихся на дистанции 400 метров, в РС (Я) со стандартными нормативами РФ: материалы III Междунар. науч.-практ. конф. Чебоксары, 2016. Т. 1. С. 149–152.
2. Исанаева Е.А., Маштров А.В. Специальная физическая подготовка спринтеров в подготовительном периоде на этапе спортивной специализации // Сборник научных трудов IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 75-летию Победы в Великой Отечественной войне. Ульяновск, 2020. С. 226–230.
3. Коновалов И.Е., Мутаева И.Ш., Морозов А.И. Легкая атлетика: учебное пособие. 3-е изд., стереотип. Казань, 2022. 365 с.
4. Пивоваров Д.В. Методика специальной физической подготовки спринтеров на этапе совершенствования спортивного мастерства // Материалы X Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов с международным участием, посвященной Году цифровизации в Республике Татарстан: в 3 т. Казань, 2022. С. 746–748.
5. Савиных Б.А. Скоростно-силовая подготовка бегунов на 400 метров на отдельных этапах подготовки // Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием / Курганский государственный университет. Курган, 2017. С. 116–119.
6. Ситничук С.С. Организация физического воспитания, направленного на развитие гибкости, с обучающимися младшего школьного возраста // Адаптация детей и молодежи к современным социально-экономическим условиям на основе здоровьесберегающих технологий: материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Абакан, 27 октября 2023 года / Хакасский государственный университет им. Н. Ф. Катанова. Абакан, 2023. С. 134–135.
7. Черкашина А.Р. Биологические добавки в рационе спортсмена: действительно ли они полезны? // Физкультурно-оздоровительная деятельность и социализация молодежи в современном обществе : материалы VII Международной научно-практической конференции. Красноярск, 25 апреля 2023 года / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. Красноярск, 2023. С. 42–46.

МУЛЬТИСПОРТИВНЫЕ ЧАСЫ: ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ ТРЕНИРОВОК И КОНТРОЛЯ СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА

MULTI-SPORT WATCHES: TOOLS FOR TRAINING AND MONITORING THE CONDITION OF THE BODY

К.В. Атрощенко

K.V. Atroshchenko

Научный руководитель И.В. Трусей

Scientific adviser I.V. Trusei

Красноярский государственный педагогический университет

им. В.П. Астафьева

Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V.P. Astafyev

Мультиспортивные часы, тренировочный процесс, восстановление, спорт, здоровье.

Современный спорт становится более динамичным и конкурентоспособным, требуя от спортсменов не только высоких результатов, но и эффективного контроля за состоянием организма и нагрузкой. В этом контексте разработка и использование инновационных технологий, таких как мультиспортивные часы, становятся важным элементом поддержки и улучшения спортивной подготовки. В статье проводится анализ электронных устройств мониторинга функциональных показателей здоровья, рекомендуемых для спортсменов циклических видов спорта.

Multi-sport watches, training process, recovery, sports, health.

Modern sport is becoming more dynamic and competitive, requiring athletes not only to achieve high results, but also to effectively monitor the condition and load of the body. In this context, the development and use of innovative technologies, such as multi-sport watches, becomes an important element in supporting and improving sports training. This article analyzes electronic devices for monitoring functional health indicators of cyclical sports athletes.

Спорт – неотъемлемая часть жизни человека. Люди заботятся о здоровье, добиваются высоких спортивных результатов. Увеличивается количество соревнований, устанавливаются новые рекорды. Все это происходит за счет развития инфраструктуры, инвентаря, повышения уровня тренировочной нагрузки [1; 4]. С развитием спорта технологии не стоят на месте и создаются все новые «помощники» для контроля за состоянием организма спортсмена. Мультиспортивные часы – не просто часы с секундомером, как было раньше. В настоящее время они предлагают широкий набор функций, различаются по дизайну и цене [1–3]. Разные производители выпускают спортивные часы, с помощью которых мы можем отслеживать во время тренировок такие показатели как частота сердечных сокращений, частота дыхания, пройденная дистанция, время тренировки, нагрузка выполняемого упражнения и др.

Цель: провести сравнительный анализ электронных устройств для мониторинга функциональных показателей здоровья спортсменов циклических видов спорта.

В настоящий момент в тренировочном процессе показали высокую эффективность часы компаний Garmin, Polar, Suunto (рис. 1).



Рис. 1. Модели мультиспортивных часов

Современные спортивные часы для бега предлагают более широкий набор функций, чем просто отслеживание продолжительности тренировки, расчет темпа и измерение пульса. Часы позволяют отслеживать функциональное состояние спортсмена во время и после тренировки, качество сна, уровень стресса. Основные измеряемые показатели доступны в приложении, которое адаптировано под разные устройства: смартфон, планшет, персональный компьютер. Синхронизация полученных данных на других устройствах позволяет проводить анализ показателей в удобной форме и получать доступ к расширенному функционалу [3].

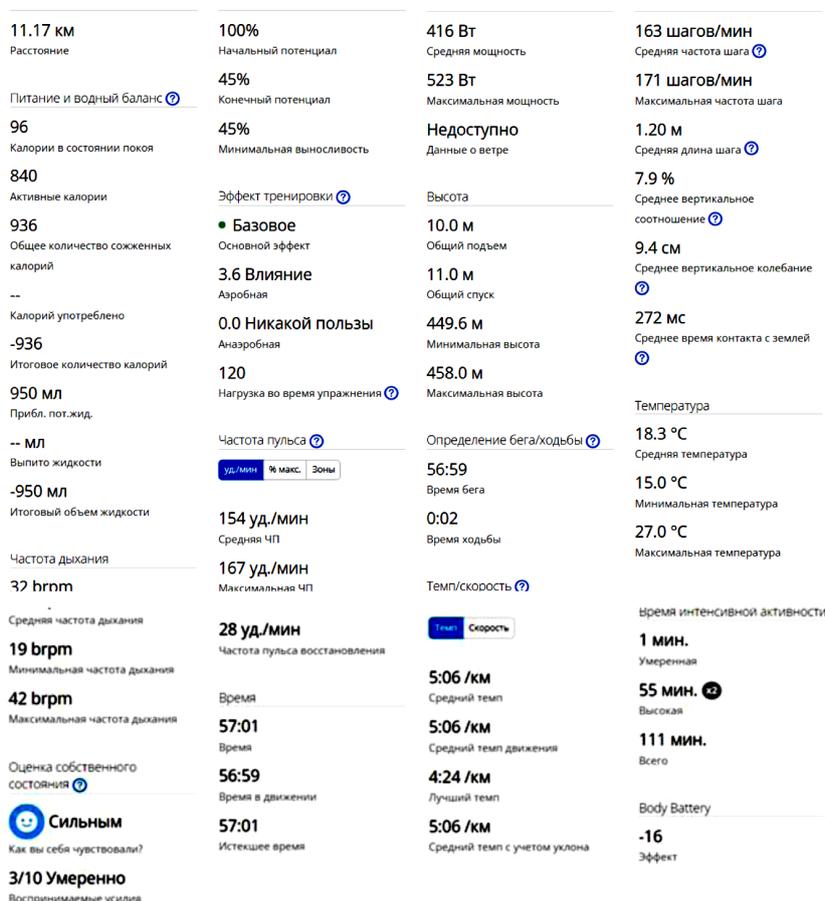


Рис. 2. Данные, доступные в приложении после тренировки

С каждым годом функционал мультиспортивных часов расширяется. Для спортсменов выбор подходящих часов становится более сложным из-за того, что у различных производителей существуют свои уникальные названия для многих технологий. На самом деле часы одного уровня имеют примерно одинаковые возможности независимо от марки [3].

Базовые характеристики и функции

Измерение расстояния и расчет темпа. Данные показывают, сколько километров вы пробежали и сколько времени потратили на бег, рисуют трек маршрута и вычисляют темп.

Пульсометр. Эти датчики измеряют пульс – частоту сердечных сокращений. Следить за пульсом нужно, чтобы давать себе адекватную нагрузку и понимать эффективность тренировок. Бывают датчики, встроенные в часы и измеряющие пульс на запястье, отдельные нагрудные. Встроенный оптический датчик круглосуточно отслеживает показатели, напоминает о необходимости надеть пульсометр на тренировку. Стоит отметить, что в тренировочном процессе нагрудный пульсометр считается более точным, но нагрудные датчики не всегда продаются в комплекте с часами [2].

Тренировочный функционал

Программирование интервальных тренировок в часах пригодится представителям любого вида спорта. Эта функция позволит индивидуально настроить отрезки по расстоянию или времени, а звуковой сигнал поможет начать вовремя.

Установка индивидуальных пульсовых и темповых зон, а также оповещения о достижении определенного уровня повысят эффективность тренировки.

Отсечка круга в ручном или автоматическом режиме поможет разделить тренировку на части, отличающиеся по километражу или интенсивности.

Автопауза удобна для бега в городе. Можно остановить таймер, например, при остановке на светофоре, и запустить его с началом движения.

Индикация не только звуковыми, но и вибросигналами позволяет не пропустить оповещение даже в шумном месте или при прослушивании музыки.

Счетчик калорий. Часы показывают потраченные за тренировку калории на основании данных спортсмена. Как правило, требуется занести информацию о своем возрасте, росте и весе, а часы подсчитают результат.

Отслеживание активности. Часы следят за показателями пульса, количеством пройденных шагов и потраченных калорий в течение дня, а также оценивают качество сна ночью.

Измерение VO_2max . VO_2max , или максимальный потребляемый объем кислорода, – это способность организма усваивать кислород. Чем больше этот показатель, тем потенциально выше возможности спортсмена. Точный показатель VO_2max измеряют с помощью лабораторных тестов, а часы показывают косвенные данные, собранные с помощью пульсометра и основанные на статистике. Если VO_2max растет, значит, тренировки эффективны и выносливость увеличивается.

Время восстановления. Часы анализируют полученную нагрузку и текущее состояние, после чего прогнозируют, сколько времени потребуется на восстановление, чтобы получить максимальный эффект от тренировки. Эта функция нужна тем, кто много бегает или занимается без персонального тренера. Программное обеспечение проанализирует прогресс с течением времени и оценит текущий спортивный уровень, исходя из чего и даст рекомендации [1].

Также в мультиспортивных часах имеется функция отслеживания качества сна [1]. Можно анализировать такие данные, как время засыпания и пробуждения, качество сна, переживание стресса, частота сердечных сокращений, частота дыхания, фазы сна (рис. 3).

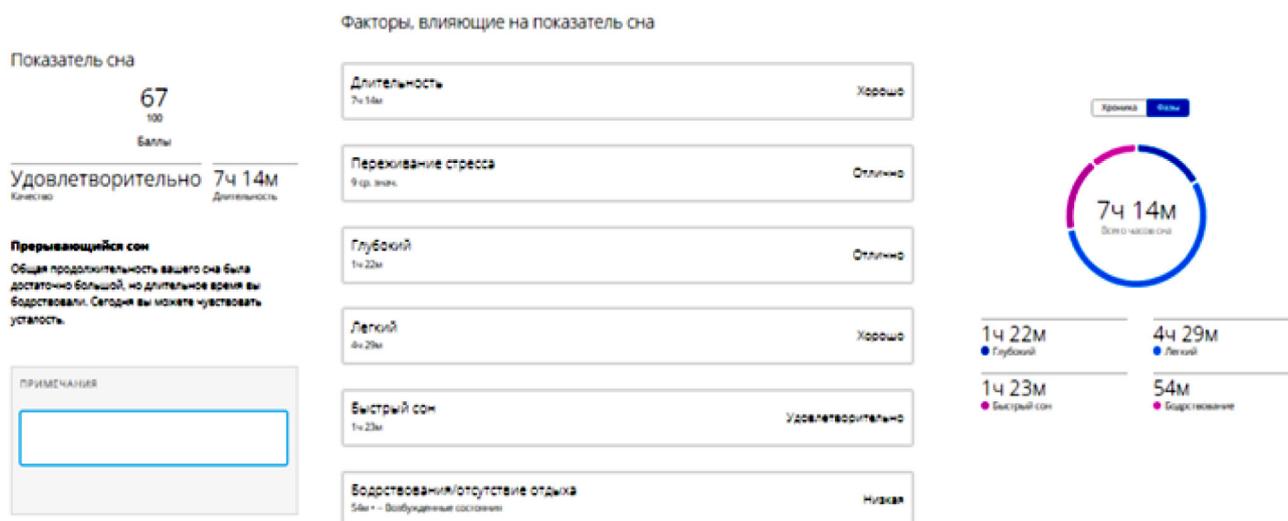


Рис. 3. Информация, собираемая мультиспортивными часами о качестве сна

Данные о качестве сна позволяют корректировать объем и интенсивность нагрузки в предстоящей тренировке и не допустить развития переутомления у спортсмена. Также данная опция помогает проанализировать, какие причины приводят к снижению качества сна.

Таким образом, спортивные часы представляют собой не только удобный инструмент для контроля за тренировочным процессом, но и важный элемент оптимизации спортивной подготовки и достижения высоких результатов в современном спорте. Результаты исследования показывают, что современные мультиспортивные часы предлагают широкий спектр функций, включая измерение расстояния и темпа, мониторинг пульса, тренировочный функционал, отслеживание активности и восстановления, а также возможность синхронизации с мобильными устройствами для анализа и обработки полученных данных. В качестве наиболее эффективных устройств выделены модели Garmin, Polar и Suunto, обладающие высокой точностью измерений и широким набором функций.

Библиографический список

1. Как выбрать часы для бега? URL: <https://sport-marafon.ru/article/kak-vybrat-chasy-dlya-bega/> (дата обращения: 17.04.2024).

2. Какие бывают спортивные часы и как правильно их выбрать. URL: https://www.runlab.ru/vybor_ekipirovki/kakie_byvajut_sportivnye_chasy.html (дата обращения 18.04.2024).
3. Как выбрать спортивные часы и нужны ли они вообще. URL: <https://alpindustria.ru/articles/kak-vybrat-chasy-i-nuzhny-li-oni.html> (дата обращения: 18.04.2024).
4. Пугачев Р.В. Исследование показателей вегетативной нервной системы обучающихся ИФКСиЗ им. И.С. Ярыгина // Физкультурно-оздоровительная деятельность и социализация молодежи в современном обществе: материалы VII Международной научно-практической конференции. Красноярск, 25 апреля 2023 года / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. Красноярск, 2023. С. 29–31.
5. Спортивные часы дают больше пользы, чем многие представляют. URL: <https://sport24.ru/news/zozh/2020-11-26-sportivnyye-chasy-s-pulsometrom-i-shagomerom-kak-vybrat-chem-otlichayutsya-zachem-nuzhny-dlya-trenirovok> (дата обращения: 21.04.2024).

ИНТЕГРАЦИЯ ФИДЖИТАЛ-СПОРТА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС

INTEGRATION OF DIGITAL SPORTS INTO THE EDUCATIONAL PROCESS

**А.А. Вальков, Р. Н. Исмагилов,
А.В. Надольский**

**A.A. Valkov, R.N. Ismagilov,
A.V. Nadolskii**

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

Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева
Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V.P. Astafyev

Фиджитал-спорт, тенденции, физическая культура, студенты.

В статье фиджитал-спорт рассматривается как современное явление, которое возможно интегрировать в образовательный процесс высших учебных заведений. Фиджитал-спорт является новым инструментом в учебном процессе, который способствует поддержанию физического здоровья студентов, а также развитию их социальных и коммуникативных навыков, путем комбинации физической активности с передовыми цифровыми технологиями. Авторами приведены различные способы и технологии реализации фиджитал-спорта в образовательном процессе, рассматриваются некоторые проблемы в области реализации фиджитал-спорта в высших учебных заведениях.

Digital sports, trends, physical education, students.

In this article, digital sports is considered as a modern phenomenon that can be integrated into the educational process of higher educational institutions. Digital sports is a new tool in the educational process that helps to maintain the physical health of students, as well as the development of their social and communication skills, by combining physical activity with advanced digital technologies. The authors present various methods and technologies for the implementation of digital sports in the educational process, and consider some problems in the field of the implementation of digital sports in higher education institutions.

Передовые информационные технологии занимают все больше сфер жизни человека, который стремится соответствовать современным потребностям общества, для обеспечения достойного уровня своей жизни. К сожалению, несмотря на ряд преимуществ информатизации и технологизации жизни, таких как: увеличение объема информации общего пользования, возможности для саморазвития и самореализации, упрощение поиска информации и ее доступности, число людей, которые ведут сидячий, малоподвижный образ жизни, резко увеличивается.

В школах остро встает вопрос гиподинамии детей, нарушения их осанки и зрения, зависимости от компьютерных игр. В высших учебных заведениях наблюдается низкая заинтересованность студентов в физической активности, нежелание посещать занятия по физической культуре, непонимание ценностей здоровья и его поддержания, недостаточность знаний о пользе занятий.

Решением большей части вопросов о сохранении и поддержании здоровья подрастающего поколения может стать интеграция фиджитал-спорта в образовательную деятельность.

Фиджитал-спорт (Phygital sport) – это относительно новый вид спорта, который возник в XXI веке в контексте слияния физической активности и цифровых технологий. Термин «фиджитал (phygital)» объединяет в себе слова «физический (physic)» и «цифровой (digital)». Таким образом, понятие «фиджитал-спорт» можно разделить на две составляющие – традиционный спорт в его классическом понимании и киберспорт. Отсюда следует, что фиджитал-спорт дает людям возможность объединить физическую активность с виртуальным миром, что, в свою очередь, открывает новые перспективы и возможности для традиционных видов спорта [1].

Согласно Л.И. Лубышевой (2023), положительное влияние на личные качества студентов оказывают:

1) мотивация к физической активности: фиджитал-спорт способен заинтересовать студентов, что приведет их к активному образу жизни и укажет новый путь к решению проблемы гиподинамии;

2) развитие когнитивных навыков: участие в цифровом спорте, который требует постоянного внимания и одновременного взаимодействия с виртуальным миром, способствует развитию когнитивных навыков, таких как мелкая моторика, координация в пространстве, концентрация, память, реакция. Согласно проведенным исследованиям, киберспортсмены обладают более быстрой реакцией, более высокой точностью попадания, а также более низким уровнем тревожности и отсутствием дискомфорта по сравнению с обычными студентами [5].

3) социализация и командная работа: фиджитал-игры предполагают взаимодействие участников как в виртуальном пространстве, так и в реальном мире. В этих случаях происходит коммуникация между участниками, что делает команды более сплоченными. Это способствует созданию конструктивных межличностных отношений с общими интересами. Данный вид спорта может служить отличной платформой для социализации студентов разных профилей и направлений подготовки;

4) развитие технологической грамотности: участие в фиджитал-спорте дает студентам опыт использования различных технологий, таких как виртуальная и дополненная реальность, что может быть полезно для их технологической грамотности и осведомленности. Это, в свою очередь, является одним из ключевых качеств образованного специалиста в настоящее время [5; 6].

Личность студентов лабильна, она имеет возможности для изменений, как положительных, так и отрицательных. Именно в студенческом возрасте заклады-

ваются основы для дальнейшей жизнедеятельности человека. Если не сформировать необходимые качества личности в данном возрасте, то на следующем этапе жизни у человека могут возникнуть сложности не только в коммуникации с социумом, но и низкая работоспособность из-за отсутствия мотивации к какой-либо деятельности. Неорганизованность, неумение принимать решения и отстаивать свои интересы не позволят личности реализовывать себя на уровне грамотного и успешного специалиста. Это может привести к распаду личности, что не несет в себе никакой пользы как для отдельного человека, так и для его окружения. Именно поэтому необходимо искать новые средства и методы для формирования устойчивых жизненных принципов и интересов у каждого индивида.

Согласно исследованиям С.В. Галицына, О.З. Зиганшина, П.Д. Попова, Г.Р. Волошина (2023), фиджитал-спорт является эффективным инструментом для решения проблемы низкой мотивации студентов к занятиям спортом. У многих студентов, которые только пришли в сферу фиджитал-спорта, появляется больше свободного времени для ведения активного образа жизни. Благодаря фиджитал-спорту студенты удовлетворяют физиологическую потребность в двигательной активности и свой интерес в области гейминга. Такая тенденция позволяет находить и разрабатывать новые фиджитал-технологии для большего охвата и вовлечения молодых людей в здоровый образ жизни, так как появляется спрос, что дает государству возможность продвижения фиджитал-спорта в массы [2].

Интерес студентов и положительное влияние фиджитал-спорта на их образ жизни свидетельствуют о том, что его можно успешно внедрять в образовательный процесс. Это может быть увлекательным и эффективным способом объединения физической активности и обучения.

Рассмотрим несколько способов реализации фиджитал-спорта в образовательном процессе.

1. Внедрение в учебные планы: возможно интегрировать фиджитал-спорт в учебные планы по дисциплинам «Физическая культура и спорт» или «Профессионально-прикладная физическая культура».

2. Проведение фиджитал-соревнований: можно организовывать и проводить регулярные мероприятия, которые бы помогали узнавать и изучать фиджитал-спорт. Например, турниры, соревнования между группами, факультетами и институтами, а затем и между учебными заведениями.

3. Применение фиджитал-технологий: в образовательный процесс можно включить различные технологии и их форматы. Например.

1. Гибридное обучение. Онлайн-занятия, лекции и семинары происходят в одно и то же время.

2. Хайфлекс (HyFlex) – гибкое гибридное обучение. Занятия проводятся параллельно очно и онлайн, но по желанию их можно посмотреть в любое другое время, что удобно для студентов, которые совмещают обучение в вузе и подработку.

Для удобства и информативности обучения используются современные технологии, такие как интерактивные панели ActivPanel серии Elements и приложение Promethean Screen Share.

Следует помнить о том, что в любом процессе существует ряд проблем и вопросов, которые необходимо решить для успешной реализации новой идеи. Интеграция фиджитал-спорта в образовательный процесс не стала исключением.

Первая проблема заключается в специалистах, готовых организовывать и реализовывать обучение студентов по направлениям фиджитал-спорта. Профессорско-преподавательский состав любого высшего учебного заведения поддерживает инновации современного мира. Однако для успешного обучения студентов в области фиджитал-технологий необходимы преподаватели, владеющие теорией и методикой преподавания физической культуры и спорта, а также имеющие определенный уровень в области информационных технологий. Специфика построения тренировочного процесса заключается в физиологически-индивидуальном подходе к каждому занимающемуся, а для этого преподавателю необходимо владеть базовыми знаниями по физиологии, анатомии, биомеханике и прочим наукам, изучающим строение и особенности человеческого организма. Эта задача требует от преподавателя высоких умственных и физических затрат, но информационная и технологическая составляющая фиджитал-спорта, так же, как и физическая, требует полной отдачи специалиста при обучении студентов.

Еще одна проблема, которая требует активного и быстрого решения, – материально-техническая база. Для реализации полноценной программы фиджитал-соревнований требуется современное компьютерное оборудование. В случае приобретения учебными заведениями такого оборудования требуется персонал, который обеспечит полноценное и грамотное обслуживание современного оборудования, что также требует от образовательного учреждения дополнительных финансовых затрат.

Однако решение обозначенных выше проблем может поспособствовать снижению уровня безработицы и повышению спроса на специалистов по следующим направлениям:

- IT-технологии;
- педагогическое образование;
- физическая культура и спорт;
- менеджмент в области физической культуры и спорта.

Инновационные технологии – являются большим достижением научного общества для информатизации жизнедеятельности людей. Специалистами в области физической культуры и спорта проделана кропотливая работа по разработке таких направлений, как фиджитал- и кибер-спорт. Традиционный спорт навсегда останется ведущим показателем силы и упорства человека, показателем характера и возможностей его организма, но его сочетание с проявлением интеллектуальных возможностей спортсменов позволит доказать всему миру о положительном влиянии физической культуры и спорта не только на физическую составляющую жизни человека, но и на его умственные способности. Такая возможность фиджитал-спорта позволит вовлекать все больше представителей молодого поколения в здоровый образ жизни.

Подводя итоги, можно с уверенностью сказать, что преимущества фиджитал-спорта позволят открыть и расширить новые горизонты в области образования. Внедрение фиджитал-технологий в образовательный процесс высших учебных заведений поможет повысить уровень мотивации студентов к ведению активного и полноценного образа жизни. Сочетание физической активности и умственной нагрузки позволит молодым людям не только повысить свои индивидуальные профессиональные возможности, но и, что более важно, фиджитал-спорт дает новые современные тенденции к сохранению и поддержанию здоровья студентов. Безусловно, в ходе решения такого актуального вопроса, как интеграция фиджитал-спорта в образовательный процесс, высшим учебным заведениям придется столкнуться со множеством проблем, как материально-технического, так и морально-этического характера. Однако для поддержания образовательных учреждений в данных вопросах существует необходимость государства в полноценных и высокообразованных гражданах для поднятия экономики и престижа нашей страны в условиях современного мира.

Библиографический список

1. Все о фиджитал-спорте – история создания, сравнение с киберспортом и перспективы. URL: <https://sport24.ru/igrybuduschego/article-592325-vse-o-fidzhital-sporte-istoriya-sozdaniya-sravneniya-s-kibersportom-i-perspektivy>
2. Галицын С.В., Зиганшин О.З., Попов П.Д., Волошин Г.Р. Перспективы развития фиджитал-спорта на студенческом уровне // Ученые записки университета Лесгафта. 2023. № 8 (222). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/perspektivy-razvitiya-fidzhital-sportana-studencheskom-urovne>
3. Дудко М.А. Типология личности и ее связь с выбором роли киберспортсмена в дисциплине Dota2 // Физкультурно-оздоровительная деятельность и социализация молодежи в современном обществе: материалы VII Международной научно-практической конференции. Красноярск, 25 апреля 2023 года / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. Красноярск, 2023. С. 92–94.
4. Игры будущего | 21 февраля – 3 марта | Казань, Россия // Игры будущего: [сайт]. URL: <https://kazan2024.gofuture.games/>
5. Игры Будущего 2024 // dspkazan: [сайт]. URL: <https://dspkazan.com/projects/gamesoffuture2024/>
6. Карвунис Ю.А., Карвунис Н.А., Калинин Ю.Г., Капилевич Л.В. Психологические характеристики у киберспортсменов при напряженной игровой деятельности // ТиПФК. 2023. № 8. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihofiziologicheskie-harakteristiki-u-kibersportsmenov-pri-napryazhennoy-igrovoy-deyatelnosti>
7. Лубышева Л.И. Фиджитал-спорт – инновационный проект развития внеучебной деятельности студентов // ТиПФК. 2023. № 7. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fidzhital-sport-innovatsionnyu-proekt-razvitiya-vneuchebnoy-deyatelnosti-studentov>

ФОРМИРОВАНИЕ КОМАНДНЫХ ПРИОРИТЕТОВ У ДОШКОЛЬНИКОВ 5–6 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ

FORMATION OF TEAM PRIORITIES
FOR PRESCHOOLERS 5–6 YEARS
OLD ENGAGED IN FOOTBALL

М.В. Гиль

M.V. Gil

Научный руководитель Н.Е. Строгова
Scientific supervisor N.E. Strogova

Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева
Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V.P. Astafiev

Командные приоритеты, дошкольники, игра, футбол, рекомендации.

В статье рассматривается процесс формирования командных приоритетов у дошкольников в возрасте 5–6 лет в контексте занятий футболом. Исследование основано на анализе психологических, социологических и педагогических аспектов развития ребенка в этом возрасте. Особое внимание уделяется влиянию игровой деятельности на формирование навыков сотрудничества, лидерства и социальной адаптации.

Team priorities, preschoolers, game, football, recommendations.

This article examines the process of forming team priorities in preschoolers aged 5–6 years in the context of football. The study is based on an analysis of the psychological, sociological and pedagogical aspects of a child's development at this age. Special attention is paid to the influence of gaming activities on the formation of skills of cooperation, leadership and social adaptation.

Введение. Формирование командных приоритетов у старших дошкольников представляет собой важный этап в их социальном и эмоциональном развитии. В этом возрасте дети активно взаимодействуют с окружающим миром, осваивают основы социальных навыков и начинают формировать свою идентичность через взаимодействие с другими.

Занятия спортом, таким как футбол, играют значимую роль в этом процессе, поскольку они не только способствуют физическому развитию, но и обучают детей важным навыкам сотрудничества, лидерства и адаптации к различным ролям в коллективе.

В настоящее время остро встает проблема развития детского футбола, так как для детей дошкольного возраста практически отсутствуют сюжетно ролевые игры, которые направлены на выявление таких важных особенностей, как командные и личностные приоритеты.

Материалы и методы

1. Анализ видеоматериалов. Исследователи использовали записи тренировок или игр с целью выявления определенных образцов поведения и взаимодействия детей. Это может помочь идентифицировать сильные и слабые стороны командной работы и выявить области, требующие дополнительного внимания.

2. Наблюдения за занятиями. Исследователи наблюдали непосредственно за детьми во время футбольных занятий. Исследователь может фиксировать, как дети взаимодействуют друг с другом во время игр, как они реагируют на инструкции тренера, какие роли они играют в команде и как они решают конфликты или проблемы.

3. Опросы и интервью. Исследователи проводили опросы и интервью с родителями, тренерами. Также могут быть опрошены или проинтервьюированы и дети, с целью выяснения их мнения о формировании командных приоритетов. Это может помочь в понимании того, какие методы и подходы наиболее эффективны, с их точки зрения.

4. Экспериментальные исследования. Исследователи проводили контролируемые эксперименты, где разным группам детей предлагались различные методы обучения и подходы к развитию командных навыков. После этого можно было сравнивать результаты и определить, какие методы наиболее эффективны.

5. Долгосрочное наблюдение и изучение. Исследователи использовали долгосрочный мониторинг, чтобы выявить динамику изменений в командной работе у детей с течением времени и определить, какие факторы способствуют или мешают их развитию.

Этот многоаспектный подход позволил исследователям получить полное представление о ситуации с формированием командных приоритетов и взаимодействий для обучающихся старшего дошкольного возраста и выработать рекомендации по ее улучшению.

Результаты исследования

Повышение эффективности обучения. Анализ методических приемов и аспектов, используемых на занятиях у обучающихся 5–6 лет, позволил выявить, как можно помочь оптимизировать процессы обучения и тренировок, чтобы максимально эффективно развивать командные навыки у старших дошкольников. Это может включать в себя рекомендации по структуре тренировок, использованию обратной связи и мотивационных методов.

Проблемы и препятствия. В рамках исследования были выявлены основные проблемы и препятствия, с которыми сталкиваются обучающиеся 5–6 лет на занятиях по футболу. Сюда могут входить: 1) ограниченное внимание и концентрация: у детей этого возраста может быть ограничена способность сосредоточиться на длительные периоды. Это может затруднять проведение эффективных тренировок и обсуждений командных приоритетов; 2) способность к абстрактному мышлению: для старших дошкольников абстрактные концепции, такие как командная работа и приоритеты, могут быть сложными для понимания. Требуется использование простых и наглядных примеров и объяснений; 3) индивидуальные различия: у детей разные уровни физических навыков, эмоциональные

реакции и способы обучения. Необходимо учитывать эти различия при разработке программы обучения и методов обратной связи; 4) недостаток опыта в общении и сотрудничестве: дети этого возраста могут иметь ограниченный опыт в общении и сотрудничестве с другими. Требуются время и терпение для развития навыков командной работы; 5) опасность конфликтов и недопонимания: в процессе формирования командных приоритетов могут возникать конфликты между детьми из-за различных взглядов и предпочтений. Необходимо обучать детей конструктивному разрешению конфликтов и уважению мнений друг друга.

Влияние занятий на формирование командных приоритетов. Исследование позволило выявить влияние занятий футболом на формирование командных приоритетов старших дошкольников. Обучающиеся, активно участвующие в тренировочных занятиях, развивают коммуникативные навыки, понимают роли в коллективе, умеют сотрудничать, соблюдают правила и дисциплину, повышают самооценку и уверенность, а также начинают участвовать в процессе решения конфликтов.

Рекомендации для дальнейшей работы. На основе результатов исследования можно сформулировать ряд рекомендаций для формирования командных приоритетов у старших дошкольников на занятиях по футболу. Это может включать в себя разработку командных игровых упражнений, индивидуальный подход к каждому ребенку, создание позитивной атмосферы на каждом занятии, а также проведение образовательных мероприятий для родителей и тренеров о важности командных взаимодействий для старших дошкольников.

Эти дополнительные результаты углубляют понимание проблематики и предлагают дополнительные пути улучшения формирования командных приоритетов у дошкольников 5–6 лет, занимающихся футболом.

Обсуждение результатов. Результаты исследования показывают, что индивидуальный подход к каждому ребенку является ключевым элементом успешного формирования командных приоритетов. Понимание индивидуальных потребностей, уровня физических навыков и эмоциональных реакций поможет тренерам адаптировать методы обучения и подходы к каждому ученику.

Игровые упражнения также играют важную роль в формировании командных приоритетов у детей этого возраста. Через игры они учатся сотрудничеству, коммуникации, решению проблем и пониманию важности работы в команде.

Групповые обсуждения о правилах игры, ролях в команде и важности сотрудничества также способствуют формированию командных приоритетов у детей. Они учатся выражать свои мысли, слушать других и находить общие решения.

Позитивная обратная связь от тренеров и родителей также играет важную роль в мотивации детей и формировании уверенности в себе.

Исследования также указывают на значимость обучения навыкам решения конфликтов на футбольных тренировках. Разрешение разногласий и конструктивное взаимодействие способствуют созданию гармоничной атмосферы в команде.

В целом, исследования показывают, что сочетание индивидуального подхода, игровых упражнений, групповых обсуждений, позитивной обратной связи, обучения навыкам решения конфликтов и учета внешних факторов способствует эффективному формированию командных приоритетов у детей 5–6 лет, занимающихся футболом.

На основе вышеперечисленных выводов рекомендуется разработать такой комплексный подход, включающий в себя не только футбольные занятия, но и обучение детей навыкам, которые помогут им стать успешными и эмоционально здоровыми участниками общества.

Заключение. В заключение можно сделать несколько ключевых выводов.

Во-первых, эффективное формирование командных взаимодействий в этом возрасте требует учета индивидуальных особенностей каждого ребенка. Подход, ориентированный на адаптацию методик обучения под уровень развития и потребности каждого участника, является ключевым фактором успеха.

Во-вторых, игровые упражнения продолжают оставаться важным инструментом для развития командной работы. Через игры дети учатся сотрудничеству, коммуникации и разрешению конфликтов, что существенно способствует формированию их навыков работы в команде.

Третий аспект заключается в значимости групповых обсуждений, которые помогают детям понять правила игры, свою роль в команде и важность сотрудничества. Обсуждение правил и стратегий также способствует формированию общих ценностей и укреплению взаимопонимания участников.

Далее, положительная обратная связь от тренеров и родителей играет ключевую роль в мотивации детей и укреплении их уверенности в себе. Поддержка со стороны взрослых стимулирует ребят к дальнейшему развитию и успешным достижениям.

Наконец, обучение навыкам решения конфликтов на футбольных тренировках не только способствует созданию гармоничной атмосферы в команде, но и развивает важные социальные навыки, которые будут полезны детям в их повседневной жизни.

Результаты исследования подтверждают, что комбинация индивидуального подхода, игровых упражнений, групповых обсуждений, положительной обратной связи, обучения навыкам решения конфликтов и учета внешних факторов является эффективным методом формирования командных взаимодействий у старших дошкольников на занятиях по футболу. Эти усилия направлены на развитие не только футбольных навыков, но и на формирование ценностей и навыков, полезных в повседневной жизни.

Библиографический список

1. Григорьев А.С. Роль спортивных секций в организации физкультурно-оздоровительной работы в школе. М.: Академия, 2017. С. 79–85.
2. Жолобов В.С. Методика дополнительного физкультурного образования детей старшего дошкольного возраста на основе футбола // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 2 (192). С. 108–111.
3. Маринович М.А. «Влияние занятий игровой направленности на психофизические способности старших дошкольников // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 7 (197). С. 207–210.
4. Ситничук С.С., Понамарев В.В. Педагогический анализ технико-тактических действий студенческой команды по мини-футболу на межвузовских соревнованиях // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2018. № 5. С. 13.

КИНЕСТЕТИЧЕСКАЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ В СПОРТИВНЫХ БАЛЬНЫХ ТАНЦАХ У ДЕТЕЙ 7–9 ЛЕТ

KINESTHETIC SENSITIVITY IN SPORTS BALLROOM DANCING IN CHILDREN 7–9 YEARS OLD

И.Д. Евдокимов¹, Л.И. Хван²

I.D. Evdokimov¹, L.I. Hvan²

Научный руководитель И.В. Трусей¹

Scientific adviser I.V. Trusei¹

Красноярский государственный педагогический университет

им. В.П. Астафьева¹

Республика Корея²

Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V.P. Astafiev

The Republic of Korea²

Спортивные бальные танцы, дети 7–9 лет, кинестетическая чувствительность.

В работе исследуется кинестетическая чувствительность детей 7–9 лет к спорту высших достижений в бальных танцах. Авторами предлагается структура подготовки детей по виду спорта: танцевальный спорт. В процессе проведенного тестирования были выделены отдельные элементы, являющиеся приоритетными для детей, начинающих свою профессиональную деятельность на основе проблемы кинестетической чувствительности.

Sports ballroom dancing, children 7–9 years old, kinetic sensitivity.

In the initial work, the comprehensive preparation of 7–9-years old for the sport of the highest achievements in ballroom dancing is considered. The creator suggests a structure for training children by sport: dance sports. In the course of the conducted testing, certain elements were identified that are priority for children starting their professional activities based on the problem of kinesthetic sensitivity.

Введение. Танцевальный спорт – один из сложно-координированных видов спорта с хореографической базой. Основная цель спортивного танца – синхронизировать движения партнеров, создать эффект легкости и плавности, что достигается определенными приемами, стилями и элементами танцевального движения. В этом виде спорта идет целенаправленный процесс развития необходимых двигательных навыков и умений, формируются различные качества и способности. Согласно специальным исследованиям, на фоне соревновательного стресса у спортсменов-танцоров с высоким уровнем личностной тревожности ухудшаются кинестетическая чувствительность и пространственная точность движений, снижаются восприятие и воспроизведение медленного и быстрого темпов, акцентов, соотношение длительности звуков,

что является одной из основных причин немзыкального исполнения танцев на соревнованиях [1; 3; 2]. Реальная оценка своих возможностей в соревновательной ситуации зависит от комплекса показателей.

Исследования показывают, что высокий уровень личностной тревожности у спортсменов-танцоров может быть связан с повышенной внутренней напряженностью и негативными эмоциями перед соревнованиями [4]. Это может привести к нарушению концентрации, ослаблению контроля над движениями и увеличению вероятности ошибок. Кроме того, стресс и тревожность могут влиять на психологическое состояние спортсменов, что приводит к ухудшению памяти, внимания и принятию неправильных решений во время выступления. Это может привести к несоответствию исполнения танца с музыкой и несоответствию соревновательным требованиям.

Оценка своих возможностей в соревновательной ситуации должна включать не только технические навыки, но и психологические аспекты. Спортсмены-танцоры должны учитывать свою личностную тревожность, разрабатывать стратегии борьбы со стрессом и проводить тренировки, направленные на улучшение восприятия музыки, точности движений и контроля над телом в соревновательных условиях.

Спортсмены-танцоры с высоким уровнем личностной тревожности могут испытывать трудности в выполнении танцев на соревнованиях. Однако с помощью психологической подготовки и осознанного подхода к тренировкам, они могут улучшить свои результаты и достичь успеха в спортивной карьере. Поэтому особое значение имеет начальная подготовка, являющаяся основой дальнейшего развития спортсмена.

Успех освоения сложных комбинаций движений, артистичность, спонтанность и импульсивность, естественность и эстетичность танцоров определяются не только механическим запоминанием определенного порядка двигательных действий, но и развитием всего спектра физических и психических способностей человека. Индивидуальный подход в подготовке юного танцора, основанный на знании особенностей его психики, позволяет использовать все резервы его личности. В возрасте 7–9 лет дети способны оценивать пространственные, временные, силовые характеристики движений при сравнительно несложных двигательных действиях, а при специальном обучении эта способность проявляется больше.

Цель статьи: оценить уровень кинестетической чувствительности детей 7–9 лет, рассмотреть методы для учета и развития кинестетической чувствительности.

Организация и методы исследования. Исследование проводили на базе танцевально-спортивного клуба «Фламинго» в Красноярске. Общее количество респондентов 20 (10 мальчиков, 10 девочек) в возрасте 7–9 лет. С учетом своеобразия данного вида исследования использовался комбинированный подход, включающий тесты и анкетирование. Для оценки кинестетической чувствительности использовались упражнения-тесты на баланс («ласточка»), на гибкость

(«складка, сидя») и на координацию движений («мельница»). Результаты оценивались при помощи шкалы от 1 до 5, где 1 – низкий уровень кинестетической чувствительности, а 5 – высокий. Расчет результатов производился в процентах, где выявлялась доля спортсменов, успешно прошедших контрольные испытания (упражнения-тесты) на баланс, гибкость и координацию движений. Также для получения дополнительной информации о роли кинестетической чувствительности в спортивных балльных танцах детям было предложено анкетирование, направленное на оценку восприятия собственного тела, понимания пространства на паркете и взаимодействия с партнером. Для оценки кинестетической чувствительности было использовано анкетирование. Детям 7–9 лет был предложен ряд вопросов, ответы на которые позволят выявить уровень эмоциональной устойчивости и психологической подготовленности для успешного тренировочного процесса, а также результативных соревнований.

Анкетирование включало в себя следующие вопросы.

1. Сколько раз в неделю вы тренируетесь?

2. Как часто вы участвуете в соревнованиях по танцевальному спорту?

3. Что вам больше всего нравится в танцевальном спорте?

4. Какие эмоции вы испытываете во время танца?

5. Как вам кажется, ваше тело хорошо реагирует на музыку и ритм?

6. Как вы считаете, влияет ли танец на ваше настроение и эмоциональное состояние?

7. Что вы делаете, чтобы улучшить свои танцевальные навыки?

Результаты исследования. Оценка кинестетической чувствительности детей в возрасте от 7 до 9 лет в спортивных балльных танцах является важной и сложной задачей. Дети в этом возрасте находятся в фазе активного развития своих физических и психологических навыков и открыты для восприятия и усвоения новой информации. Для эффективной оценки кинестетической чувствительности детей в данной области используются различные методы. Один из самых распространенных методов – это наблюдение и анализ движений ребенка во время выполнения определенных танцевальных элементов. Наблюдая за детскими движениями, эксперты могут оценить их координацию и пластику, точность выполнения движений, а также уровень понимания и исполнения музыкальных ритмов.

Анализ результатов показал средний уровень кинестетической чувствительности у детей 7–9 лет, занимающихся спортивными балльными танцами. Общий балл по группе на баланс составил $3,6 \pm 0,4$, в тестировании на гибкость – $3,8 \pm 0,4$ и в тестировании на координацию движений – $3,8 \pm 0,3$. Эти результаты указывают на то, что дети владеют базовыми знаниями и умениями в выбранных физических качествах, что говорит о достаточном уровне кинестетической чувствительности для возраста 7–9 лет, однако о недостаточном уровне кинестетической чувствительности для занятий спортивными балльными танцами, так как в стрессовой тренировочной или соревновательной ситуации дети могут не справиться с эмоциональной тревожностью.

Также анализировали распределение уровня сформированности исследуемых показателей в соответствии с полом (рис.). Можно отметить, что мальчики лучше держат баланс ($3,8 \pm 0,2$ балла) и имеют более высокий уровень координации ($4,1 \pm 0,2$ балла), по сравнению с девочками. Однако у девочек более высокий уровень развития гибкости $4,3 \pm 0,2$ балла, в то время как у мальчиков этот показатель на балл ниже и соответствует $3,3 \pm 0,2$.

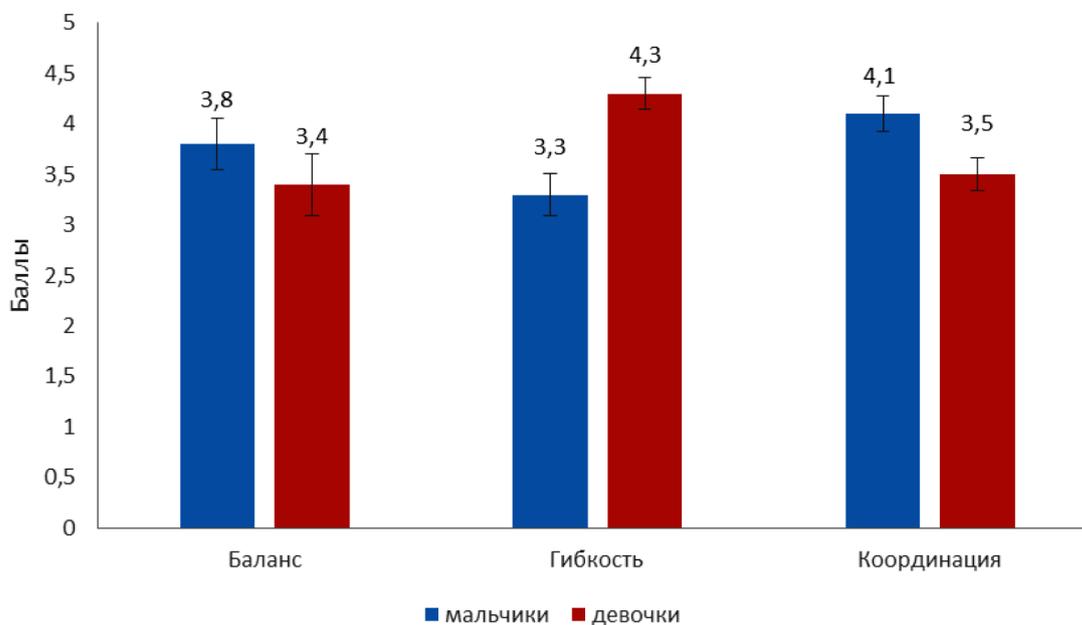


Рис. Уровень развития кинестетической чувствительности

Результаты проведенного анкетирования показали, что большая часть детей чувствует себя комфортно на паркете, имеет хорошую пространственную ориентацию и легко взаимодействуют с партнером. Они также высоко оценивают свою способность запоминать и исполнять сложные танцевальные движения.

На основе полученных результатов можно сделать вывод о хорошем уровне кинестетической чувствительности у детей 7–9 лет, занимающихся спортивными балльными танцами. Это подтверждает важность кинестетического развития в этой возрастной группе. Данное исследование также способствует осознанию значимости комбинированного подхода, включающего тестирование и анкетирование, для более глубокого понимания кинестетической чувствительности у детей.

Дальнейшие исследования в этой области могут иметь практическое значение для тренеров и педагогов, занимающихся спортивными балльными танцами у детей данной возрастной группы. Результаты могут использоваться для разработки более эффективных методик обучения и тренировок, направленных на развитие кинестетической чувствительности и улучшение общих танцевальных навыков у детей 7–9 лет.

Для того чтобы дети могли осознанно контролировать свое тело, специалисты разработали специальные упражнения, направленные на развитие осанки, гибкости, равновесия и силы у детей. Они помогают детям лучше понять свое тело, контролировать каждое движение и выполнять балансировку во время танца.

Кроме наблюдений и специальных упражнений, в процессе оценки кинестетической чувствительности детей в спортивных бальных танцах важно также обратить внимание на их эмоциональное состояние и мотивацию. Детям следует предоставить возможность самостоятельно выражать свои чувства через танец и музыку. Они должны чувствовать себя комфортно и уверенно на сцене и получать удовольствие от исполнения.

Для более объективной оценки результатов специалисты иногда прибегают к использованию специальной технической аппаратуры, такой как видеозапись или датчики движения. Это позволяет проводить детальный анализ движений и выявлять возможные ошибки или слабые стороны в технике.

Существуют различные методы повышения уровня кинестетической чувствительности для детей 7–9 лет, которые способны показать качественные изменения и в танцевальном спорте.

1. Имитация соревновательной ситуации во время тренировочного процесса. Заранее готовится регламент соревнований, судейская коллегия, в состав которой входят старшие и опытные участники танцевального клуба, музыкальное сопровождение, награждение детей, прошедших в финал.

2. Повышение сознательности движений. Работа над выполнением танцевальных элементов с осознанием каждого шага и движения, т. е. самостоятельная работа без музыкального сопровождения, проговаривание каждого действия. Педагог корректирует технику выполнения.

3. Упражнения на развитие баланса и координации движений. Упражнения для улучшения равновесия, выполнение упражнений на одной ноге, тренировка координации движений рук и ног.

4. Игры и упражнения на развитие чувства времени и ритма. Танцевальные игры с использованием различных ритмик музыки, выполнение танцевальных упражнений в заданных темпах.

5. Работа над развитием моторики и гибкости. Упражнения на растяжку и улучшение гибкости стоп, рук и спины, работа над улучшением техники выполнения танцевальных движений.

6. Практика мимико-жестовых упражнений для улучшения согласованности движений. Используются простые мимико-жестовые упражнения и игры («Покажи животное», «Немое кино», «Крокодил»), соответствующие возрасту детей, чтобы улучшить их координацию и кинестетическую чувствительность в танцевальном спорте. Игры на повторение движений, зеркальные упражнения, развитие осознанности своего тела через имитацию животных или предметов, а также использование музыкальных ритмов для синхронизации движений.

7. Рефлексия. Систематический диалог с детьми об их успехах и, наоборот, затруднениях в выполнении упражнений и о танце в целом после каждого занятия на протяжении определенного количества занятий. Анализ ответов детей и контроль проблемных элементов в будущем.

Авторы данных методов предлагают различные подходы и техники для повышения кинестетической чувствительности у детей через занятия танцами.

Ирина Ересько, автор методики «Танцевальное развитие детей», предлагает использовать специальные упражнения и игры, которые помогают детям развивать чувство ритма, координацию движений и пластику тела.

К.Г. Клецов и И.В. Елагин, авторы курса «Танцевальное воспитание детей», Предлагают использовать различные виды танцевальных упражнений для качественной начальной технической подготовки детей 7–9 лет в европейских танцах.

Оводов Сергей, автор программы «Спортивные танцы для детей». Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные танцы» (возраст детей 7–9 лет, срок реализации 3 года).

Программы помогают детям освоить основные элементы танцевального искусства, приемы музыкально-двигательной выразительности и развивать чувство ритма и координацию движений.

Оценка кинестетической чувствительности детей 7–9 лет в спортивных балльных танцах требует комплексного подхода. Важно учитывать их физическое развитие, психологическую готовность, эмоциональное состояние и мотивацию. Использование наблюдений, специальных упражнений и технической аппаратуры позволяет получить более точные и объективные результаты. Это обеспечивает развитие и прогресс детей в спортивных балльных танцах и способствует их самореализации. Данное исследование подтверждает важность изучения кинестетической чувствительности у детей 7–9 лет, занимающихся спортивными балльными танцами. Комбинированный подход, использованный в исследовании, позволил получить полное представление о данной теме. Выбранные методы позволили оценить уровень кинестетической чувствительности детей 7–9 лет, выявить изъяны в психологическом и эмоциональном состоянии детей в условиях стрессовой ситуации тренировочного и соревновательного процессов, а также определить направление для дальнейшего изучения данной темы. Результаты данного исследования могут способствовать улучшению методик обучения и тренировок в данной области.

Библиографический список

1. Горбунов В.А. Гимнастика в системе специализированных средств подготовки спортсменов в спортивных танцах. Иркутск: ИТФК, 1999. 46 с.
2. Путинцева Е.В., Пшеничникова Г.Н. Начальная подготовка в спортивных танцах: учебное пособие / Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта. Омск: Изд-во СибГУФК, 2010. 148 с.
3. Сингина Н.Ф., Еремеева И.Н. Некоторые аспекты общей и специальной физической подготовки в спортивных танцах // Спортивные танцы: бюллетень. М.: РГАФК, 1999. № 3. 68 с.
4. Freeman M.L., Broderick P. Kinaesthetic sensitivity of adolescent male and female athletes and non-athletes. *Aust J Sci Med Sport*. 1996 Jun; 28 (2): 46–9. PMID: 8836475.

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ПОЛИАТЛОНА В РОССИИ

THE HISTORY OF POLYATHLON DEVELOPMENT IN RUSSIA

А.П. Зернин

A.P. Zernin

Научный руководитель В.А. Адольф

Scientific adviser V.A. Adolf

Красноярский государственный педагогический университет

им. В.П. Астафьева

Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V.P. Astafiev

Физкультурно-спортивный комплекс ГТО, полиатлон, история полиатлона.

Статья посвящена истории возникновения и развития полиатлона. Полиатлон как вид спорта был создан в 1992 г. на основе существовавших в СССР программ «Многоборье ГТО» и детского многоборья «Старты надежд». Полиатлон задумывался как вид спорта, главной целью которого было всестороннее развитие физических способностей населения страны. По сути это продолжение ГТО, но на более профессиональном уровне с требованиями выше, чем предъявляются сдающим нормы ГТО.

Sports complex GTO, polyathlon, the history of polyathlon.

This article is devoted to the history of polyathlon. Polyathlon as a sport was created in 1992 on the basis of the programs “All-around TRP” and the children’s all-around “Starts of Hopes” that existed in the USSR. Polyathlon was conceived as a sport, the main goal of which was the comprehensive development of the physical abilities of the country’s population. In fact, this is a continuation of the TRP, but at a more professional level with higher requirements than those who pass the TRP standards.

Полиатлон – это комплексные спортивные многоборья, целью которых является развитие разнообразных двигательных навыков спортсмена. Полиатлон не только закладывает основы разносторонней подготовленности, но и готовит занимающихся к сдаче норм ГТО, службе в рядах вооруженных сил РФ, что положительно сказывается на его популярности среди населения [3].

Полиатлон – отечественный вид спорта, но, к сожалению, в сети Интернет практически нет достоверной информации обо всех проведенных чемпионатах по многоборьям ГТО и полиатлону. Чемпионаты СССР проводились на протяжении 53 лет, а не 8 или 9 лет, как сообщают многие официальные лица и новостные источники. Для полного представления об истории полиатлона необходимо знать становление и развитие многоборий комплекса ГТО [2].

Полиатлон является правопреемником комплекса «Готов к труду и обороне», который был утвержден Всесоюзным советом физической культуры 11 марта 1931 г. с целью «повышения уровня физического воспитания и мобилизационной готовности советского народа, в первую очередь молодого поколения...» [3].

После опубликования в газете «Комсомольская правда» комплекса ГТО, утвержденной Правительством страны, был дан старт проверке физического состояния населения СССР по установленным нормативам Готовности к Труд и Обороне. Данная программа включала в себя 15 видов испытаний практического характера: бег, прыжки в длину и высоту, плавание, метание гранаты, подтягивание, гребля, лыжи, верховая езда, лазание по канату и другие. Испытания, связанные с оценкой интеллектуальных способностей населения в области спортивной и военной истории, самодисциплины и способности оказывать неотложную медицинскую помощь, активно проводились на всей территории страны. Стандарты советского комплекса ГТО, предполагающие выполнение различных физических упражнений, были легкодоступны и улучшали состояние здоровья населения [4].

В 1932 г. Всесоюзный совет ФК утвердил положение о физкультурно-спортивном комплексе ГТО II ступени, а в 1934 г. появился ФСК для детей «Будь готов к труду и обороне СССР». Изменения в ФСК вносились в 1940, 1947, 1955, 1959, 1965 гг. [2].

Чемпионаты СССР проводились с 1938 по 1991 г. по летним многоборьям ГТО и с 1990 г. – по зимним многоборьям ГТО. Первенства СССР и ВЦСПС в 1938–1939, 1949–1951 гг., чемпионаты СССР и Первенства ВЦСПС 1974–1982 гг., чемпионаты СССР 1989–1991 гг. (табл. 1).

Таблица 1

Чемпионаты и Первенства СССР по многоборью ГТО

№, сроки	Место	Призеры среди команд на Чемпионатах СССР	Возр. гр. уч-ков	Дисциплины
1	2	3	4	5
Чемпионаты СССР по ЛЕТНЕМУ МНОГОБОРЬЮ ГТО				
<i>Первенства СССР и ВЦСПС</i>				
24-26.08.1938	Москва	1-Москва, 2-Лен-д, 3-Днепро	19–39л м/ж	6-б., вело71уч.
26-29.09.1939	Баку	1-Динамо, 2-Спартак, 3-Водн	19–39л м/ж	7-б., стр94уч.
16-18.09.1949	Днепропетровск	1-УССР, 2- Москва, 3- Киев	19–39л м/ж	6-б., ВПП, 181уч
17-19.10.1950	Ужгород	1-УССР, 2- Москва, 3- Лен-д	19–39л м/ж	6-борье, ВПП
19-21.10.1951	Ереван	1-УССР, 2- Москва, 3- РСФСР	19–39л м/ж	6-борье, ВПП
<i>Чемпионаты СССР и Первенства ВЦСПС</i>				
29-31.10.1974	Сочи	1-Лен-д, 2-Крас-д.кр., 3-КиевОб.	14–39л 4гр	5-борье
29-31.10.1975	Баку	1-УССР, 2-РСФСР, 3-БЛЛР	14–39л 4гр	5-борье
29-31.10.1976	Ташкент	1-РСФСР, 2-УССР, 3-Лен-д	12-49л 6гр	5-борье, 468 уч.
29-31.10.1977	Тбилиси	1-РСФСР, 2-Лен-д, 3-Москва	12-49л 6гр	5-б., с14л-стр
29-31.10.1978	Ереван	1-РСФСР, 2-УССР, 3-Лен-д	12-49л 6гр	5-б., с14л-стр
29-31.10.1979	Алма-Ата	1-РСФСР, 2-Лен-д, 3-УССР	12-49л 6гр	5-б., с14л-стр
25-27.10.1980	Ростов	1-РСФСР, 2-УССР, 3-Москва	16-49л 4гр	5-борье
10-12.10.1981	Кишинев	1-РСФСР, 2-УССР, 3-Лен-д	16-60л 5гр	5-борье
29-31.10.1982	Ленинград	1-Лен-д, 2-РСФСР, 3- УССР	14-49л 5гр	5-борье

1	2	3	4	5
<i>Чемпионаты СССР</i>				
23-24.09.1989	Москва	Личное первенство	16-39л 2гр	5-борье, 180 уч.
20-22.09.1990	Москва	1-УСССР, 2-МолССР, 3-РСФСР	16-60л 9гр	5-б., в зач 6 р.
13-15.09.1991	Ленинград	1-Украина, 2-Россия, 3-Казахстан	16-60л 10гр	5-борье, 3-борье
Чемпионаты СССР по ЗИМНЕМУ МНОГОБОРЬЮ ГТО				
16-18.03.1990	Ленинград	1-РСФСР, 2-Лен-д, 3-Казахстан	16-60л 9 гр	3-борье, зач.6 р.
2-4.03.1991	Ленинград	1-РСФСР, 2-Москва, 3-Лен-д	16-60л 10 гр	3-борье. 287 уч.
Первенства ВЦСПС по ЗИМНЕМУ МНОГОБОРЬЮ ГТО (с присвоением МС)				
20-22.03.1979	Новодвинск	Пер. ВЦСПС зим. Мног. ГТО	19-49 л. 3 гр	3-борье+эстаф
20-22.03.1980	Братск	Пер. ВЦСПС зим. Мног. ГТО	19-49 л. 3 гр	3-борье+эстаф

Многие сильнейшие многоборцы ГТО достигали высоких результатов и в других видах спорта. Первые чемпионы СССР 1938 г., Клавдия Лаптева из Москвы и Виктор Светилко из Батуми, в 1946 г. одержали победы на чемпионатах Европы. Клавдия Лаптева выиграла на чемпионате по легкой атлетике в метании копья, а Виктор – победил в тяжелой атлетике и установил мировой рекорд. Причем Виктор Светилко в 1941–1942 гг. воевал и был ранен.

Ярким является пример чемпиона СССР по многоборью комплекса ГТО 1951 года в Ереване Игоря Новикова. Молодого спортсмена вместе с серебряным призером Павлом Ракитянским после чемпионата включили в сборную страны по современному пятиборью. Им за 7 месяцев предстояло освоить новые дисциплины: фехтование, конный кросс на 5 км с 30 «мертвыми» препятствиями и стрельбу из боевого пистолета. В 1952 г. на Олимпийских играх в Хельсинки Игорь Новиков занял 4 место в личном первенстве, а в составе команды они были пятыми. Позднее атлет достиг еще больших успехов: дважды побеждал в команде и завоевал личное «серебро» на Олимпийских играх, был многократным чемпионом мира.

25 июля 1972 г. Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров РСФСР принял постановление о ежегодном проведении чемпионата РСФСР по многоборью ГТО на приз журнала «Спортивная жизнь России». Цель чемпионата – популяризация и пропаганда нового комплекса, вовлечение в регулярные занятия физической культурой и спортом людей разных возрастов, их всестороннее гармоничное развитие, подготовка населения к защите Родины. В этом же году был введен новый комплекс «Готов к труду и обороне СССР», который имел пять возрастных ступеней: **I ступень** «Смелые и ловкие» – 10–11 и 12–13 лет; **II ступень** «Спортивная смена» – 14–15 лет; **III ступень** «Сила и мужество» – 16–18 лет; **IV ступень** «Физическое совершенство» – мужчины 19–28 и 29–39 лет, женщины 19–28 и 29–34 года; **V ступень** «Бодрость и здоровье» – мужчины 40–60 лет, женщины 35–55 лет. Для каждой ступени были установлены свои нормы и требования [1].

С 1974 г. многоборье ГТО входит в Единую Всероссийскую спортивную классификацию (ЕВСК). Призерам Всесоюзного первенства по многоборьям ГТО стали присуждаться спортивные разряды и звания, а в четвертой ступени присваивалось звание «Мастер спорта СССР» [1].

В декабре 1982 г. Председатель Госкомспорта С.П. Павлов на основе нескольких публикаций о «подснежниках» в командах многоборцев на чемпионатах СССР и указания Председателя Правительства отменил с 1983 по 1988 г. проведение чемпионатов СССР по многоборьям ГТО. Сняли ставки «гостренеров по многоборьям ГТО» с республик, Москвы и Ленинграда. Республики и Москва отменили свои чемпионаты. Но в Ленинграде продолжили ежегодно проводить для взрослых и школьников соревнования по зимнему и летнему многоборьям ГТО, а также и «Старты Надежд». Но спортивная общественность ходатайствовала о восстановлении чемпионатов СССР и республик, поскольку у многих исчез стимул серьезно тренироваться без выполнения МС и КМС по многоборьям ГТО. Осенью 1985 г. Госкомспорт СССР и ВНИИФК позволили ленинградцам принять участие в разработке и апробации программ многоборий ГТО и таблиц оценок результатов для комплекса ГТО-88 [4].

В 1986 г. в Ленинграде впервые в СССР была создана «Федерация комплекса и многоборий ГТО». Более 30 ленинградских специалистов к середине 1986 г. разработали проекты программ, таблиц оценок результатов, разрядных нормативов и правил судейства силовой гимнастики по зимнему многоборью ГТО. После согласований во ВНИИФКе, Госкомспорте СССР и на «Всесоюзной Комиссии ГТО и допризывной молодежи» ленинградцы получили право с 1986 г. на соревнованиях апробировать разработанные ими программы, таблицы, правила и нормативы по зимним и летним многоборьям ГТО с разрядами до КМС [4].

В октябре 1987 г. Всесоюзный Совет по физическому воспитанию населения одобрил результаты работ по многоборьям ГТО. 30 мая 1988 г. Госкомспорт СССР утвердил Комплекс ГТО с ленинградскими разработками многоборий, 60-очковых таблиц оценок и разрядов для 10–60 лет до МС включительно. Первых МС по зимнему многоборью ГТО после 7-летнего перерыва выполнили на Открытом чемпионате Ленинграда 10–12 февраля 1989 г. – 1-й лесгафтовец Андрей Кожуркин [4].

8 июля 1989 г. на открытом Кубке Ленинграда по летнему многоборью ГТО участники создали «Всесоюзную Ассоциацию Многоборий ГТО» (председателем избрали Г.Н. Галактионова, ответственным секретарем – В.М. Криво) – прообраз будущей «Международной ассоциации полиатлона» [4].

27 сентября 1989 г. корреспондент газеты «Советский спорт», комментируя итоги прошедшего после 7-летнего перерыва чемпионата СССР по летнему многоборью ГТО, отметил роль ленинградских энтузиастов в возрождении многоборий ГТО и создании «Всесоюзной ассоциации многоборий ГТО» как «огромной пропагандистской силы, все последние годы не дававших спокойно жить спорткомитету города и облсовету профсоюзного общества. (Ленинградский) открытый Кубок за три года стал неофициальным чемпионатом СССР, на который многоборцы со всей страны буквально рвались, жертвуя и отпуском и деньгами» [4].

В 1990-е гг. комплекс ГТО фактически прекратил свое существование, а на замену многоборий ГТО «пришел» полиатлон.

Термин «полиатлон» (от греч. *poly* – много и *athlon* – состязание) придумал В.М. Ермолаев из Казани в 1991 г. на конференции «Всесоюзной ассоциации многоборий ГТО» в г. Жуковском для политически-нейтрального обозначения «Многоборий ГТО» и смежных национальных многоборий в государствах СНГ и дальнем зарубежье.

После распада СССР 29 февраля 1992 г. во время проведения 1-го чемпионата СНГ по зимнему многоборью ГТО в Санкт-Петербурге на учредительной конференции была образована «Международная ассоциация полиатлона» (президент Г.Н. Галактионов, ответственный секретарь – В.М. Кривко) и узаконен термин «полиатлон» [1].

Летом того же года в Санкт-Петербурге были организованы первые международные соревнования по летнему полиатлону, а следом в городе Чернигове на Украине состоялся первый чемпионат мира по летнему полиатлону, в котором участвовали 324 спортсмена из 11 стран мира.

21 марта 1993 г. в Сыктывкаре прошел 1-й чемпионат мира по зимнему полиатлону, а в июне была образована Всероссийская федерация полиатлона (ВФП), которую возглавил Г.Н. Галактионов, и стали действовать региональные федерации и отделения полиатлона, а также ЕВСК по полиатлону, которая предусматривала присвоение не только массовых спортивных разрядов, но и спортивных званий до мастеров спорта России международного класса (МСМК) и звания судьи международной категории. Утвержденная ЕВСК действовала до 2022 г., а затем она обновилась [2].

Кубки мира по летнему полиатлону проводятся с 1994 года, а по зимнему – с 1995 г. С 1997 г. ежегодно проводится первенство мира среди юношей и девушек по летнему полиатлону (табл. 2).

Таблица 2

Чемпионаты и Кубки мира по зимнему и летнему полиатлону

№, сроки	Место	Название соревнования	Возр. гр. уч-ков	Дисциплины
1	2	3	4	5
28.02-1.03.1992	СПб.	<i>1 Чем-т СНГ по зим. многоборью</i>	16-65 л 11 гр	3-б., 420 уч.
9-11.10.1992	Чернигов	1 ЧМ по летнему полиатлону	16-65 л 11 гр	5-б., 3-б., 314 уч.
21-23.03.1993	Сыктывкар	1 ЧМ по зимнему полиатлону	16-65 л 11 гр	3-б., 289 уч.
23-25.09.1993	Минск	2 ЧМ по летнему полиатлону	16-65 л 11 гр	5-б., 198 уч.
14-16.03.1994	Петрозаводск	2 ЧМ по зимнему полиатлону	16-65 л 11 гр	3-б., 264 уч.

1	2	3	4	5
28-30.09.1994	Краснодар	3 ЧМ по летнему полиатлону	16-65 л 11 гр	5-борье со стр.
24.6-30.9.1994	СПб-Мин-Кр-р	Кубок мира по летнему полиатлону	16-65 л 11 гр	5-борье, 3 этапа
11-15.03.1995	Казань	3 ЧМ по зимнему полиатлону	16-65 л 11 гр	3-борье
20.1-15.3.1995	Кон-Ново-Каз	Кубок мира по зимнему полиатлону	16-65 л 11 гр	3-борье, 3 этапа
21-23.09.1995	Кустанай	4 ЧМ по летнему полиатлону	16-65 л 11 гр	5-борье
23.6-23.9.1995	СПб-Мин-Кус	Кубок мира по летнему полиатлону	16-65 л 11 гр	5-борье, 3 этапа
6-9.03.1996	СПб.	4 ЧМ по зимнему полиатлону	16-65 л 11 гр	3-борье
14.1-9.3.1996	Кон-Ново-СПб.	Кубок мира по зимнему полиатлону	16-65 л 11 гр	3-борье, 3 этапа
27-29.09.1996	Рубежное (укр.)	5 ЧМ по летнему полиатлону	16-65 л 11 гр	5-борье
28.6-29.9.1996	СПб.-Мин-Руб	Кубок мира по летнему полиатлону	16-65 л 11 гр	5-борье, 3 этапа
11-15.03.1997	Лисаковск	5 ЧМ по зимнему полиатлону	16-65 л 11 гр	3-борье
17.1-14.3.1997	Каз-Ново-Лис	Кубок мира по зимнему полиатлону	16-65 л 11 гр	3-борье, 3 этапа
24-26.06.1997	Москва	Спарт. труд. «Богатыри Росс»	18-34 л, 35 л+	4-борье с гирей
19-21.09.1997	Минск	6 ЧМ по летнему полиатлону	16-65 л 11 гр	5-борье, 3-борье
25.6-21.9.1997	СПб.-Чеб-Мин	Кубок мира по летнему полиатлону	16-65 л 11 гр	5-борье, 3-борье
12-16.03.1998	Петрозаводск	6 ЧМ по зимнему полиатлону	18-70 л+, 7 гр	3-борье
16-20.03.2000	Первоуральск	ЧМ по зимнему полиатлону	18-70 л+, 7 гр	3-борье
15-19.03.2001	Кирово-Чепецк	ЧР по зимнему полиатлону	18-60 л+, 7 гр	3-борье
10-14.03.2002	Салават	7 ЧМ по зимнему полиатлону	18-70 л+, 7 гр	3-борье
4-7.03.2003	Кустанай	8 ЧМ по зимнему полиатлону	18-70 л+, 7 гр	3-борье
19-21.03.2003	Мончегорск	КМ по зимнему полиатлону	18-70 л+, 7 гр	3-борье
4-8.03.2004	Кустанай	9 ЧМ по зимнему полиатлону	18-70 л+, 7 гр	3-борье
09.2004	Анапа	КМ по летнему полиатлону	18-70 л+, 7 гр	5-борье

1	2	3	4	5
6-10.04.2006	Мончегорск	11 ЧМ по зимнему полиатлону	18-70 л+, 7 гр	3-борье
6-10.09.2007	Рязань	ЧМ по летнему полиатлону	18-70 л+, 7 гр	5-борье, 15 стран
4-7.10.2007	Анапа	ПМ среди юн. и дев. по летн. полиатлону	2-24 л+, 7 гр	5-борье, 8 стран
17-22.03.2008	СПб.	12 ЧМ по зимнему полиатлону	18-70 л+, 7 гр	3-б., 250уч, 10 стр
4.10-26.11.2008	Иош-Ялт-Моги	КМ по летнему полиатлону	18-70 л+, 7 гр	5-борье
4-7.10.2008	Ялта	ПМ среди юн. и дев. по летн. полиатлону	2-24 л+, 7 гр	5-борье, 5 стран
19-25.2009	Анталия (Тур)	ЧМ по летнему полиатлону	18-70 л+, 7 гр	5-борье, 14 стран
2010	Анталия	ПМ среди юн. и дев. по летн. полиатлону	2-24 л+, 7 гр	5-борье
25-29.03.2010	Холлола (Фин)	13 ЧМ по зимнему полиатлону	18-70 л+, 7 гр	3-борье
04.2010	Могилев	ЧЕ по летнему полиатлону	18-70 л+, 7 гр	4-борье, 6 стран
29.09-5.10.2010	Анталия	ЧЕ по летнему полиатлону	18-70 л+, 7 гр	5-борье
17-21.09.2010	Ялта	ПМ среди юн. и дев. по летн. полиатлону	2-24 л+, 7 гр	5-борье, 6 стран
20-24.12.2010	Рыбинск	КМ по зимнему полиатлону	18-70 л+, 7 гр	3-борье, 10 стран
11.02-14.03.2011	Кяркеля-Щучинск-Ляхт	КМ по зимнему полиатлону	18-70 л+, 7 гр	3-борье, 10 стран
01.2011	Тамбов	КМ по летнему полиатлону	18-70 л+, 7 гр	4-борье, 28 стран
14-18.09.2011	Могилев	ЧМ по летнему полиатлону	18-70 л+, 7 гр	5-борье
09.2012	Могилев	ЧМ по летнему полиатлону	18-70 л+, 7 гр	5-борье, 4-борье
5-9.04.2012	Тамбов	ЧМ и ПМ по летнему полиатлону	18-70 л+, 7 гр	4-борье,
20-24.12.2012	Щучинск	КМ по зимнему полиатлону	18-70 л+, 7 гр	3-борье
17.01-17.03.2013	Могилев-Ляхте (Эстон)-Сасово	КМ по зимнему полиатлону	18-70 л+, 7 гр	3-борье
3-7.10.2013	Ялта	ЧМ по летнему полиатлону	18-70 л+, 7 гр	5-борье
10-15.03.2014	Токсово	14 ЧМ по зимнему полиатлону	18-70 л+, 7 гр	3-борье

1	2	3	4	5
10-14.04.2014	Тамбов	ЧМ по летнему полиатлону	18-70 л+, 7 гр	4-борье, 21 стран
24-29.09.2014	Ляхте (Эстон)	1ЧМ по лыжероллерному полиатлону	18-70 л+, 7 гр	3-борье
26-30.09.2014	Ялта	ЧМ по летнему полиатлону	18-70 л+, 7 гр	5-борье,
01.09.2014	<i>Возрожден Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО</i>			
14-20.09.2015	Ялта	ЧМ по летнему полиатлону	12-24 л+, 7 гр	5-борье,
11-15.03.2016	Сасово	15 ЧМ по зимнему полиатлону	12-24 л+, 7 гр	3-борье
12-18.09.2016	Ялта	ЧМ по летнему полиатлону	12-24 л+, 7 гр	5-борье, 4-борье
30.03-3.04.2017	Ухта	КМ по зимнему полиатлону	12-69 7 гр	3-борье,
11-14.04.2018	Могилев	ЧМ и ПМ по летнему полиатлону	12-24 л+, 7 гр	4-б, 121уч., 6 стр
19-23.09.2018	Евпатория	КМ и ЧМ по летнему полиатлону	12-24 л+, 7 гр	5-борье, 2 стран
17.10-7.11.2019	«Артек»	ВФСК Фестиваль ГТО	11-15 л, 2 гр	6-борье, 651 уч.
02-06.03.2020	Сасово	ЧМ и ПМ по зимнему полиатлону	12-24 л+, 7 гр	3-борье
03-07.03.2021	Сасово	ЧМ и ПМ по зимнему полиатлону	12-24 л+, 7 гр	3-борье, 2 стран
29.09-4.10.2021	Сасово	ЧМ и ПМ по летнему полиатлону	12-24 л+, 7 гр	3-б.бег, рол. 2 стр
14-18.02.2022	Могилев	ЧМ и ПМ по летнему полиатлону	12-24 л+, 7 гр	4-борье, 3 стран
09-14.03.2022	Сасово	ЧМ и ПМ по зимнему полиатлону	12-24 л+, 7 гр	3-борье, 3 стран
28.09-2.10.2022	Сасово	ЧМ и ПМ по летнему полиатлону	12-24 л+, 7 гр	3-б., 3-б. с ролям
11-16.09.2022	Калуга	ЧМ и ПМ по летнему полиатлону	12-24 л+, 7 гр	5-б.150 уч., 7 стр
9-14.03.2023	Сасово	ЧМ и ПМ по зимнему полиатлону	12-24 л+, 7 гр	3-б., командные
13-17.04.2023	Могилев	ЧМ и ПМ по летнему полиатлону	12-69 7 гр	4-борье, 3 стран
14-18.09.2023	Калуга	ЧМ и ПМ по летнему полиатлону	12-24 л+, 7 гр	5-борье
27.09-2.10.2023	Сасово	ЧМ и ПМ по летнему полиатлону	12-24 л+, 7 гр	3-б.бег.рол. 3 стр

До 2015 г. этапы Кубка мира по зимнему полиатлону не только на территории России, но и за ее пределами. В 2011 г. этапы Кубка мира по зимнему полиатлону прошли на территории России (20–24.12.2010 г. Рыбинск), Финляндии (11–13.02 г. Кяркеля), Казахстана (15–17.02 г. Щучинск), Эстонии (10–14.03 г. Ляхти). В 2013 г. Кубки мира по зимнему полиатлону – Казахстан (20–24.2012 г. Щучинск), Белоруссия (17–21.01. г. Могилев), Эстония (21–24.02. г. Ляхте), Россия (13–17.03. г. Сасово) [6].

24 марта 2014 г. Указом президента Российской Федерации был возрожден и введен в действие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс (ВФСК) ГТО с целью дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения страны.

29 августа 2019 г. в полиатлон были включены четыре новых дисциплины: 3-борье с лыжероллерной гонкой, командные соревнования в зимнем полиатлоне, 4-борье с лыжной гонкой и 6-борье с бегом [3].

С 17.10.2019 по 07.11.2019 в МДЦ «Артек» состоялся V Всероссийский фестиваль ГТО среди обучающихся общеобразовательных организаций. В фестивале принял участие 651 победитель региональных этапов фестиваля ГТО из 73 субъектов РФ. Впервые в рамках ВФСК ГТО участники не только соревновались, но и выполняли нормы и требования ЕВСК по полиатлону для получения спортивных разрядов в дисциплине 6-борье с бегом.

Современные календари международных и всероссийских соревнований по полиатлону насчитывают до 10 соревнований по зимнему полиатлону и до 20 по летнему полиатлону для всех возрастных категорий участников.

Современные сильнейшие полиатлеты также превосходно выступают в смежных спортивных и армейских многоборьях, биатлоне, триатлоне и стрельбе. Так, в 2015 г. члены сборной команды России по летнему полиатлону с бегом – Юлия Наумова и Сергей Алпатов победили на Всемирных армейских играх в многоборье СИЗМ. Приведенные примеры показывают, что многоборья ГТО и полиатлон воспитывают универсальных и сильных духом спортсменов [1].

В Международный Союз Полиатлонистов (МСП) входят: Россия, Беларусь, Казахстан, Финляндия, Турция, Эстония, Латвия, Литва, Украина. Также в соревнованиях участвуют спортсмены из Индии, Монголии, Сербии, Хорватии, Марокко, Туниса, Армении, Азербайджана, Кыргызстана, Таджикистана, Нигерии, Намибии, Камеруна, Анголы, Замбии, Йемена, Мексики, Конго и Узбекистана.

Штаб-квартира Всероссийской федерации полиатлона с октября 2004 г. находится в Рязани. Руководство Всероссийской федерации полиатлона на данный момент: президент Олег Александрович Лисов (с 14.06.2015); вице-президенты – С.В. Икрянников, Е.Е. Столяров [5].

Таким образом, анализ научной литературы позволил установить, что полиатлон берет свое начало из многоборий ГТО и в настоящее время имеет популярность по всей России. Изучение истории полиатлона не только помогает понять

подростающему поколению, откуда и как возник данный вид спорта, но и развивает познавательные способности и понимание ценности спорта в жизни общества. Ведь особенность полиатлона заключается в многовариативности программ, рассчитанных не только на молодежь, но и на тех, кто ведет активный образ жизни. Сдача нормативов в полиатлоне подвигает население к занятиям физической культурой, возможность участия в соревнованиях среди равных соперников, дает стимул к активным занятиям спортом, что позволяет решать проблемы в системе физического воспитания подрастающего поколения.

Библиографический список

1. Авдеев А.С., Садилкин А.Ф. История развития полиатлона // Молодежь и социум. 2012. № 3 (11). С. 42–6.
2. Астахов А.В. Многоборье ГТО и полиатлон в Калужской области. Страницы истории: монография. Калуга: КГУ им. К.Э. Циолковского, 2023. 116 с.
3. Духовникова К.О. О значении спортивного общества «Динамо» в физкультурно-оздоровительной деятельности современной молодежи // Физкультурно-оздоровительная деятельность и социализация молодежи в современном обществе: материалы VII Международной научно-практической конференции, Красноярск, 25 апреля 2023 года / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. Красноярск, 2023. С. 59–61.
4. История ГТО. URL: <https://user.gto.ru/history> (дата обращения: 19.04.2024).
5. К истории возрождения чемпионатов СССР и присвоения МС по Многоборьям ГТО в конце 80-х. URL: <https://vk.com/@-77705554-k-istorii-vozrozhdeniya-chempionatov-sssr-i-prisvoeniya-ms-p> (дата обращения: 17.04.2024).
6. Кондрашова Е.Д. Спортивно-видовая направленность физической культуры в вузе: полиатлон: учеб. пособие / СибГУ им. М.Ф. Решетнева. Красноярск, 2023. 92 с.
7. Протоколы соревнований. URL: <https://web.archive.org/web/20200505120828/http://poliathlon.narod.ru/rezulte94-06.html> (дата обращения: 17.04.2024).

ВЛИЯНИЕ ПРИЕМА МЯЧА НА РЕЗУЛЬТАТ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛЕ

THE IMPACT OF RECEIVING THE BALL ON THE RESULT OF THE GAME IN VOLLEYBALL

Н.В. Канаушкин

N.V. Kanaushkin

Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева
Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V.P. Astafiev

Волейбол, прием мяча, эффективность приема, результат, техника игры в волейбол, передача.

В современном волейболе подача уже давно не является средством введения мяча в игру, а стала первым шагом для того, чтобы сразу выиграть очко. Если подача агрессивна, она исключает хороший прием, и соперник вынужден нападать с краев сетки с высоких или отдаленных передач. Правильный прием мяча в волейболе играет ключевую роль в формировании успешных атак и защиты, поэтому развитие этого навыка является важным аспектом тренировок для волейболистов. Цель этого исследования состояла в том, чтобы изучить эффективность приема мяча и определить влияние этого фактора на результат игры.

Volleyball, ball reception, reception efficiency, result, volleyball technique, passing.

In modern volleyball, serving is no longer a means of putting the ball into play, but has become the first step to immediately win a point. If the serve is aggressive, it precludes a good return and the opponent is forced to attack from the edges of the net with high or long passes. Proper ball handling in volleyball plays a key role in establishing successful attacks and defenses, so developing this skill is an important aspect of training for volleyball players. The purpose of this study was to examine the effectiveness of receiving the ball and determine the impact of this factor on the outcome of the game.

Волейбол является популярным видом спорта в мире, и в настоящее время высокие требования к отдельным элементам технико-тактических действий определяют исход соревнований. Не только нападающие и обманные удары помогают достичь победного результата, но и их подача как средство нападения, затрудняющее противнику проведение приема мяча и атаки, которые тоже приносят очко. Игроки в команде, которые в совершенстве владеют сильной и эффективной подачей, могут оказывать давление на соперников в процессе соревнований и затруднять им прием мяча и выполнять атакующие действия. Любой вид спорта, в том числе и волейбол, должен быть технически и тактически правильным. Умелые действия создают тренеру условия для правильной организации игры за счет уменьшения количества ошибок, и игроки могут выполнять любые технические и тактические указания, данные тренером при подаче в нужную зону [7].

Волейбол – динамичная и стратегически насыщенная командная игра, где каждый ее элемент имеет важную роль. Один из наиболее важных аспектов волейбола – прием мяча. Правильный прием мяча может значительно повлиять на результат матча, так как служит отправной точкой для построения атаки команды. Прием мяча является первым контактом соперника и часто определяет дальнейшее развитие игровой ситуации. Качественный прием позволяет точно передать мяч партнерам для успешной атаки, тогда как недостаточно точный или слабый прием может создать сложности в организации атакующего действия. Хороший прием мяча также обеспечивает стабильность в защите команды. Способность точно принимать подачи соперника позволяет минимизировать ошибки в защите и эффективно контролировать игровой процесс. Неудачный прием может привести к легким очкам для противника и сбить с толку защиту команды. Качественный прием позволяет наладить игровую атаку и предоставить возможность для эффективных ударов. Он также обеспечивает атакующим игрокам оптимальное положение для выполнения различных видов ударов, что повышает вероятность успешного завершения розыгрыша. Успешные приемы мяча способствуют поддержанию высокого уровня уверенности и морального настроя в команде. Это важно для поддержания позитивной динамики в игре и снижения вероятности ошибок под давлением. Наоборот, неудачные приемы могут вызвать неуверенность и негативное настроение, что отразится на общем результате игры. Тренировка приема мяча в команде способствует укреплению коллективного духа, улучшает взаимодействие игроков и способствует созданию единого фронта в борьбе за победу.

Целью тренировок является повышение индивидуальных спортивных и командных результатов. Прием является одним из самых важных навыков в волейболе. Научная литература указывает на то, что профессиональные команды значительно лучше справляются с приемом, чем не профессиональные, а также, что качество атаки зависит от качества владения мячом. Это, однако, зависит от качества приема или защиты [1].

Техника приема мяча

Позиция рук. Руки должны быть вытянуты перед игроком ладонями вверх, образуя платформу для приема мяча.

Гармоничное движение рук и тела. При контакте с мячом игрок должен использовать движение всего тела, включая ноги, торс и руки, чтобы поглотить силу удара и передать мяч контролируемо.

Амортизация удара. При контакте с мячом руки игрока должны амортизировать силу удара, что помогает контролировать направление мяча и предотвращать отскок.

Направление передачи. После приема мяча игрок должен точно направить его в сторону партнера, используя свою платформу и контролируя силу удара.

Правильный прием мяча в волейболе играет ключевую роль в формировании успешных атак и защиты, поэтому развитие этого навыка является важным аспектом тренировок для волейболистов.

Основные принципы приема мяча

Позиционирование. Игрок должен находиться в правильной позиции, чтобы принять мяч. Это включает правильное расположение ног, тела и рук.

Фокусировка на мяче. Игрок должен следить за мячом с момента его отбивания соперником до момента контакта с руками.

Реакция и движение. Игрок должен быстро реагировать на движение мяча и подстраивать свои движения для приема.

Контакт с мячом. Контакт с мячом должен быть чистым и точным, чтобы предотвратить отскок и обеспечить точное направление передачи.

Качество приема мяча определяет темп и характер игры. Хороший прием способствует быстрой и динамичной игре, в то время как плохой прием может замедлить темп и нарушить ритм команды. Правильный прием мяча позволяет распределять игровое пространство более эффективно, что облегчает выполнение тактических задач и создание оптимальных условий для атаки и защиты [4].

Прием мяча в волейболе представляет собой первое звено в цепи передачи мяча в атакующую фазу игры. От качественно выполненного приема зависит, насколько точно и оперативно мяч будет доставлен разыгрывающему, который строит атаку команды. Ошибки в приеме могут привести к неэффективным атакам и усилить позиции соперника. Согласно исследованиям, эффективный прием мяча сокращает время подготовки к атаке, увеличивая вероятность успешного завершения розыгрыша. Прием мяча требует хорошей техники и реакции. Важно, чтобы игроки умели правильно оценивать траекторию и скорость мяча, чтобы выбрать наилучшее положение для приема [6].

В волейболе существует тесная связь между двигательными способностями и работоспособностью [2; 3]. М.А. Фролова отмечает, что исход матча можно предсказать по эффективности приема мяча. Если команда может идеально передать каждый мяч связующему во время приема, то связующий может начать атаку первым темпом или передать мяч другому нападающему для атаки. Следовательно, качество приема повышает шанс связующему более точно отдать мяч нападающему и разыграть различные комбинации, что выливается в большую вероятность результативной атаки [4]. Прием мяча требует как движений игрока к мячу, так и соответствующих движений рук. Получив сигнал о подаче, игрок быстро перемещается в зону, где мяч, вероятно, будет обработан. Заключительное движение игрока – направить мяч в намеченное место приема. Некоторые команды предпочитают получать мяч в зоне 2, некоторые в зоне 3, а некоторые между зонами 2 и 3 или 3 и 4. Предпочтение зависит от тактики. Поэтому при разборе игры и на тренировке техники приема необходимо выработать правильное представление о том, что нужно делать. Затем необходимо внести коррективы в управление движением спортсмена с помощью правильной модели приема мяча либо сверху, либо снизу. Контроль движений и стабильность приема становится привычным благодаря повторяющимся тренировкам [5].

Качество приема мяча непосредственно влияет на эффективность атак команды. Правильно выполненный прием дает разыгрывающему больше времени

на построение атаки, расширяя варианты передачи мяча нападающим. Кроме того, хороший прием создает давление на защиту соперника, делая их менее готовыми к атаке. С другой стороны, недостаточно качественный прием может привести к неверной передаче мяча, атакующие действия становятся предсказуемыми, и защита соперника может успешно блокировать атаки. Это ослабляет позиции команды и увеличивает шансы соперника на победу.

Прием мяча – ключевой элемент в волейбольной игре, оказывающий непосредственное влияние на исход матча. Он предоставляет команде возможность построить эффективную атаку и диктовать ход игры. Техническое мастерство при приеме мяча и способность адаптироваться к разнообразным ситуациям играют решающую роль в достижении успеха на волейбольной площадке.

Заключение. Прием мяча играет ключевую роль в итоге волейбольного матча, влияя на атакующие возможности, стабильность защиты, психологическое состояние команды и общий ход игры. Постоянное совершенствование этого элемента техники является важным аспектом подготовки игроков и достижения успеха в волейбольном соревновании.

Библиографический список

1. Ковалев И.А. Развитие двигательных способностей обучающихся на занятиях по волейболу в образовательной организации // Физкультурно-оздоровительная деятельность и социализация молодежи в современном обществе: материалы VII Международной научно-практической конференции. Красноярск, 25 апреля 2023 года / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. Красноярск, 2023. С. 101–103.
2. Нугаев А.Р. Волейбол как средство развития координационных способностей обучающихся старших классов // Физкультурно-оздоровительная деятельность и социализация молодежи в современном обществе: материалы VII Международной научно-практической конференции. Красноярск, 25 апреля 2023 года / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. Красноярск, 2023. С. 108–109.
3. Ситничук С.С. Организация физического воспитания, направленного на развитие гибкости, с обучающимися младшего школьного возраста // Адаптация детей и молодежи к современным социально-экономическим условиям на основе здоровьесберегающих технологий: материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Абакан, 27 октября 2023 года / Хакасский государственный университет им. Н.Ф. Катанова. Абакан, 2023. С. 134–135.
4. Фролова М.А., Намсараева Я.Н., Старкова И.И. Анализ эффективности подачи мяча волейболистов студенческой лиги на VII Всероссийской универсиаде-2020 // Современные проблемы и потенциал научных исследований в физической культуре и спорте: материалы II Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 60-летию факультета физической культуры, спорта и туризма. Улан-Удэ, 03–04 декабря 2020 года / Бурятский государственный университет имени Доржи Банзарова. Улан-Удэ, 2021. С. 57–61.

ТРАДИЦИИ И НОВАЦИИ В СИСТЕМЕ ПРОИЗВОДСТВА И ПРИМЕНЕНИЯ ПРОДУКЦИИ СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

TRADITIONS AND INNOVATIONS IN THE SYSTEM OF PRODUCTION AND APPLICATION OF SPORTS NUTRITION PRODUCTS DURING PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN THE RUSSIAN FEDERATION

М.А. Кошин, В.Д. Хашин

M.A. Koshin, V.D. Khashin

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

Сибирский государственный университет науки и технологий
им. академика М.Ф. Решетнева, г. Красноярск
Siberian State University of Science and Technology
named after. Academician M.F. Reshetneva, Krasnoyarsk

Спортивное питание, импортозамещение, анализ, перспективы.

В статье проанализированы вопросы того, как определенные добавки из продукции спортивного питания способны повысить силу и выносливость. Рассмотрены вопросы о том, что спортивное питание способствует ускорению процесса восстановления после тренировок, снижает болезненность и способствует быстрому восстановлению мышц. Выполнен анализ и рассматриваются перспективы импортозамещения в спортивном питании.

Sports nutrition, import substitution, analysis, prospects.

This article analyzes the issues of how certain supplements from sports nutrition products can increase strength and endurance. The questions are considered that sports nutrition helps speed up the recovery process after training, reduces soreness and promotes rapid muscle recovery. An analysis has been performed and the prospects for import substitution in sports nutrition are considered.

Введение. Физкультурно-оздоровительная деятельность и социализация молодежи в современном обществе приобретают особую актуальность в настоящее время. В связи с этим необходимо продолжать традиции и развивать современные новации в системе производства и применения продукции спортивного питания при занятиях физической культурой и спортом в Российской Федерации.

Существует достаточное количество проблем, связанных со спортивным питанием [1]. Анализируя нынешнюю геополитическую обстановку, можно прийти к выводу, что имеет смысл развивать отечественное производство спортивных продуктов питания [2].

Спортивное питание представляет собой специализированные продукты, разработанные для улучшения спортивной производительности и общего здоровья спортсменов. Эти продукты включают в себя различные добавки, такие как протеиновые порошки, креатин, аминокислоты, гейнеры, жиросжигатели, предтренировочные комплексы, витамины и минералы [3].

Материалы и методы. В ходе проведения исследования были использованы основные методы теоретического анализа, заключающегося в проведении аналитического исследования, абстрагировании и конкретизации, использовании методов сравнения и аналогии, а также обобщения. Используются также методы эмпирического исследования, включающие в себя метод экспертных оценок, наблюдения и обработки полученных результатов.

Протеиновые порошки поставляют организму необходимый белок для роста и восстановления мышц. Креатин способствует увеличению силы и мощности. Аминокислоты с разветвленной цепью (ВСАА) помогают поддерживать рост мышц и снижают усталость. Гейнеры представляют собой высококалорийные добавки, способствующие набору веса и увеличению мышечной массы. Жиросжигатели помогают сжигать жир и улучшать композицию тела. Предтренировочные комплексы повышают энергию, концентрацию и производительность во время тренировок. Витамины и минералы восполняют питательные вещества, которые могут быть истощены во время интенсивных тренировок.

Спортивное питание важно для спортсменов по ряду причин. Во-первых, оно может улучшить спортивные результаты, так как определенные добавки способны повысить силу, мощность и выносливость. Кроме того, спортивное питание способствует ускорению процесса восстановления после тренировок, снижает болезненность и способствует быстрому восстановлению мышц. Также спортивное питание помогает поддерживать рост мышц за счет предоставления необходимых белков и калорий. Предтренировочные комплексы повышают энергию и концентрацию во время тренировок. Наконец, витамины и минералы восполняют необходимые питательные вещества, которые могут быть истощены во время интенсивных тренировок.

Однако важно помнить, что спортивное питание не является заменой сбалансированного рациона питания. Оно должно использоваться в дополнение к здоровому питанию, чтобы оптимизировать спортивные результаты и общее самочувствие [4].

В статье представлен анализ количества существующей отечественной продукции спортивного питания, результаты опроса спортсменов, а также выводы о перспективах развития данной продукции. К производителям отечественного спортивного питания можно отнести пять компаний: Be First, Steel Power Nutrition, Fit-Rx, Geneticlab и OptiMeal. Их краткое описание представлено ниже.

1. Be First. Российская компания, основанная в 2008 г., специализирующаяся на производстве спортивного питания и аксессуаров для спорта. Их продукция включает в себя широкий выбор добавок, включая протеины и жиросжигатели.

2. Steel Power Nutrition. Компания из Перми, работающая с 2014 г. Их продукция изначально была доступна только для спортивных федераций, но затем стала популярной среди широкой аудитории благодаря качеству и доверию потребителей.

Fit-Rx. Бренд спортивного питания от компании «Виконика», представляющей интересы российских фирм спортивного питания с 2001 г. Fit-Rx предлагает три линейки товаров: ATLETIKA для профессионалов, FITNESS для начинающих и активных людей, а также VITALIFE для здорового образа жизни.

3. Geneticlab. Компания Geneticlab Nutrition, созданная в 2014 г., предлагает спортивное питание, проходящее многочисленные этапы очистки и тестирования для обеспечения высокого качества продукции.

4. OptiMeal. Российская компания, начавшая свою деятельность в 2010 г., изначально ориентированная на профессиональных спортсменов. Они используют только высококачественное сырье и тщательно прорабатывают состав каждого продукта.

Результаты исследования. Таким образом, был проведен опрос студентов-спортсменов, употребляют ли они продукты спортивного питания при занятиях спортом, продукцию какой страны-производителя они употребляют, и если употребляют отечественную, то продукты какой отечественной фирмы они предпочитают. Опрошено было 246 респондентов, результаты опроса представлены ниже.

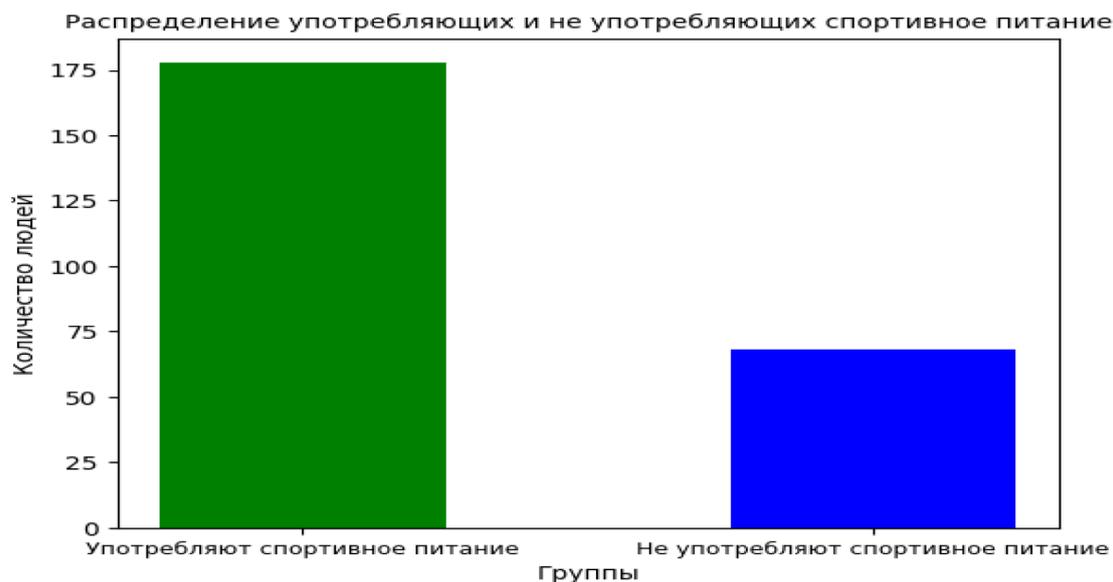


Рис. 1. Распределение употребляющих и не употребляющих спортивное питание

На рис. видно, что большая часть спортсменов предпочитают спортивное питание в дополнение к тренировкам. Таким образом, видно, что спрос на такое питание имеется.

Распределение употребляющих отечественное и зарубежное спортивное питание

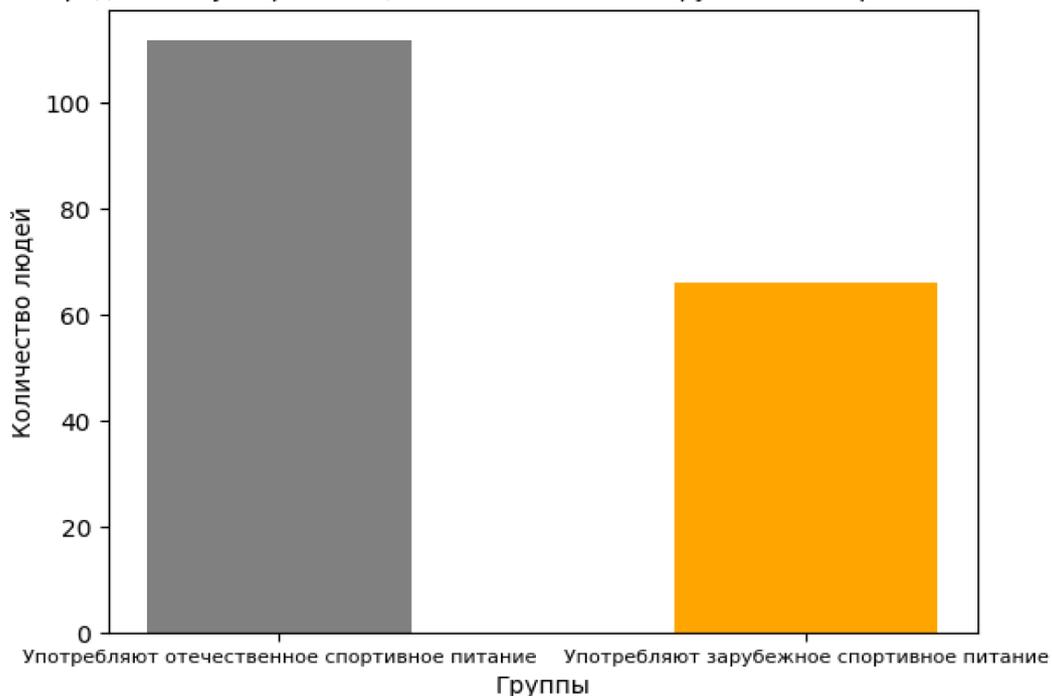


Рис. 2. Распределение отечественного и зарубежного спортивного питания

Большее количество употребляющих отечественную продукцию, представленное на данной гистограмме, говорит о хорошей конкурентоспособности отечественных производителей, что, в свою очередь, непосредственно влияет на перспективу развития производства.



Рис. 3. Фирмы и их потребители

Таким образом, лидирующую позицию среди отечественных производителей занимает третий рассматриваемый производитель.

Обсуждение результатов. Специализированные продукты спортивного питания, такие как протеиновые порошки, креатин, аминокислоты, гейнеры, жиросжигатели, предтренировочные комплексы, витамины и минералы, играют важную роль в поддержании оптимальной физической формы и достижении спортивных целей. Дальнейшие исследования в этой области могут расширить наше понимание эффективности, безопасности и потенциала спортивных добавок для улучшения спортивной производительности и общего благополучия спортсменов.

Анализ новых технологий, инноваций в производстве и использовании спортивных добавок, а также изучение их влияния на организм спортсменов в различных условиях тренировок и соревнований представляют интересные перспективы для будущих исследований. Понимание механизмов действия различных добавок, оптимальных дозировок и комбинаций продуктов может способствовать разработке индивидуализированных подходов к спортивному питанию и тренировочному процессу.

Заключение. Таким образом, необходимо отметить большую роль спортивного питания в физкультурно-оздоровительной деятельности молодежи в современном обществе. В связи с этим необходимо продолжать традиции и развивать современные новации в системе производства и применения продукции спортивного питания при занятиях физической культурой и спортом в Российской Федерации.

Исходя из результатов опроса, можно сделать вывод о достаточно сильных перспективах развития производителей отечественного спортивного питания, помимо того, что большая часть опрошенных спортсменов употребляют спортивное питание, и большая часть употребляют именно отечественное спортивное питание.

Библиографический список

1. Арансон М.В., Португалов С.Н. Спортивное питание: состояние вопроса и актуальные проблемы // Вестник спортивной науки. 2011. № 1. С. 33–37.
2. Исаева Е.В. Оценка потенциала импортозамещения отраслей отечественной промышленности и принцип отбора проектов по импортозамещению // Экономические науки. 2018. № 169. С. 58–60. DOI: 10.14451/1.169.58
3. Николаева М.А., Худяков М.С., Худякова О.Д. Классификация продуктов спортивного питания в России и за рубежом // Пищевая индустрия. 2019. № 2 (40). С. 14–18.
4. Особенности питания юных спортсменов, занимающихся циклическими видами спорта / С.Г. Макарова, Т.Р. Чумбадзе, С.Д. Поляков. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-pitaniya-yunyh-sportsmenov-zanimayuschih-sya-tsiklicheskim-vidami-sporta/viewer>

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС В СПОРТИВНОМ ТУРИЗМЕ

THE TRAINING PROCESS IN SPORTS TOURISM

С.П. Лещева, Е.В. Филоненко

S.P. Leshcheva, E.V. Filonenko

Научный руководитель Д.А. Завьялов

Scientific adviser D.A. Zavyalov

Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева

Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V.P. Astafiev

Спортивный туризм, тренировочный процесс, физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, восстановление, регенерация.

Статья охватывает все аспекты подготовки атлетов в области спортивного туризма, включая физическую, техническую, тактическую и психологическую подготовку. Основной акцент сделан на систематичности и комплексности тренировочного процесса, а также различных методах и средствах восстановления. Важной составляющей тренировок является применение современных технологий, которые способствуют повышению эффективности и безопасности подготовки.

Sports tourism, training process, physical training, technical training, tactical training, recovery, regeneration.

The article covers all aspects of athlete training in the field of sports tourism, including physical, technical, tactical and psychological training. The main emphasis is placed on the systematic and comprehensive training process, as well as various methods and means of recovery. An important component of training is the use of modern technologies that improve the effectiveness and safety of training.

Спортивный туризм – это вид спорта, который включает перемещение людей по определенным маршрутам или по направлениям в природных условиях с целью преодоления природных препятствий. Основными видами спортивного туризма являются пешеходный, горный, водный, лыжный, велосипедный и другие, каждый из которых имеет свои специфические особенности и требования к снаряжению, подготовке участников и технике безопасности. Этот вид туризма также часто связан с участием в соревнованиях и достижением спортивных разрядов и званий [1].

Основная цель таких тренировок – это подготовка квалифицированных туристов, способных эффективно и безопасно участвовать в походах и соревнованиях различной сложности. Это включает в себя не только физическую и техническую подготовку, но и тактическую, психологическую и подготовку к безопасности.

1. Физическая подготовка направлена на развитие необходимых физических качеств, таких как выносливость, сила, ловкость, которые критически важны для преодоления естественных препятствий в природных условиях.

2. Техническая подготовка включает освоение навыков, необходимых для безопасного преодоления препятствий, таких как владение техникой туристской страховки, ориентирование на местности, поисково-спасательные работы и техника передвижения по естественным препятствиям.

3. Тактическая подготовка обучает спортсменов оптимизировать свои действия во время похода, включая выбор маршрута, рациональное распределение усилий и ресурсов, а также эффективное взаимодействие в группе.

4. Психологическая подготовка фокусируется на воспитании психических качеств, таких как уверенность, способность к командной работе, а также умение справляться со стрессом и неожиданными обстоятельствами.

5. Подготовка по обеспечению безопасности направлена на обучение правилам безопасности, первой медицинской помощи, а также использованию средств связи и аварийных сигналов в экстремальных ситуациях.

Все эти аспекты тренировочного процесса направлены на то, чтобы подготовить спортсменов не только к успешному преодолению физических испытаний, но и к развитию личностных и социальных навыков, необходимых для деятельности в условиях, близких к экстремальным [3].

Рассмотрим ключевые аспекты тренировочного процесса.

Физическая подготовка в спортивном туризме включает в себя несколько ключевых компонентов и методов тренировок, каждый из которых направлен на развитие определенных физических и функциональных качеств, необходимых для успешного участия в туристских походах и соревнованиях [6].

1. Координация и баланс. Развитие этих качеств помогает улучшить точность и эффективность движений, что критически важно для безопасности и эффективности на сложных участках маршрута. Тренировки на координационных лестницах и балансирование на одной ноге – примеры упражнений для улучшения этих навыков.

2. Скоростно-силовая подготовка направлена на увеличение скорости и силы мышц через упражнения, которые требуют быстрых и сильных движений, такие как скакалка, бег с утяжелителями или использование специальных тренажеров.

3. Силовая подготовка включает упражнения, направленные на увеличение мышечной силы и выносливости, что позволяет туристам эффективно преодолевать препятствия и нести тяжелое снаряжение в длительных походах. Силовые тренировки улучшают и общую физическую форму, способствуют увеличению мышечного объема.

4. Техника и тактика тренировок – включают выбор оптимальных нагрузок, правильное выполнение упражнений и планирование тренировочного процесса, что помогает достигать максимальных результатов и предотвращать травмы.

5. Питание и режим. Правильное питание и соблюдение режима тренировок и отдыха критически важны для поддержания высокого уровня физической подготовленности и эффективного восстановления.

6. Значение отдыха и регенерации. Регулярные периоды восстановления необходимы для предотвращения переутомления и поддержания высокой работоспособности. Отдых и регенерация позволяют мышцам восстановиться и укрепиться после нагрузок [6].

Физическая подготовка формирует основу для успешного участия в спортивном туризме, обеспечивая необходимые физические и функциональные качества для преодоления разнообразных туристских препятствий.

Техническая подготовка в спортивном туризме охватывает широкий спектр умений и навыков, необходимых для успешного и безопасного участия в различных видах туристической деятельности. Эти навыки помогают спортсменам адекватно реагировать на разнообразные условия и ситуации, которые могут возникнуть во время походов или соревнований [9].

Основные аспекты технической подготовки включают:

1) овладение техническими навыками двигательной активности, специфическими для каждого вида спортивного туризма, таких как пешеходный, лыжный, горный, водный туризм и другие. Это может включать умение управлять различным оборудованием и инструментами, применяемыми в спортивном туризме, такими как веревки, карабины, жумары и т. д.;

2) практическое применение технических знаний, что включает использование технических приемов и умений в реальных условиях. Например, ориентирование на местности, техники безопасности при преодолении препятствий и способы организации лагеря;

3) системный и последовательный подход к обучению, начиная с основ и постепенно переходя к более сложным техникам и умениям. Обучение должно быть доступным для всех участников независимо от начального уровня их подготовки и ориентировано на практическое применение полученных знаний [9].

Техническая подготовка способствует не только повышению уровня мастерства спортсменов, но и увеличивает их безопасность во время походов и соревнований, позволяя преодолевать сложные и потенциально опасные участки маршрутов.

Тактическая подготовка в спортивном туризме направлена на развитие способностей спортсмена к эффективному преодолению маршрутов и решению задач в условиях соревнований. Это включает в себя следующие аспекты.

1. Развитие тактического мышления – способность быстро воспринимать и анализировать ситуации, адекватно оценивать обстановку и принимать решения. Важно также умение предвидеть действия соперников и соответствующим образом адаптировать свои стратегии.

2. Практическая реализация тактической подготовленности – включает выполнение специально-подготовительных и соревновательных упражнений,

которые могут моделировать условия настоящих соревнований. Это помогает спортсменам тренироваться в различных условиях и с разными соперниками, что улучшает их адаптацию к реальным условиям.

3. Изучение и анализ – изучение тактических приемов сильнейших спортсменов, правил соревнований и других важных аспектов, которые могут повлиять на производительность. Также важен сбор информации о противниках, их физической подготовленности и технико-тактической манере ведения соревнований.

4. Формирование целостного представления о поединке включает разработку индивидуального стиля ведения соревновательной борьбы и способности к решительному и своевременному воплощению принятых решений с учетом текущих условий соревнований и собственного состояния спортсмена [5].

Тактическая подготовка помогает спортсменам не только улучшать свои физические и технические навыки, но и развивать их способность эффективно использовать эти навыки в соревновательной среде, оптимизируя свои действия для достижения наилучших результатов [Там же].

Ключевую роль в планировании и систематизации подготовки спортсменов играет периодизация тренировочного процесса. Периодизация тренировочного процесса в спортивном туризме – это система планирования тренировок, которая помогает спортсменам достигать пиковой формы к определенным соревнованиям и обеспечивает их эффективное восстановление. Эта система разделяет тренировочный процесс на несколько этапов: макроциклы, мезоциклы и микроциклы, каждый из которых имеет свои специфические цели и задачи [2].

1. Макроцикл охватывает длительный период подготовки, часто год или сезон. В этот период включены все меньшие циклы тренировок, направленные на достижение главной спортивной цели года, например, чемпионата мира или другого значимого старта.

2. Мезоциклы представляют собой среднесрочные циклы, которые могут длиться от нескольких недель до нескольких месяцев. Они включают серии микроциклов и ориентированы на достижение конкретных подцелей в рамках макроцикла. В спортивном туризме мезоциклы могут быть направлены на развитие выносливости, технической подготовки или тактических навыков.

3. Микроциклы – это самые короткие тренировочные периоды, обычно длительностью в одну неделю. Каждый микроцикл включает в себя специфические тренировочные задачи, которые помогают спортсмену развивать необходимые качества и подготавливаться к следующим этапам тренировочного процесса.

Принципы периодизации включают прогрессию нагрузок и вариативность тренировочных методов для избежания монотонности и предотвращения утомления. Также важным аспектом является регулярная оценка физического состояния спортсмена и корректировка тренировочного процесса в зависимости от текущих результатов и состояния здоровья [2].

Психологическая подготовка в тренировочном процессе в спортивном туризме занимает важное место и включает в себя ряд ключевых аспектов,

направленных на улучшение спортивной производительности и эффективности участия в соревнованиях. Основные компоненты психологической подготовки включают:

- психологическую диагностику. Оценка психологической готовности спортсменов к выступлениям в экстремальных условиях, включая анализ мотивационных установок, спортивных ценностей и нейродинамических свойств личности;
- воспитательная работа. Формирование таких качеств, как устойчивость, ответственность и способность к работе в команде, а также создание оптимальной психологической атмосферы в коллективе.

3. Практическая психологическая подготовка. Непосредственная подготовка к соревнованиям, направленная на развитие психических процессов и функций, таких как восприятие, внимание, память, которые способствуют усвоению техники и тактики вида спорта.

4. Оценка и регуляция психического состояния. Мониторинг и коррекция психического состояния спортсменов для достижения максимальной психической работоспособности.

5. Средства и методы психологической подготовки. Применение различных психологических упражнений и техник саморегуляции для улучшения умения спортсмена справляться с психологическим напряжением во время тренировок и соревнований.

Эти элементы психологической подготовки помогают спортсменам развивать необходимые качества и умения для достижения спортивных результатов и управления стрессом в соревновательной деятельности. Такой подход позволяет спортсменам не только улучшить свои выступления, но и способствует их общему психологическому и эмоциональному благополучию [4].

Восстановление и регенерация в тренировочном процессе в спортивном туризме играют критически важную роль, позволяя спортсменам поддерживать и повышать физическую работоспособность на протяжении всего сезона тренировок и соревнований. Эти процессы включают ряд мероприятий, направленных на биологическое уравнивание организма после интенсивных нагрузок [8]. Основные аспекты восстановления и регенерации включают:

- питание и гидратацию. Рациональное питание обеспечивает необходимые энергетические и пластические ресурсы для восстановления, т. е. правильное соотношение белков, жиров и углеводов в диете спортсмена, а также достаточное потребление воды;
- сон. Качественный и достаточный сон критически важен для восстановления, так как во время сна регенерируются ткани и укрепляется иммунная система;
- физиотерапия. Применение физио- и гидропроцедур, таких как массаж или баня, помогает улучшить кровообращение и снять мышечное напряжение;
- психологическое восстановление. Управление стрессом и эмоциональное восстановление также важны, так как психологическое состояние напрямую влияет на физическую работоспособность и общее состояние здоровья;

– медико-биологическая поддержка. Использование витаминов и фармакологических препаратов может быть рекомендовано для ускорения восстановления и улучшения метаболических процессов в организме спортсмена.

Важно, что индивидуальный подход к каждому спортсмену, учет его физического и психологического состояния, специфики вида спорта являются ключевыми для определения наиболее эффективных методов и средств восстановления [8].

Использование технологий в тренировочном процессе в спортивном туризме позволяет повысить эффективность подготовки и оптимизировать тренировочные нагрузки. Среди наиболее значимых технологий можно выделить:

1. Биологическая обратная связь – это использование современных устройств для непрерывного мониторинга и анализа физиологических показателей спортсмена, таких как частота сердечных сокращений, давление, уровень кислорода в крови и другие важные показатели. Это позволяет тренерам настраивать тренировочные нагрузки с учетом индивидуальных особенностей организма спортсмена [10].

2. Искусственный интеллект и машинное обучение активно применяются для анализа больших объемов данных о тренировках и выступлениях. Они помогают определить оптимальные стратегии подготовки, анализируя результаты и прогнозируя возможные исходы соревнований на основе предыдущих выступлений и текущего состояния спортсменов [11].

3. Роботизированные устройства и экзоскелеты используются для ускорения восстановления после травм и для улучшения техники выполнения физических упражнений. Они также могут временно компенсировать двигательную асимметрию, снижая риск травм и улучшая производительность [7].

Перечисленные технологии значительно увеличивают эффективность тренировочного процесса, делая его более наукоемким и безопасным для спортсменов. Они также способствуют лучшему пониманию процессов, происходящих в организме во время физической активности, что позволяет более точно настраивать тренировочные и восстановительные процессы.

В заключение отметим несколько ключевых моментов тренировочного процесса в спортивном туризме. Во-первых, это важность систематической и всесторонней подготовки. Эффективность тренировочного процесса в спортивном туризме зависит от систематичности и комплексного подхода. Необходимо уделять внимание как физической, так и технической, тактической и психологической подготовке. Это обеспечивает спортсменам не только физическую выносливость и техническую компетентность, но и умение принимать стратегические решения в экстремальных условиях и поддерживать высокий уровень мотивации и стрессоустойчивости. Во-вторых, это перспективы развития тренировочных методик. С постоянным развитием новых технологий и научных исследований, методики тренировок в спортивном туризме продолжают эволюционировать. Интеграция цифровых технологий, таких как искусственный интеллект, предоставляет

тренерам и спортсменам данные в реальном времени о физиологическом состоянии и эффективности тренировок. Также научные подходы к периодизации тренировочного процесса становятся более точными, что позволяет оптимизировать нагрузки и улучшать результаты спортсменов, минимизируя риски травм и увеличивая общую безопасность участников.

Библиографический список

1. Виды спортивного туризма. URL: https://journal.sovcombank.ru/puteshestviya/vidi-sportivnogo-turizma#h_35205287911686841472942 (дата обращения: 15.04.2024).
2. Карпинская А.А. Планирование тренировочного процесса: ключевые шаги и принципы для достижения спортивных целей. URL: <https://znanio.ru/media/planirovanie-trenirovochnogo-protssessa-klyuchevye-shagi-i-printsipy-dlya-dostizheniya-sportivnyh-tselej-2888908> (дата обращения: 16.04.2024).
3. Кизиляева Е.Ю. Организация и методика подготовки спортсменов в спортивном туризме. URL: <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/03/14/organizatsiya-i-metodika-podgotovki-sportsmenov-v> (дата обращения: 16.04.2024).
4. Линчевский Э.Э. О системе морально-психологической подготовки в спортивном туризме. URL: <https://psy.wikireading.ru/122022>(дата обращения: 16.04.2024).
5. Мясникова Т.И. Тактика и тактическая подготовка в спорте. URL: <https://ppt-online.org/897878> (дата обращения: 16.04.2024).
6. Соболев С.В., Соболева Н.В., Рябинина С.К. Совершенствование тренировочного процесса в спортивном туризме в дисциплине «Дистанции – пешеходные»: монография. Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2014. 134 с. URL: <https://znanium.com/catalog/product/511106> (дата обращения: 16.04.2024).
7. Фесенко М.С., Васильева Н.В., Макеева В.С. Использование цифровых технологий, как методы исследования в тренировочном процессе // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. Челябинск, 2021. URL: <https://doaj.org/article/9cd4909559274914a859546c6fc857a0> (дата обращения: 16.04.2024).
8. Челядинова О.Н. Восстановление и повышение работоспособности в тренировочном процессе лыжников–гонщиков. URL: <https://smekni.com/a/225280/vosstanovlenie-i-povyshenie-rabotosposobnosti-v-trenirovochnom-protssesse-lyzhnikovgonshchikov/> (дата обращения: 16.04.2024).
9. Mei Yang, Hongling Zhou, Yali Li, Jinyu Zhang. Efficiency assessment and factors influencing the convergence of the sports and tourism industries. 2023. URL: <https://www.mdpi.com/2071-1050/15/6/5408> (дата обращения: 16.04.2024).
10. ŁukaszRydzik, WojciechWąsacz, TadeuszAmbroży, NorollahJavdaneh, KarolinaBrydak and MartaKopańska. The Use of Neurofeedback in Sports Training: Systematic Review. URL: <https://www.mdpi.com/2076-3425/13/4/660> (дата обращения: 16.04.2024).
11. Victor R.A. Cossich, Dave Carlgren,Robert John HolashandLarry Katz. Technological Breakthroughs in Sport: Current Practice and Future Potential of Artificial Intelligence, Virtual Reality, Augmented Reality, and Modern Data Visualization in Performance Analysis. URL: <https://www.mdpi.com/2076-3417/13/23/12965> (дата обращения: 16.04.2024).

АНАЛИЗ СПЕКТРАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ВАРИАЦИОННОЙ ПУЛЬСОМЕТРИИ У СТУДЕНТОК 1 КУРСА ИНСТИТУТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ ИМЕНИ И.С. ЯРЫГИНА

ANALYSIS OF SPECTRAL INDICATORS
OF VARIATION PULSOMETRY IN 1st YEAR STUDENTS
OF THE I.S. INSTITUTE OF PHYSICAL EDUCATION
OF SPORTS AND HEALTH YARYGINA

**Р.В. Пугачев¹, А.И. Черепанова²,
Д.Д. Зайнидинов¹**

**R.V. Pugachev¹, A.I. Cherepanova²,
D.D. Zainidinov¹**

*Научный руководитель А.А. Кузугет¹
Scientific adviser A.A. Kuzhuget¹*

¹Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева

²Сибирский государственный университет науки и технологий
им. академика М.Ф. Решетнева

¹Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V.P. Astafiev

²Siberian State University of Science and Technology
named after Academician M.F. Reshetnev

Вариационная пульсометрия, спектрограмма, студентки.

В статье проведено исследование вариабельности сердечного ритма – показателей спектрограммы – на студентах I курса института физической культуры спорта и здоровья имени И.С. Ярыгина. Были выявлены особенности влияния разных внешних и внутренних факторов на вегетативную нервную систему, сердечно-сосудистую систему и на адаптационные возможности организма студенток. В процессе работы проанализированы показатели спектрограммы и отдельно стресс-индекс Баевского (SI) в покое и во время психоэмоциональной нагрузки.

Variation pulsometry, spectrogram, students.

This article conducts a study of heart rate variability, namely, spectrogram indicators, on 1st year students at the Institute of Physical Culture, Sports and Health named after I.S. Yarygina. The features of the influence of various external and internal factors on the autonomic nervous system, cardiovascular system and on the adaptive capabilities of the female students' body were identified. During the work, the spectrogram indicators and separately the Baevsky stress index (SI) at rest and during psycho-emotional stress were analyzed.

Введение. В настоящее время здоровье студенческой молодежи является серьезной и актуальной проблемой. В последние годы среди студентов растет заболеваемость, снижается уровень физического развития и подго-

товленности, уровень здоровья каждого нового поколения студентов ниже предыдущего. Ежегодно в колледжах и вузах увеличивается число студентов, освобожденных от практических занятий по физической культуре по состоянию здоровья, а также студентов, относящихся к специальной и подготовительной медицинским группам [1].

Ухудшение уровня здоровья студентов связано с такими факторами, как: большие физические и интеллектуальные нагрузки; наличие вредных привычек; неправильное питание; нарушение режима сна; постоянный стресс; низкая двигательная активность в течение дня; материально-бытовые условия проживания и труда; обстановка в семье, на работе и учебе и др. От физического и психологического здоровья во многом зависит качественное выполнение студентами будущих социально-профессиональных функций, что, в свою очередь, отвечает за социально значимые показатели [7].

Здоровье человека зависит от четырех факторов: наследственность (20 %), экология (20 %), медицина (10 %) и образ жизни (50 %). Именно ведение образа жизни насчитывает 50 % воздействия на здоровье. Это означает, что именно человек в большей мере может повлиять на состояние индивидуального здоровья [3].

Ряд исследователей (Ю.С. Фомина, 2020; С.В. Токарева, 2020) доказали, что студенты, регулярно занимающиеся физической культурой или спортом, демонстрируют высокую активность, сформированный определенный распорядок дня. У них наблюдаются уверенность в себе, позитивный настрой, постановка высоких целей [6].

С помощью метода вариабельности сердечного ритма (ВСР) можно диагностировать уровень адаптации и стрессованность организма [4]. Диагностика ВСР может быть полезна людям, у которых в жизни присутствует высокая физическая нагрузка и кто занимается спортом профессионально [5].

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

Цель исследования: провести анализ показателей спектрограммы у студентов I курса института физической культуры спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина.

Материалы и методы

Обследованы студентки I курса ИФКСиЗ им. И.С. Ярыгина в количестве 13 человек.

Электрокардиограмма делалась 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 [2].

Анализировались следующие показатели:

– **HF – igh frequency** 0,4–0,15 Гц (период колебаний 2,5–6,7 с) – высокочастотный или дыхательный диапазон отражает активность парасимпатического кардиоингибиторного центра продолговатого мозга, реализуется через блуждающий нерв;

– **LF – low frequency** 0,15–0,04 Гц (период колебаний 6,7–25 с) – низкочастотный или вегетативный диапазон (медленные волны первого порядка Траубе-Геринга) отражает активность симпатических центров продолговатого мозга, реализуется через влияния СВНС и ПСВНС, но преимущественно иннервацией от верхнего грудного (звездчатого) симпатического ганглия;

– **VLF – very low frequency** 0,04–0,0033 Гц (период колебаний от 25 с до 5 мин) – сверхнизкочастотный сосудисто-двигательный или васкулярный диапазон (медленные волны второго порядка Майера) отражает действие центральных эрготропных и гуморально- метаболических механизмов регуляции; реализуется через изменение в крови гормонов (ретин, ангиотензин, альдостерон и др.).

Результаты исследования и обсуждение

Результаты анализа данных (табл.) показали, что некоторые средние значения спектральных показателей у студенток I находятся не в норме.

Спектральные показатели вариационной пульсометрии

Показатели	Среднее значение в покое	Среднее значение во время психоэмоциональной нагрузки
LF (мс ²)	1 658,85±400,08	1 463,54±245, 75
HF (мс ²)	1 290,38±319,92	1 303,08±672,58
LF/HF (мс ²)	1,58±0,34	3,03±0,55
%VLF (мс ²)	47,05±5,27	45,53±5,08
%LF (мс ²)	30,18±3,58	38,37±4,50
%HF (мс ²)	22,38±2,74	15,72±1,78

В покое у студенток I курса показатель LF преобладает над показателем HF на 368,47 мс², что указывает на повышенную активность симпатического отдела вегетативной нервной системы и доминированием над парасимпатическим отделом, из-за чего организм находится в напряжении и испытывает стресс.

Во время психоэмоциональной нагрузки спектральные показатели увеличились, а именно, показатель LF увеличился на 195,31 мс², а HF – увеличился на 12,7 мс². Как и в покое, у студенток показатель LF преобладал над показателем HF на 160,46 мс². Это указывает на повышенную активность симпатического отдела вегетативной нервной системы и преобладание над парасимпатическим отделом нервной системы, из-за чего организм находится в напряжении и наблюдается стрессовое состояние, что неблагоприятно сказывается на организме студенток.

Активность HF, или по-другому парасимпатического отдела, благоприятно влияет на организм, а именно, наблюдается низкий уровень стресса или вообще отсутствие его, организм расслаблен и не чувствует никакого напряжения.

Симпатический отдел вегетативной нервной системы, или по-другому LF, несет кардинально противоположный эффект. Активность симпатического отдела повышает стресс, из-за того, что организм пытается справиться с теми нагрузками и изменяющимися условиями, с которыми он еще не сталкивался.

Это согласуется с показателем стресс-индекса в покое и во время психоэмоциональной нагрузки (рис.). В покое ($65,69 \pm 10,67$ усл./ед.) и во время психоэмоциональной нагрузки ($83,44 \pm 15,64$ усл./ед.) стресс-индекс у студенток находился в норме, но незначительно повысился во время психоэмоциональной нагрузки (на $17,75$ усл./ед.). Это является нормой и обусловлено активизацией мыслительных процессов во время решения простейших арифметических задач.

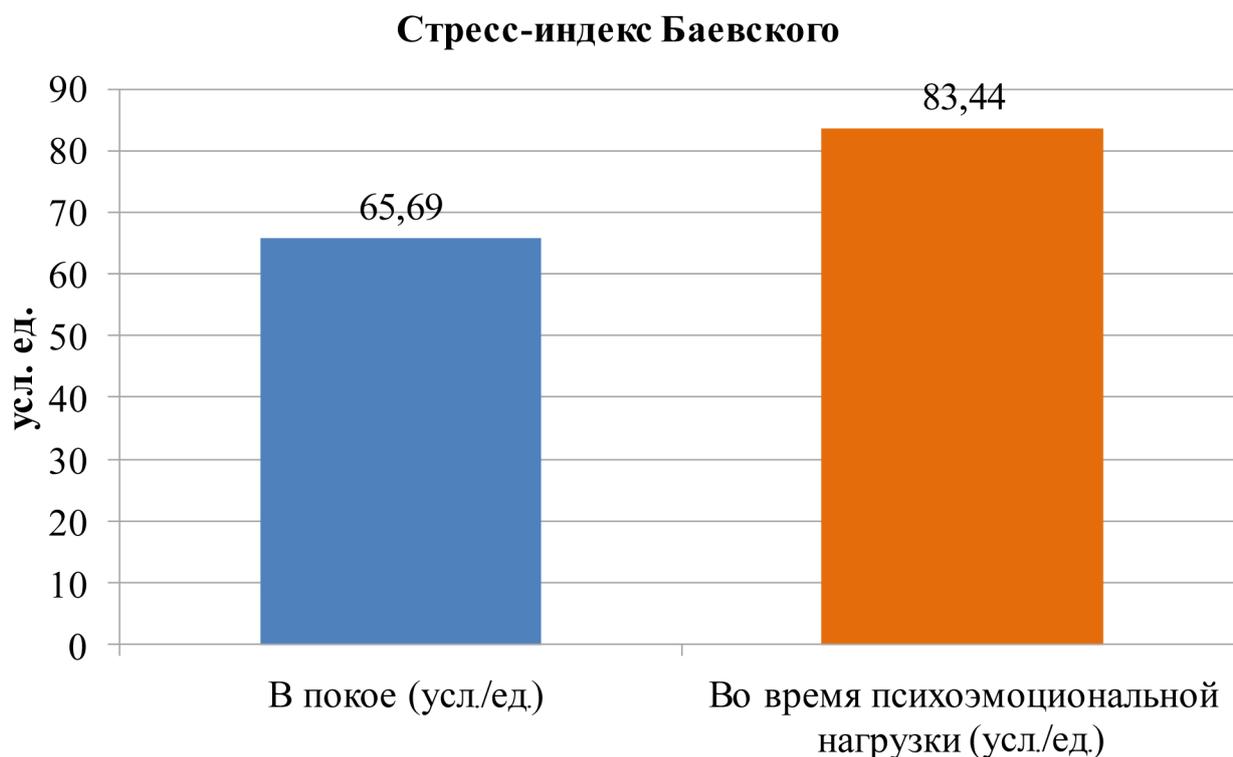


Рис. Стресс-индекс студенток I курса в покое и во время психоэмоциональной нагрузки

Таким образом, у студенток I курса института физической культуры, спорта и здоровья преобладает активность симпатического отдела вегетативной нервной системы над парасимпатической как в покое, так и во время психоэмоциональной нагрузки. На это указывают показатели LF и HF.

Показатель стресс-индекса (SI) у студенток в покое и во время психоэмоциональной нагрузки находится в физиологической норме (рис.), что указывает на высокий уровень их стрессоустойчивости.

Заключение. В ходе исследования получены следующие показатели спектрограммы: показатель LF в покое составляет $1658,85 \pm 400,08$ мс^2 и после психоэмоциональной нагрузки – $1463,54 \pm 245,75$ мс^2 , показатель повысился на $195,31$ мс^2 ; показатель HF в покое составляет $1290,38 \pm 319,92$ мс^2 и после психоэмоциональной нагрузки составляет $1303,08 \pm 672,58$ мс^2 ; показатель повысился на $12,7$ мс^2 .

Анализ полученных данных показал, что как в покое, так и после психоэмоциональной нагрузки показатель LF, отвечающий за симпатический отдел вегетативной нервной системы, преобладает над показателем HF, который отвечает за парасимпатический отдел вегетативной нервной системы. Это объясняется тем, что у студенток происходит адаптация к учебному процессу в вузе после обучения в школе. Также на результаты могло повлиять то, что не все студентки могут производить арифметические подсчеты в уме, из-за чего показатель LF повышался.

Показатель стресс-индекса студенток в покое составляет 65,69 усл./ед., а во время психоэмоциональной нагрузки составляет 83,44 усл./ед. Показатель повысился на 17,75 усл./ед.

Проанализировав результаты показателя стресс-индекса в покое и во время психоэмоциональной нагрузки, констатируем, что он находится в норме, а его повышение является физиологической нормой, вследствие того, что у студенток проходит процесс адаптации к учебной нагрузке вуза.

Таким образом, 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. Ковалева К.А., Токарева С.В. Актуальные проблемы формирования здорового образа жизни молодежи в социокультурном аспекте. Будущее науки-2020 // сборник научных статей 8-й Международной молодежной научной конференции: в 5 т, Юго-Зап. гос. ун-т. Курск, 2020. Том 2, С. 53–56.
2. 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.
3. Макаров А.В., Шубина М.В. Состояние здоровья студентов // Вестник Воронежского института высоких технологий. 2020. № 1. С. 77–79.
4. Малах О.Н., Крестьянинова Т.Ю., Питкевич Ю.Э. Вариабельность сердечного ритма в оценке функционального состояния организма человека: монография. М.: КиоРус, 2019. С. 118.
5. Мартусевич А.К. и др. Особенности вариабельности сердечного ритма у студентов-спортсменов различного профиля // Медицинский альманах. 2020. № 3 (64). С. 81–85.
6. Фомина Ю.С., Токарева С.В. Роль физической культуры в укреплении здоровья студентов // Поколение будущего: взгляд молодых ученых-2020. 2020. С. 299–302.
7. Шяурите А.А. Анализ состояния здоровья студентов при различных формах двигательной активности // Актуальные вопросы медицинской науки. 2019. С. 231–231.

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ВО ВНЕУЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ORGANIZATION OF PHYSICAL EDUCATION AND RECREATION ACTIVITIES FOR STUDENTS OF SENIOR SCHOOL AGE IN EXTRACURRICULAR ACTIVITIES

А.Д. Симаков

A.D. Simakov

Научный руководитель М.Г. Янова

Scientific supervisor M.G. Yanova

Красноярский государственный педагогический университет

им. В.П. Астафьева

Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V.P. Astafiev

Физкультурно-оздоровительная деятельность, обучающиеся старшего школьного возраста, здоровый образ жизни, проблемы и препятствия, рекомендации.

Статья посвящена организации физкультурно-оздоровительной деятельности для обучающихся старшего школьного возраста во внеучебное время. В рамках исследования были изучены материалы и методы проведения занятий, а также проанализированы и обсуждены результаты данной деятельности. Цель статьи – предложение эффективных методов организации занятий физкультурой и спортом для подростков, способствующих их физическому и психологическому развитию.

Physical education and recreation activities, high school students, healthy lifestyle, problems and obstacles, recommendations.

This article is devoted to the organization of physical education and recreation activities for students of senior school age during extracurricular time. As part of the study, materials and methods of conducting classes were studied, as well as the results of this activity were analyzed and discussed. The purpose of the article is to propose effective methods of organizing physical education and sports for adolescents, contributing to their physical and psychological development.

Введение. Физическая активность играет важную роль в жизни подростков, особенно в период старшей школы, когда организм находится в стадии активного роста и развития. Однако современные тенденции доказывают, что многие подростки испытывают недостаток двигательной активности из-за большого количества времени, проводимого за компьютерами

и с мобильными устройствами. В связи с этим актуальной задачей является организация физкультурно-оздоровительной деятельности для обучающихся старшего школьного возраста во внеурочное время.

Исследования показывают, что многие подростки не получают достаточного количества физической нагрузки из-за увлечения компьютерными играми, социальными сетями и другими электронными устройствами. Этот недостаток двигательной активности может привести к ряду проблем, включая ожирение, нарушения осанки. Также возникают и психологические проблемы, такие как стресс, депрессия и низкая самооценка.

В связи с этим организация физкультурно-оздоровительной деятельности для обучающихся старшего школьного возраста во внеурочное время становится актуальной задачей не только для улучшения физического состояния подростков, но и для развития их социальных и психологических навыков, формирования здорового образа жизни и предупреждения различных заболеваний.

Материалы и методы

1. Литературный анализ. Автором проанализирован широкий спектр научных публикаций, включая статьи из журналов по педагогике, спорту и медицине, а также книги и методические пособия по физкультуре и оздоровительной деятельности для подростков. В ходе анализа были выделены ключевые концепции, методики и подходы, которые могут быть применены при организации занятий для обучающихся старшего школьного возраста.

2. Наблюдения за занятиями. Наблюдение велось за проведением уроков физкультуры и спортивных занятий в различных школах. Фиксировались структура занятий, используемое оборудование и материалы, а также методики преподавания. Особое внимание уделялось взаимодействию учащихся, уровню мотивации и эффективности занятий.

3. Опросы и интервью. Опросы и интервью проводились с учащимися старших классов для выявления их предпочтений, интересов и потребностей в физической активности: предпочитаемые виды спорта, уровень участия в спортивных мероприятиях, причины отсутствия интереса к физической активности и предложения по улучшению занятий.

4. Анализ программ и методик. Изучались различные программы и методики, используемые в образовательных учреждениях для организации физкультурных занятий, анализировались содержание программ, структура занятий, методические приемы и оценочные критерии. Цель нашего исследования – выявление наиболее эффективных подходов к организации физической активности подростков.

5. Статистические данные. Исследователи использовали статистические данные, предоставленные школьными администрациями или полученные самостоятельно, чтобы оценить текущее состояние физической активности подростков, их физическое здоровье и социальную адаптацию. Анализировались данные об уровне ожирения, о физической форме, заболеваемости и успешности

в учебе среди учащихся старших классов. Многоаспектный подход позволил получить полное представление о ситуации с организацией физкультурно-оздоровительной деятельности для обучающихся старшего школьного возраста и выработать рекомендации по ее улучшению.

Результаты исследования

Эффективность мотивационных подходов. Анализ мотивационных методик и приемов, используемых в организации занятий, позволил выявить эффективные способы стимулирования учащихся к участию в физкультурно-оздоровительной деятельности. Например, поощрение достижений, награждение лучших участников, а также создание положительной атмосферы сотрудничества и соревновательности среди учащихся оказывают значительное влияние на уровень их мотивации.

Проблемы и препятствия. В рамках исследования были выявлены основные проблемы и препятствия, с которыми сталкиваются школьники в физкультурно-оздоровительной деятельности. Сюда могут входить недостаточное количество времени, отведенного для занятий, ограниченный доступ к спортивным объектам, а также недостаточная поддержка и мотивация со стороны родителей и преподавателей.

Влияние занятий на образ жизни. Исследование позволило выявить влияние участия в физкультурно-оздоровительной деятельности на образ жизни подростков. Учащиеся, активно участвующие в спортивных занятиях, чаще следуют здоровому образу жизни: уделяют больше внимания здоровому питанию, отказываются от вредных привычек и участвуют в мероприятиях, способствующих поддержанию здоровья.

Рекомендации для дальнейшей работы. На основе результатов исследования можно сформулировать ряд рекомендаций для дальнейшей работы в области организации физкультурно-оздоровительной деятельности для обучающихся старшего школьного возраста. Это могут быть разработка индивидуальных программ тренировок, организация дополнительных мероприятий по спорту и физической активности, а также проведение образовательных мероприятий для родителей и преподавателей о важности физической активности для подростков.

Эти дополнительные результаты углубляют понимание проблематики и предлагают дополнительные пути улучшения организации физкультурно-оздоровительной деятельности для обучающихся старшего школьного возраста.

Обсуждение результатов

Результаты исследования подтверждают остроту проблемы недостаточной физической активности среди подростков старшего школьного возраста. Высокий уровень сидячего образа жизни, отсутствие доступа к спортивным объектам и ограниченное количество времени, отведенного на занятия физкультурой, создают неблагоприятные условия для поддержания здорового образа жизни среди школьников. Поэтому необходимы разработка и внедрение эффективных методик

мотивации учащихся к участию в физкультурно-оздоровительной деятельности. Проведение соревнований, награждение лучших участников, а также создание позитивной атмосферы сотрудничества и соревновательности среди учащихся могут существенно повысить их мотивацию и заинтересованность в занятиях спортом. Однако при увеличении уровня физической активности у подростков сталкиваются с препятствиями, такими как ограниченный доступ к спортивным объектам и недостаточная поддержка со стороны родителей и преподавателей. Для успешного решения этих проблем требуется совместное усилие заинтересованных сторон, включая школьные администрации, родительские комитеты и местные органы власти.

Исследование также подчеркивает важность участия подростков в физкультурно-оздоровительной деятельности для формирования их образа жизни. Учащиеся, активно участвующие в спортивных мероприятиях, проявляют повышенный интерес к здоровому образу жизни, что способствует не только улучшению их физического состояния, но и снижению риска развития различных заболеваний.

Таким образом, необходимо разработать комплексную программу по организации физкультурно-оздоровительной деятельности для обучающихся старшего школьного возраста, включающую в себя не только спортивные занятия, но и мероприятия по популяризации здорового образа жизни, обучение правильным пищевым привычкам и принципам безопасности при занятиях спортом. Только такой комплексный подход позволит эффективно решать проблему недостаточной физической активности среди подростков и создавать условия для их здорового развития и роста.

Библиографический список

1. Григорьев А.С. Роль спортивных секций в организации физкультурно-оздоровительной работы в школе. М.: Академия, 2017. С. 79–85.
2. Иванова Н.И. Организация физкультурно-оздоровительной работы с обучающимися старшего школьного возраста: проблемы и пути их решения // Физическое воспитание и спорт в школе, 2020. № 3. С. 44–52.
3. Кузнецова О.П. Проблемы и перспективы физкультурно-оздоровительной работы с подростками во внеурочной деятельности // Теория и практика физической культуры, 2019. С. 228–234.
4. Петрова Е.А. Методика проведения спортивных мероприятий во внеурочной деятельности обучающихся старшего школьного возраста. М.: Просвещение, 2018. С. 112–126
5. Сидоров В.Г. Организация физкультурно-оздоровительной работы в школе: современные подходы и тенденции. М.: Физкультура и спорт, 2019. С. 356–358.

БАСКЕТБОЛЬНАЯ КУЛЬТУРА В РОССИИ: ИСТОРИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ, ТЕКУЩЕЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

BASKETBALL CULTURE IN RUSSIA: HISTORICAL ANALYSIS, CURRENT STATE AND DEVELOPMENT PROSPECTS

А.А. Ставер, А.С. Чебодаев

A.A. Staver, A.S. Chebodaev

Научный руководитель В.А. Адольф

Scientific adviser V.A. Adolf

Красноярский государственный педагогический университет

им. В.П. Астафьева

Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V.P. Astafiev

Баскетбольная культура, развитие, Россия, инфраструктура, финансирование, технологии, тренеры, молодежь.

В статье рассматривается исследование текущего состояния и перспективы развития баскетбольной культуры в России. Основная проблема заключается в нехватке технологий и методов подготовки для повышения профессионализма и эффективности тренировочного процесса. Методология исследования включает анализ статистических данных, обзор научных и практических источников, а также опросы среди специалистов в области баскетбола.

Basketball culture, development, Russia, infrastructure, financing, technology, coaches, youth.

The article examines the current state and prospects of development of basketball culture in Russia. The main problem is the lack of technologies and training methods to improve the professionalism and effectiveness of the training process. The research methodology includes the analysis of statistical data, a review of scientific and practical sources, as well as surveys among basketball experts.

Баскетбол, одна из самых популярных и узнаваемых командных спортивных дисциплин в мире, пришел в Россию несколько десятилетий назад и с тех пор прошел долгий и интересный путь развития. История баскетбола в России тесно связана с глобальными трендами в развитии этой игры, а также с национальными спортивными традициями и культурой.

Первые упоминания о баскетболе в России датируются началом XX в., когда этот вид спорта только начинал завоевывать популярность в Соединенных Штатах. В 1900-х гг. баскетбол стал известен в Европе, включая Россию, благодаря американским студентам и миссионерам, которые привезли игру с собой [5].

В советский период баскетбол получил особое распространение и признание. Советская команда активно участвовала в международных турнирах

и Олимпийских играх, демонстрируя высокий уровень мастерства и техники. Баскетбол был одним из самых популярных видов спорта в СССР, и многие игроки становились национальными героями и звездами [5].

После распада Советского Союза баскетбол продолжил свое развитие в России, сталкиваясь с новыми вызовами и возможностями. Новые клубы, лиги и турниры появлялись, а уровень конкуренции и профессионализма постепенно рос.

Формирование и популяризация (начало XX в.) – первые шаги введения и распространения баскетбола в России.

Советский период (1920–1991) – эпоха успехов на международной арене и популярности среди населения [5].

Постсоветский период (1991 г. – настоящее время) – адаптация к новым реалиям, рост профессионализма и уровня игры, участие в международных турнирах и лигах.

Современный баскетбол в России прошел долгий путь развития и находится на перепутье между национальными традициями и глобальными спортивными трендами. Несмотря на некоторые вызовы и трудности, баскетбольная культура продолжает оставаться популярной и конкурентоспособной на международной арене.

Баскетбол остается одним из самых популярных видов спорта в России. Множество людей, включая детей и взрослых, активно занимаются этим видом спорта на любительском уровне, а также посещают матчи профессиональных команд. Российская баскетбольная лига (VTB United League) привлекает внимание широкой публики и имеет множество поклонников.

Уровень профессионализма в российском баскетболе вырос, но не настолько, чтобы конкурировать с другими странами. Клубы привлекают талантливых игроков из разных стран, тренерский состав становится все более квалифицированным, а инфраструктура и условия для тренировок и соревнований улучшаются [4].

На национальном уровне российские баскетбольные команды и игроки регулярно демонстрируют высокий уровень игры и достигают значительных успехов. Сборная России активно участвовала в международных турнирах и чемпионатах, занимала достойные места.

Современный мир, пронизанный глобализацией, технологическими инновациями и аналитическим подходом, не прошел мимо баскетбола. Эти тренды существенно повлияли на развитие и совершенствование баскетбола в России, делая его особенным и динамичным.

Технологические инновации, такие как видеоанализ, виртуальная реальность, сенсорные трекеры и другие, стали неотъемлемой частью тренировочного процесса и тактической подготовки в баскетболе. Они позволяют тренерам и игрокам более детально анализировать игру, выявлять слабые и сильные стороны, оптимизировать тренировочный процесс и принимать обоснованные решения на площадке.

Рост популярности аналитических методов и подходов в баскетболе помогает клубам и сборным командам улучшать тактику, стратегию и подбор состава.

Продвинутые статистические модели и алгоритмы анализа позволяют прогнозировать и оптимизировать игровые ситуации, разрабатывать индивидуальные тренировочные программы и максимизировать потенциал каждого игрока.

Глобализация способствовала интенсивному обмену опытом, знаниями и талантами между странами, что привело к улучшению качества игры и повышению уровня профессионализма. Российские клубы привлекают зарубежных игроков и тренеров, а российские игроки успешно выступают в зарубежных лигах, что способствует повышению уровня соревнований и стимулирует развитие национального баскетбола.

Влияние глобализации, технологий и аналитики на развитие баскетбола в России является многоаспектным и многоуровневым. Эти факторы способствуют интеграции российского баскетбола в мировое спортивное сообщество, повышению уровня профессионализма и качества игры, а также развитию научно обоснованных подходов к тренировке, подготовке и анализу в игре. Для дальнейшего успешного развития баскетбола в России важно учитывать и адаптировать эти тренды, интегрировать инновационные технологии и аналитические методы в тренировочный процесс и стратегию развития баскетбола на всех уровнях [3].

С развитием баскетбола в России, как и во многих других странах, возникают определенные проблемы и вызовы, которые могут влиять на развитие и популярность этого вида спорта.

Недостаток современных спортивных объектов, тренировочных залов и оборудования может затруднять развитие и подготовку молодых талантов. Неправильное распределение времени в спортивных школах. Время, которое могли отдать ученикам этой школы, отдают частникам. Неравномерное распределение инвестиций и ресурсов между различными регионами России также является серьезной проблемой [2].

Отсутствие стабильного финансирования и инвестиций в баскетбольные клубы, лиги и программы развития может снижать мотивацию спортсменов и тренеров, а также влиять на качество игры и результаты на международной арене.

В России существует множество популярных видов спорта, что создает высокую конкуренцию за внимание спортивной аудитории и инвестиции. Баскетболу необходимо бороться за свое место среди других популярных спортивных дисциплин. Так как баскетбол находится на 4 месте по популярности в России [1].

Дефицит квалифицированных тренеров и специалистов в области баскетбола может снижать уровень подготовки игроков и качество игры в целом. Необходимо развивать систему подготовки и повышения квалификации тренеров, а также привлекать опытных специалистов из других стран.

Социокультурные и демографические изменения могут влиять на интерес молодежи к баскетболу и уровень ее участия в этом виде спорта. Необходимо разрабатывать и внедрять эффективные программы привлечения и мотивации молодежи к занятиям баскетболом.

Глобальные тренды в развитии баскетбола, а также изменения в правилах игры могут требовать адаптации и изменения в подходах к тренировке, тактике и стратегии игры в России.

Несмотря на существующие проблемы и вызовы, баскетбольная культура в России имеет значительный потенциал для роста, улучшения и инноваций. Современные тенденции и возможности открывают новые горизонты для развития баскетбола в стране [2].

Инвестиции в современные спортивные объекты, тренировочные залы и оборудование могут значительно повысить качество тренировочного процесса и подготовки спортсменов. Создание многофункциональных спортивных комплексов и центров развития баскетбола в регионах России будет способствовать привлечению и развитию молодых талантов.

Стабильное финансирование баскетбольных клубов, лиг и программ развития является ключевым фактором для успешного развития баскетбола в России. Привлечение частных инвестиций, спонсорских контрактов и создание инновационных финансовых моделей будет способствовать росту профессионализма и конкурентоспособности российского баскетбола.

Применение современных технологий, которые были перечислены ранее, могут существенно повысить эффективность тренировочного процесса, тактическую подготовку и принятие решений на площадке. Развитие и внедрение продвинутых аналитических инструментов и статистических моделей также будет способствовать оптимизации игры и повышению результативности команд.

Развитие системы подготовки и повышения квалификации тренеров и специалистов в области баскетбола стоит в центре внимания для обеспечения высокого уровня профессионализма. Разработка специализированных образовательных программ, проведение курсов и семинаров, а также активное сотрудничество с международными спортивными организациями и экспертами будет способствовать улучшению качества подготовки и повышению уровня тренерского состава [4].

Разработка и реализация эффективных программ привлечения и мотивации молодежи к занятиям баскетболом, создание условий для раннего выявления и развития спортивных талантов, а также поддержка и развитие юношеского и детского спорта являются важными факторами для будущего развития баскетбола в России [3].

Улучшение баскетбольной культуры в России находится на перепутье между традиционными методами и современными тенденциями. Влияние глобализации и технологические инновации открывают новые возможности для улучшения качества игры и подготовки спортсменов. Однако инфраструктурные проблемы и финансирование остаются ключевыми вызовами, которые необходимо преодолеть для дальнейшего развития баскетбола. Тренеры играют важную роль в формировании и развитии игровых стратегий, а молодежь – будущее баскетбола в России, требующее системной работы и специализированных программ для улучшения игры. В этой статье приведены современные технологии и аналитические инструменты в тренировочном процессе, которые могут стать ключевым фактором для достижения новых высот в совершенствовании баскетбола в России.

Библиографический список

1. Игровые виды спорта в России. О состоянии дел в игровых видах спорта в Российской Федерации (материалы «круглого стола», 16 октября 1997 г.). М.: [б. и.], 1997. 62 с.
2. Лихачев О.Е., Мазурина А.В., Ганиев Р.Г. Современные проблемы профессионального баскетбола в Российской Федерации // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2014. № 6 (112). С. 103–110.
3. Починкин А.В. Трансформация организационно-правовых форм профессиональных клубов как один из аспектов формирования российской модели профессионального коммерческого спорта // Материалы научной конференции профессорско-преподавательского состава МГАФК. Выпуск III. Малаховка, 2005. С. 141–148.
4. Фомин С.Г., Лихачев О.Е., Ганиев Р.Г. Особенности подготовки резерва в зарубежном профессиональном баскетболе // Теория и практика физической культуры. 2015. № 9. С. 94–96.
5. Филимонов И.А., Витман Д.Ю. Зарождение и развитие баскетбола в России // Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма. 2019. № 1. С. 65–71.
6. Шульгина Н.С., Завьялов Д.А. Создание игровых ситуаций для повышения сыгранности баскетбольной команды // Физкультурно-оздоровительная деятельность и социализация молодежи в современном обществе материалы VII Международной научно-практической конференции. Красноярск, 25 апреля 2023 года / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. Красноярск, 2023. С. 80–82.

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 12–13 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ ФИТНЕСА ВО ВНЕУЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

DEVELOPMENT OF FLEXIBILITY OF STUDENTS 12–13 YEARS OLD THROUGH FITNESS IN EXTRA-CURRICULAR ACTIVITIES

В.А. Факанова

V.A. Fakanova

Научный руководитель М.Г. Янова

Scientific supervisor M.G. Yanova

Красноярский государственный педагогический университет

им. В.П. Астафьева

Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V.P. Astafiev

Гибкость, волейбол, фитнес, здоровье.

В статье рассматривается значимость гибкости в развитии детей и ее влияние на физическое и психическое здоровье. Основываясь на факторах физического здоровья и улучшении физической формы, автор подчеркивает роль гибкости в предотвращении травм и улучшении координации движений. Также рассматривается значимость растяжек, йоги, пилатеса и других форм активности в развитии гибкости. Далее рассматриваются влияние внеучебной деятельности на развитие гибкости, роль мотивации, социального взаимодействия и поддержки родителей, подчеркивается важность разнообразных методов в укреплении гибкости у детей для обеспечения их общего физического и психологического благополучия.

Flexibility, volleyball, fitness, health

The article discusses the importance of flexibility in the development of children and its impact on physical and mental health. Based on physical health factors and improved fitness, it emphasizes the role of flexibility in preventing injury and improving motor coordination. The importance of stretching, yoga, Pilates and other forms of activity in developing flexibility is also discussed. Next, we talk about the influence of extracurricular activities on the development of flexibility, highlighting the role of motivation, social interaction and parental support. This text highlights the importance of a variety of techniques in promoting flexibility in children to promote their overall physical and psychological well-being.

Гибкость – одно из пяти основных физических качеств человека. Она характеризуется степенью подвижности опорно-двигательных суставов и способностью выполнять движения с высокой амплитудой. Это физическое качество должно развиваться систематически с раннего детства. Внешнее проявление гибкости отражает внутренние изменения мышц, суставов, сердечно-сосудистой системы. Недостаточная гибкость приводит к нарушению осанки, возникновению остеохондроза, отложению солей, изменениям походки [1; 5]. Помимо физических преимуществ, развитие гибкости оказывает положительное влияние на психологическое состояние. Гибкие мышцы способствуют снижению напряжения в теле, что благоприятно влияет на уровень стресса и общее эмоциональное состояние.

Для сохранения и укрепления здоровья подрастающей молодежи необходимо уделить особое внимание приобщению ее к здоровому образу жизни. Одной из главных составляющих здорового образа жизни является двигательная активность, поэтому важно привлекать детей и подростков к регулярным занятиям физической культурой [6].

В современном мире забота о физическом здоровье детей и подростков становится все более актуальной. Одним из важных аспектов здорового образа жизни является гибкость тела.

Гибкость считается одним из важнейших физических качеств, в том числе и для волейбола. Подвижность в суставах – основной компонент эффективно-технического совершенствования. При недостаточном развитии данного качества усложняется и замедляется процесс освоения двигательных навыков [2]. Благодаря высокой подвижности суставов легче выполняются технические элементы и уменьшается травматизм во время занятий.

Физические качества необходимо воспитывать с раннего детства, так как сенситивные периоды развития тех или иных качеств приходятся именно на детский возраст. Важно учитывать чувствительные периоды развития физических качеств, так как в данных периодах имеются физиологические особенности, содействующие развитию физических способностей. Если в сенситивный период воспитания физических качеств не развивать конкретное качество, то вне периода это будет сделать сложнее из-за препятствующих физиологических изменений в организме. В качестве примера рассмотрим гибкость. В научно-методических источниках отмечается, что гибкость – это одно из основных пяти физических качеств, имеющее особое значение как в физическом воспитании, так и в жизнедеятельности человека [3; 4].

Гибкость играет ключевую роль в развитии детей, оказывая влияние как на их физическое, так и на психическое здоровье.

Физическое здоровье. Гибкость помогает предотвращать травмы и повреждения, так как более гибкие мышцы и суставы лучше адаптируются к физической нагрузке. Это особенно важно в периоды активного роста, когда тело подвержено большому риску получения травм.

Улучшение физической формы. Развитая гибкость способствует улучшению общей физической формы, помогая выполнять различные упражнения более эффективно и безопасно. Это может привести к улучшению координации движений и общей выносливости.

Психологическое благополучие. Занятия, направленные на улучшение гибкости, могут также способствовать снижению стресса и напряжения у детей. Растяжка и другие упражнения могут быть эффективными методами релаксации, помогая детям справляться с эмоциональными испытаниями и повышать уровень общего комфорта.

Гибкость играет существенную роль в предотвращении травм и повреждений у детей, особенно во время физических активностей и занятий спортом. Это происходит благодаря следующим механизмам.

Предотвращение травм. Гибкие мышцы и суставы лучше амортизируют удары и нагрузки, снижая риск травмирования во время активных упражнений или игр. Дети с развитой гибкостью имеют более широкий диапазон движений, что уменьшает вероятность неправильного положения тела и связанных с этим травм.

Улучшение физической формы. Гибкость содействует правильному выравниванию тела и улучшению позы, что способствует оптимальной работе мышц и суставов. Это не только снижает риск получения травм, но и повышает эффективность движений, что, в свою очередь, улучшает общую физическую форму и способствует развитию выносливости и координации.

В настоящее время велика роль использования средств, повышающих объем двигательной активности подрастающего поколения. Не вызывает сомнений, что оптимизация составляющих здоровья человека в молодом возрасте, повышение уровня его физической подготовки и трудоспособности – важнейшая социальная задача нашего государства. Проблема сегодня прослеживается в том, что из-за быстро развивающихся компьютерных технологий и мобильных устройств молодежь стала чаще страдать от гиподинамии. Отсутствие должного объема физических упражнений повлияло на восприимчивость многих молодых людей к различным видам заболеваний. Болезни, вызванные образом жизни, в наши дни стали обычным явлением. Именно поэтому в наши дни люди больше упоминают о фитнесе в указанном выше контексте, поскольку специалисты обеспокоены уровнем физической подготовленности и здоровья подрастающего поколения [7].

Растяжки, йога, пилатес и другие формы активности играют важную роль в развитии гибкости у детей.

Растяжки. Регулярные растяжки помогают улучшить гибкость мышц и суставов, расширяя их диапазон движения. Это способствует предотвращению мышечной травмы и улучшает общую гибкость тела.

Йога. Практика йоги включает в себя различные позы и упражнения, направленные на улучшение гибкости, силы и баланса. Йога также способствует релаксации и снижению стресса, что положительно влияет на психическое здоровье детей.

Пилатес. Эта система упражнений сосредоточена на развитии силы и гибкости мышц корпуса, что помогает улучшить осанку и поддерживать правильное положение тела. Пилатес также способствует укреплению мышц и снижению риска травм.

Другие формы активности. Кроме растяжек, йоги и пилатеса, существует множество других упражнений и видов спорта, которые способствуют развитию гибкости у детей. Это могут быть гимнастика, танцы, акробатика и другие виды физической активности, включающие элементы растяжки и упражнения на гибкость.

Эти формы активности не только способствуют развитию гибкости, но и улучшают координацию движений, силу и выносливость, что делает их важным компонентом здорового образа жизни для детей и подростков.

Внеучебная деятельность играет существенную роль в формировании и развитии гибкости у детей.

Расширение возможностей. Занятия фитнесом во внеучебное время предоставляют дополнительные возможности для детей развивать гибкость.

Внеучебные занятия позволяют им углубиться в практику растяжек, йоги, пилатеса и других упражнений, что способствует более полному освоению и улучшению гибкости тела.

Мотивация и интерес. Внеучебная деятельность часто основана на индивидуальных интересах и предпочтениях детей. Участие в фитнесе вне школы может быть более мотивирующим для детей, так как они выбирают занятия, которые им интересны, что способствует более активному участию и усвоению навыков.

Социальное взаимодействие. Внеучебные занятия фитнесом также предоставляют возможность детям общаться и взаимодействовать с другими единомышленниками. Групповые занятия или участие в спортивных клубах способствуют развитию социальных навыков и формированию дружеских отношений, что может стимулировать детей к более активному участию в занятиях и развитию гибкости.

Поддержка и вовлеченность родителей. Внеучебные занятия фитнесом могут также включать участие родителей, что способствует семейной активности и взаимопониманию. Родители могут поддерживать и мотивировать детей в их стремлении к развитию гибкости, создавая благоприятную обстановку для занятий и обсуждения прогресса.

Таким образом, внеучебная деятельность играет важную роль в развитии гибкости у детей, предоставляя дополнительные возможности для практики, мотивации и социального взаимодействия, что способствует их общему физическому и психологическому благополучию.

Гибкость у волейболиста проявляется при выполнении всех технических приемов игры. Поэтому хорошая подвижность в лучезапястном, локтевом и лучевом, плечевом суставах, суставах позвоночного столба, а также в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах будет способствовать качественному выполнению технических приемов [8].

Волейбол – это один из наиболее распространенных видов спорта, который требует высокую скорость реакции, ловкие движения и хорошую физическую форму. В классическом волейболе за последние два десятилетия произошли значительные изменения, связанные как с естественным процессом его развития, так и с существенными изменениями в правилах соревнований. Одним из главных механизмов, который обеспечивает развитие волейбола, являются инновации и новшества, которые стимулируют прогресс и помогают создавать более эффективные стратегии и лучшие условия для игроков. С каждым годом множество новых идей, технологий и оборудования появляется в мире волейбола, помогая улучшить игровые тактики и развить новые техники [8].

Одним из важных физических качеств волейболисток является гибкость и подвижность суставов. Так, как во время тренировочной и соревновательной деятельности юным волейболисткам приходится выполнять перекаты на спине, прогнувшись, на боку, в сторону, кувырки вперед, назад, в сторону, через плечо, падения с перекатом, со скольжением, то не вызывает сомнения, что им особенно важно повышать подвижность суставов и укреплять их. Прежде всего это касается голеностопного сустава, лучезапястного, локтевого, плечевого, тазобедренного, шейных позвонков и позвоночника. Закрепощенность мышц в этих суставах

очень сильно мешает освоению индивидуальных тактических действий волейболисток (прием, подача, передача), а также ограничивает амплитуду их движений, что не позволяет совершенствовать технику выполнения игровых приемов, снижает координацию, приводит к травматизму мышц и связок [9].

Таким образом, занятия фитнесом во внеучебной деятельности играют важную роль в развитии гибкости у детей 12–13 лет. Правильно организованные занятия способствуют не только физическому, но и психологическому благополучию ребенка. Расширение доступа к таким возможностям должно быть приоритетом для общества и образовательных учреждений.

Библиографический список

1. Даудова Р.Д., Рашкуева З.И. Анатомо-физиологические особенности у детей и подростков // *International Journal of Medicine and Psychology*. 2023. Т. 6, № 2. С. 76–80.
2. Кудрявцева О.Д. Эластичные эспандеры как средство развития силы на занятиях физической культурой // *Физкультурно-оздоровительная деятельность и социализация молодежи в современном обществе: материалы VII Международной научно-практической конференции*. Красноярск, 25 апреля 2023 года / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. Красноярск, 2023. С. 106–107.
3. Манухова Е.А., Карась Т.Ю. Использование кругового метода для развития гибкости у учащихся на уроках по волейболу // *Вестник научного общества студентов, аспирантов и молодых ученых*. 2017. № 1. С. 44–49.
4. Николаева И.В., Шиховцов Ю.В., Лобанов А.А. и др. Роль специальной физической подготовленности игроков в овладении техникой и тактикой волейбола // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*. 2020. № 2 (180). С. 297–301. DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2020.2.p297-301
5. Ситничук С.С. Организация физического воспитания, направленного на развитие гибкости, с обучающимися младшего школьного возраста // *Адаптация детей и молодежи к современным социально-экономическим условиям на основе здоровьесберегающих технологий: материалы X Всероссийской научно-практической конференции*. Абакан, 27 октября 2023 года / Хакасский государственный университет им. Н.Ф. Катанова. Абакан, 2023. С. 134–135.
6. Софошин Д.С. Средства фитнеса как фактор привлечения обучающихся к регулярным занятиям физической культурой // *Физическая культура и спорт в постиндустриальную эпоху: проблемы и пути их решения: материалы Всероссийской научно-практической конференции*. Санкт-Петербург, 16 декабря 2022 года / Ленингр. гос. ун-т им. А.С. Пушкина. Санкт-Петербург, 2023. С. 108–112.
7. Сударь В.В. Повышение уровня физической подготовленности студенток 18–20 лет в процессе занятий фитнесом направления тай-бо // *Всемирные студенческие игры: история, современность и тенденции развития: материалы II Международной научно-практической конференции по физической культуре, спорту и туризму*. Красноярск, 15–16 сентября 2023 года / Сибирский федеральный университет; отв. за выпуск М.А. Ермакова. Красноярск, 2023. С. 828–832.
8. Теория и практика волейбола: краткий курс: учебное пособие / Г.Р. Данилова, Е.В. Невмержицкая, И.Е. Коновалов [и др.]. 2-е изд., стереотип. Казань: Поволжский ГУФКСиТ, 2020. 195 с.
9. Угликов С.А. Особенности специфики обучения волейболу на уроках в школе // *Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI веке: сборник научных статей Международной научно-практической конференции*, Могилев, 17–18 декабря 2020 года / Могилевский государственный университет имени А.А. Кулешова. Могилев, 2021. С. 128–131.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ТУРИСТОВ-ВОДНИКОВ В ЗИМНИЙ ПЕРИОД

TECHNICAL TRAINING OF WATER WORKERS IN WINTER

М.А. Фесенко

М.А. Fesenko

Научный руководитель Л.К. Сидоров

Scientific adviser L.K. Sidorov

Красноярский государственный педагогический университет

им. В.П. Астафьева

Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V.P. Astafiev

Спортивный туризм, техническая подготовка, анкетирование.

Техническая подготовка в спортивном туризме очень важна на начальных и тренировочных этапах подготовки. Из-за отсутствия специализированных тренажеров для обучения и совершенствования техники гребли в зимний период снижается техническая подготовленность спортсменов к выходу на бурную воду. Для решения данной проблемы автором было проведено анкетирование ведущих спортсменов в спортивном туризме и рафтинге.

Sports tourism, technical training, questioning.

Technical preparation for sports tourism is very important in the initial and preparatory stages of preparation. Due to the need for specialized simulators for training and the emergence of rowing techniques in winter, the technical preparation of athletes for going out on rough water is reduced. To solve this problem, the author conducted a survey of leading athletes in sports tourism and rafting.

Спортивная тренировка – это подготовка к спортивным состязаниям, построенная в виде системы упражнений и представляющая собой, по сути, педагогически организованный процесс управления развитием спортсмена (его спортивным совершенствованием). В содержание спортивной тренировки входят, хотя и не полностью, все основные стороны подготовки спортсмена: физическая, техническая, тактическая и специальная психическая [7]. Водный туризм – один из видов спортивного туризма, который заключается в преодолении маршрута по водной поверхности. Основной особенностью водного туризма является наличие водной среды. Она одновременно выступает достоинством, облегчающим перемещение людей в пространстве, и недостатком, таящим в себе много опасностей [1].

Спортивная подготовка туриста заключается в приобретении знаний, умений и навыков, необходимых для успешного осуществления туристических походов различной категории сложности в каком-либо виде туризма, а также

для показания максимально возможных результатов в соревнованиях на дистанциях. Подготовку туриста подразделяют на теоретическую, физическую, техническую, тактическую, психологическую и специальную. Особое внимание уделяется развитию физических качеств туриста (силы, ловкости, выносливости и т. д.), что составляет основу физической подготовки, осуществляемой посредством систематических тренировок и проведения походов [9].

Техническая подготовка спортсмена направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства [5]. Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей. Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий.

В технической подготовке спортсмена выделяют общую и специальную техническую подготовку.

К задачам общей технической подготовки можно отнести максимальное расширение «запасов» разнообразных навыков и умений, что позволяет значительно увеличить способность к освоению новых двигательных действий, а также овладение техникой общеразвивающих упражнений и упражнений из других видов спорта, применяемых в тренировке.

Задача специальной технической подготовки – это овладение техникой соревновательного упражнения в избранном виде спорта и совершенствование в ней [4].

Сложность в подготовке туристов-водников заключается в огромном разнообразии технических приемов, техники гребли, управления судами, посадки на судно и высадки с него, отвал от берега и причаливание, техника преодоления препятствий, техника взятия прямых и обратных ворот, техника самостраховки [2].

Основным разделом технической подготовки туриста-водника на начальном этапе обучения и этапе спортивной подготовки является обучение технике гребли и всех технических приемов, связанных с греблей.

Спортивная подготовка спортсменов-туристов по спортивному туризму осуществляется на базе отделений и секций спортивного туризма федеральных и региональных учебно-тренировочных центров, баз, училищ олимпийского резерва (УОР), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР), детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), спортивных клубов, детско-юношеских клубов физической подготовки, туристско-спортивных клубов, туристических клубов [8].

Спортивную подготовку, используя привычные весенне-летние тренировки, нельзя считать полноценной. Подготовительный период у гребцов продолжается 6 месяцев, и его следует использовать не только для повышения уровня общего физического развития, но и для активного совершенствования специальных

качеств спортсмена-водника: выносливости, силы, быстроты, ловкости. Основными средствами для этого служат гребля на открытой воде и гребля в бассейне, а также специализированные упражнения общей физической подготовки на суше. Из упражнений на технику гребли в зимнее время применяются в значительной мере только имитация гребков.

Технические средства в спорте – это устройства, системы, комплексы и аппаратура, применяемые для тренирующего воздействия на различные органы и системы организма, для обучения и совершенствования двигательных навыков, а также для получения информации в процессе учебно-тренировочных занятий с целью повышения их эффективности [6].

Под техническими средствами в спортивном водном туризме подразумеваются все средства, используемые в соревнованиях и в подготовке к ним, а это все спортивные суда, включенные в единую всероссийскую спортивную классификацию по виду спорта: спортивный туризм дистанции водные, а также весла.

Спортивная подготовка в водном туризме делится на летние этапы: предсоревновательные, ранних, основных и поздних соревнований и зимние: переходный и подготовительный периоды.

Если в летнее время у спортсменов-туристов есть возможность тренироваться на воде, то в зимнее время им приходится переключаться со специальной водной подготовки на общефизическую. Для сохранения техники в основном используется имитация гребков. Вместе с тем идет активное развитие мышц плечевого пояса.

На начальном и тренировочном этапах, когда основной акцент должен ставиться на техническую подготовку и постановку правильной гребли, у детей нет возможности заниматься в бассейнах из-за отсутствия подходящего времени, так как выделяется только вечернее время. И молодые спортсмены вынуждены тренировать навыки из других видов туризма, что приводит к полной их неготовности выступать на ранних стартах по водному туризму.

Все это наталкивает нас на поиск и разработку различных средств и методов спортивной подготовки.

В октябре 2024 г. нами было проведено анкетирование, в котором приняли участие 50 респондентов – спортсмены по спортивному туризму и рафтингу Красноярска: 21 девушка и 29 юношей, из них 9 имеют звание МСМК, 11 – звание МС, 10 – спортивный разряд КМС, 12 – I спортивный разряд и 8 – II спортивный разряд. Цель анкетирования – выявление основных проблем совершенствования техники водных приемов в зимнее время, а также наиболее важных сторон технической подготовки на начальных этапах спортивной подготовки.

Результаты исследований. На основе проведенного анкетирования можно сделать следующие выводы. Процесс технической подготовки в спортивном водном туризме значительно отличается по времени года.

1. На начальных этапах подготовки спортсменов-водников следует уделять большее внимание такому техническому приему как техника гребли.



Рис. 1. Технические приемы, наиболее важные на начальном этапе подготовки

2. Нами было выявлено, что в подготовительный зимний период подготовки спортсмены уделяют недостаточное количество времени на совершенствование техники гребли и других водных приемов.

3. Анкетирование показало, что существует несколько технических средств для развития техники гребли, но спортсмены развивают водные приемы исключительно в бассейне.

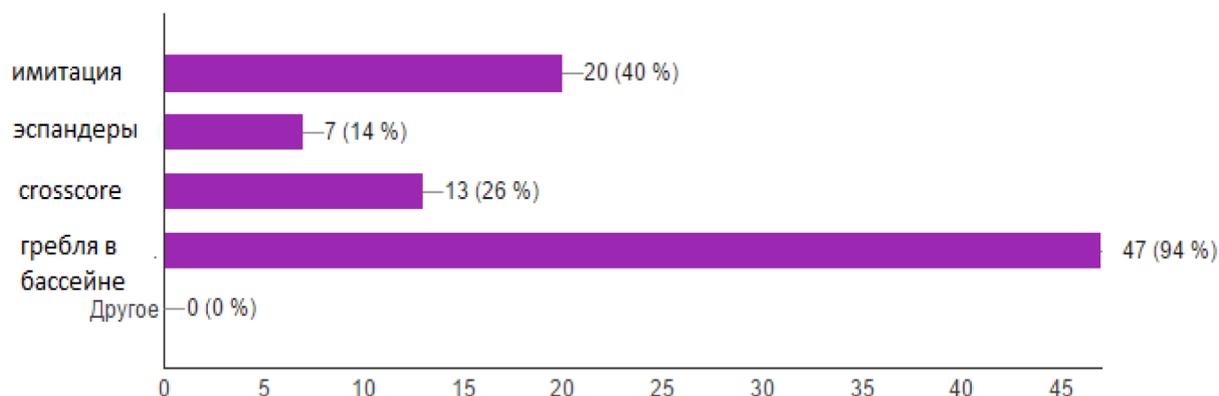


Рис. 2. Технические средства, используемые респондентами для развития техники, гребли в зимнее время

4. Возникает необходимость в поиске и разработке новых технических средств, для развития техники гребли, а именно разработка и внедрение специальных гребных тренажеров.



Рис. 3. Необходимость в создании новых технических средств

Техническая подготовка в спортивном водном туризме значительно отличается по времени года и периоду подготовки. В летнее время больше времени уделяется развитию водных приемов, в то время как в зимнее время развивают больше технику других видов туризма. Технических средств для развития техники водного туризма в зимнее время значительно меньше, чем средств для развития техники других видов туризма, и средств, применяемых в летнее время, что дает нам основание в необходимости создания дополнительных технических средств для развития техники водных приемов в зимнее время. Полученные данные наблюдения совместно с проведенным анкетированием дают нам основание быть уверенными в необходимости создания тренажера для развития техники гребли.

Библиографический список

1. Борисов П.С. Технология спортивного туризма: учебное пособие. Кемерово: КузГТУ, 2012. 219 с.
2. Григорьев В.Н. Водный туризм. М.: Профиздат, 1990.
3. Демьянов И.Я. 1969. Техника гребли. М.: ФиС. 85 с.
4. Коваленко Т.Г., Моисеева О.А., Рыжкина М.Г. Основы спортивной тренировки: учебно-методическое пособие. Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2001. 88 с.
5. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник. М.: Советский спорт, 2004. 464 с.
6. Левашников А.А. Сам себе спасатель // Материалы 19-го совещания-конференции по безопасности в спортивном туризме: в походах, путешествиях, турах и на соревнованиях. Новосибирск, 2004. С. 47–49.
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб. для институтов физической культ. М.: Физкультура и спорт, 1991.
8. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Спортивный туризм» разработан на основании части 1 статьи 34 Федерального закона от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
9. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник. М. Советский спорт, 2010. 392 с.

Секция 3.
ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ
ФОРМИРОВАНИЯ СИСТЕМЫ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ
И ПОДГОТОВКИ КАДРОВ
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

УДК 377.6

ПРОЕКТИРОВАНИЕ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ
ОБЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ БУДУЩЕГО СПЕЦИАЛИСТА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В СИСТЕМЕ СПО

DESIGNING ASSESSMENT TOOLS TO DETERMINE THE LEVEL
OF FORMATION OF GENERAL COMPETENCIES
THE FUTURE SPECIALIST IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS
IN THE SYSTEM OF SECONDARY VOCATIONAL EDUCATION

М.А. Артемова

M.A. Artemova

Красноярский колледж олимпийского резерва
Krasnoyarsk College of Olympic Reserve

Оценка, общие компетенции, оценка общих компетенций, проектирование, будущий специалист, физическая культура и спорт, система СПО.

В статье представлен процесс проектирования оценочных средств для определения уровня сформированности общих компетенций, который рассмотрен на примере учреждения среднего профессионального образования, реализующего специальность физической культуры и спорта. Во Введении рассмотрены современные требования и тенденции к организации образовательного процесса системы СПО. Основной целью статьи является теоретическое обоснование процесса проектирования оценочных средств для определения уровня сформированности общих компетенций. Весь процесс представлен в виде взаимосвязанных элементов от модели общих компетенций до фонда оценочных средств. Каждый из элементов отражен характеристикой: ключевые компоненты модели общих компетенций, компоненты траектории формирования и оценки общих компетенций, элементы диагностических заданий, детализация ключевых показателей для разработки диагностических карт оценки общих компетенций, этапность создания фондов оценочных средств. В заключение отражены результаты теоретического обоснования в виде вариантов оценочных средств.

Assessment, general competencies, assessment of general competencies, design, future specialist, physical education and sports, SPO system.

This article presents the process of designing assessment tools to determine the level of formation of general competencies. This process is considered on the example of a secondary vocational education institution that implements the specialties of physical culture and sports. The introduction examines the current requirements and trends in the organization of the educational process of the vocational education system. The main purpose of the article is the theoretical justification of the design process of evaluation tools to determine the level of formation of general competencies. The whole process is presented in the form of interrelated elements, starting from the general competence model to the assessment fund. Each of the elements is reflected by a characteristic: the key components of the general competence model, the components of the trajectory of formation and assessment of general competencies, the elements of diagnostic tasks, the detailing of key indicators for the development of diagnostic maps for the assessment of general competencies, the phasing of the creation of assessment funds. In conclusion, the results of the theoretical justification are reflected in the form of options for evaluation tools.

Введение. Современное развитие отечественного профессионального образования направлено на повышение качества готовности будущих специалистов к выполнению трудовой деятельности, что отражено в государственной программе Российской Федерации «Развитие образования» до 2030 г. [3, с. 4]. Но в процессе подготовки будущих специалистов неоднократно возникают вопросы: «Какой специалист будет успешен на рынке труда? От чего зависит конкурентоспособность будущего специалиста? Какими компетенциями должен обладать будущий специалист?» Федеральные государственные образовательные стандарты среднего профессионального образования (ФГОС СПО), построенные на компетентностном подходе, направлены на формирование общих и профессиональных компетенций. В свою очередь, современные работодатели, отмечая важность сформированных профессиональных качеств, уделяют значительное внимание таким качествам будущего специалиста, как умение работать в команде, умение работать в многозадачном режиме, работать в короткие сроки, коммуникативные качества и др. Государство формирует требования к коммуникативным, информационным, общекультурным, учебно-познавательным и другим компетенциям. Основное направление государственной политики – воспитание нравственной, патриотичной молодежи, проявляющей гражданско-патриотическую позицию, обладающей профессиональными знаниями и умениями, высокой культурой, способной искать пути и принимать самостоятельные решения, осуществлять собственное профессиональное и личностное развитие.

Соответственно, целевым приоритетом учреждений СПО в настоящее время является решение задач не только профессионального, но и интеллектуального, коммуникативного, гражданско-патриотического, нравственного развития будущего специалиста. Как следствие, основной задачей профессиональных образовательных учреждений является создание условий не только по формированию, но и по осуществлению объективной оценки общих и профессиональных компетенций [11, с. 33].

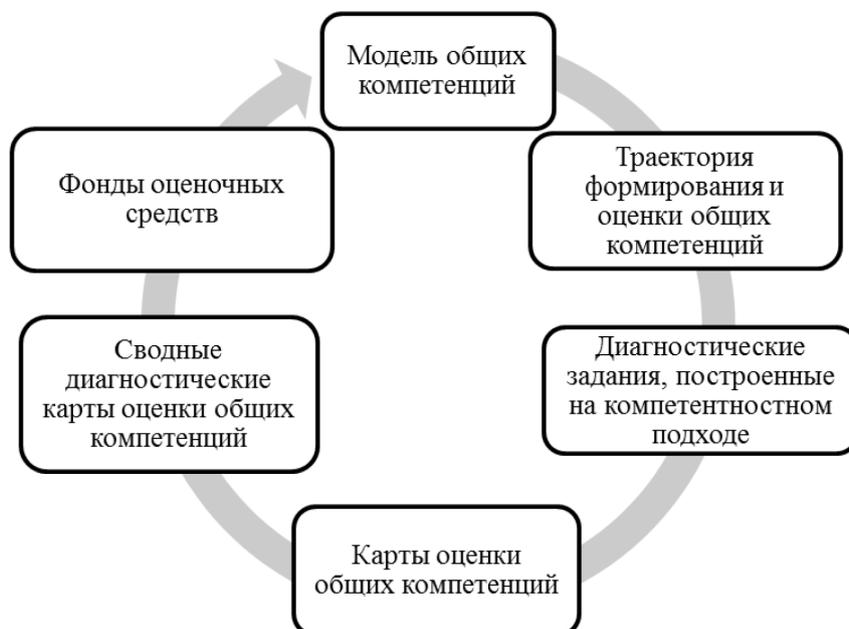
Цель исследования заключается в теоретическом обосновании проектирования оценочных средств для определения уровня сформированности общих

компетенций будущего специалиста по физической культуре и спорту в системе СПО (на примере КГАПОУ «Красноярский колледж олимпийского резерва»).

Представление результатов исследования. Вопросам формирования и оценки общих компетенций посвящено достаточно много работ. Например, в исследовании В.К. Винник под руководством А.А. Толстеновой представлена модель информационно-проектной технологии формирования общих компетенций обучающихся системы профессионального образования [2], Г.Р. Наумова под руководством М.Л. Вайнштейна определили и обосновали организационно-педагогические условия, направленные на развитие общих компетенций в процессе профессиональной подготовки будущих специалистов [10], В.И. Вагановой и И.Б. Елтуновой разработана и апробирована модель автоматизированного оценивания будущих специалистов СПО [5], В.Б. Цыренова и Н.Б. Лумбунова определили основные дидактические принципы формирования общих компетенций [13], И.Р. Федорова под руководством Е.Е. Сартаковой разработали модель формирования общих компетенций студентов профессиональных образовательных организаций средствами учебных задач, отличительными характеристиками которой являются целостность, открытость, вариативность, совокупность взаимосвязанных структурных компонентов (концептуально-целевого, содержательного, технологического и результативно-оценочного) [12].

Учитывая высокую значимость и актуальность научных исследований в части создания организационно-педагогических условий по формированию общих компетенций, разработке модели оценки общих компетенций, недостаточное внимание уделено вопросам проектирования оценочных средств с учетом получаемой специальности. В результате чего возникает противоречие между существующими подходами к оценке общих компетенций и оценочным инструментарием, не отражающим соответствие уровня сформированности общих компетенций будущей профессиональной деятельности.

Анализ научных трудов в части оценки общих компетенций позволил выстроить процесс проектирования оценочных средств следующим образом:



Рассмотрим процесс проектирования оценочных средств для оценки общих компетенций с точки зрения взаимосвязанных элементов в системе контроля учреждения физкультурно-спортивной направленности – Красноярского колледжа олимпийского резерва.

Анализ научных исследований в части создания оценочных средств, составления диагностического инструментария, комплексного подхода к объективной оценке, представленный в трудах Н.Ф. Ефремовой, Л.В. Шкериной, В.Н. Васильева и других ученых [1; 6; 9; 14], позволил определить ключевые компоненты для создания модели общих компетенций будущего специалиста по физической культуре и спорту в системе СПО.

Модель общих компетенций включает:

- кластеры общих компетенций, разработанные путем сопряжения требований ФГОС СПО с положениями профессиональных стандартов, соответствующих основным видам деятельности. Кластеры общих компетенций составлены с учетом проекта национальной рамки компетенций, разработанной Национальным агентством развития квалификации [4];

- определение ключевых показателей (дескрипторов) общих компетенций в соответствии с когнитивным и деятельностным компонентом;

- результаты освоения общих компетенций, построенные на основании трех уровней, – минимальный, базовый, повышенный.

Траектория формирования и оценки общих компетенций построена на основании методологических требований и включает следующие компоненты:

- целевой: требования ФГОС СПО, положения профессиональных стандартов, запросы работодателей, участников образовательного процесса, положения конкурсов профессионального мастерства;

- ресурсный: анализ требований, представленных в целевом компоненте, планирование результатов освоения компетенций, разработка локальных актов, связанных с вопросами оценки общих компетенций;

- структурно-содержательный: взаимосвязанный процесс обучения и контроля, при этом соблюдается соответствие применяемых методов, форм, технологий обучения с видами оценочных средств;

- организационно-деятельностный: предусматривает процесс реализации оценки общих компетенций, как в процессе внутренней, так и внешней оценки, а также с включением самооценки.

Диагностические задания, включенные в фонд оценочных средств, имеют единообразную структуру, с включением следующих элементов:

- цель выполнения диагностического задания;

- описание диагностического задания – «пошаговая» инструкция выполнения учебных действий для достижения результата;

- источники и литература, необходимые для выполнения диагностического задания [8].

Карты оценки общих компетенций разрабатываются путем детализации ключевых показателей (дескрипторов) общих компетенций в соответствии с когни-

тивным и деятельностным компонентом. Детализация ключевых показателей (дескрипторов) общих компетенций оценивается в баллах, количество которых определяется разработчиками оценочных средств самостоятельно. Такая операционализация критериев позволяет не только осуществить объективную оценку общих компетенций, но и предоставляет обучающемуся конкретные ориентиры качественного выполнения диагностического задания.

Сводные диагностические карты оценки общих компетенций разработаны для фиксации баллов по каждому критерию и для произведения расчетов по определению коэффициента сформированности общих компетенций. Коэффициент сформированности общих компетенций выражается в баллах, соответствующих уровню освоения общих компетенций: минимальный, базовый, повышенный.

Завершающим этапом процесса проектирования оценочных средств для оценки общих компетенций являются создание и утверждение на уровне образовательной организации фондов оценочных средств. На уровне образовательной организации разработаны и утверждены локальные нормативные акты, связанные с организацией и проведением государственной итоговой аттестации, промежуточной аттестации, текущего контроля, разработаны методические рекомендации по созданию фондов оценочных средств.

С опорой на исследования Н.Ф. Ефремовой при создании фонда оценочных средств выполнены требования к процедуре оценки и применения принципов, технологий, средств оценки: сочетание количественных и качественных оценок, стандартизация оценочных процедур, системность оценки и ее цикличность [7].

Результатом описанной выше работы является процесс создания фондов оценочных средств, определяющий следующую этапность:

- анализ требований к будущему специалисту по физической культуре и спорту в системе СПО, распределение их по значимости;
- создание перечня формируемых общих компетенций по уровням обучения, начиная с обучающихся I курса и до будущих специалистов по физической культуре и спорту в системе СПО;
- создание модели компетенций, обусловленной спецификой специальности;
- создание накопительной системы сбора данных (портфолио);
- формирование структуры и содержания оценочных средств каждого этапа обучения и выделение для контроля учебных задач;
- создание для каждого этапа контроля спецификации проверяемых компетенций и соответствующих компетентностных заданий;
- проведение сопоставления структуры и содержания контрольных оценочных средств требованиям к уровням компетенций на данной стадии обучения;
- разработка детализации критериев оценки, по которой можно судить о соответствии или несоответствии уровня сформированности общих компетенций;
- составление методических рекомендаций по выполнению контрольно-оценочного процесса.

Заключение. Главной методической трудностью в процессе проектирования оценочных средств для оценки общих компетенций стали разработка заданий, основанных на компетентностном подходе, и формирование их значимости с учетом разработанной детализации критериев оценки общих компетенций. В результате исследования разработаны варианты оценочных средств по следующему комплексу испытаний:

- первичная диагностика (входной контроль) для обучающихся первого курса на когнитивном и деятельностном уровне готовности к освоению образовательной программы;
- текущий контроль оценочных достижений в рамках утвержденного графика «точки контроля» (утвержденная форма текущего контроля в КГАПОУ «ККОР»);
- программы квалификационных экзаменов;
- анкетирование по вопросам удовлетворенности условиями обучения;
- рефлексивная оценка, составленная с учетом разработанных методик самооценки сформированности общих компетенций;
- защита выпускных квалификационных работ в соответствии с уровнем подготовки будущего специалиста по физической культуре и спорту в системе СПО.

Библиографический список

1. Васильев В.Н., Лисицына Л.С. Планирование и оценивание ожидаемых результатов освоения компетенций ФГОС ВПО // Научно-технический вестник информационных технологий, механики и оптики. 2013. № 2 (84). С. 142–148.
2. Винник В.К. Формирование общих компетенций обучающихся системы профессионального образования средствами информационно-проектной технологии: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / Винник Валерия Константиновна. Нижний Новгород, 2019. 25 с.
3. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования». Стратегические приоритеты в сфере реализации государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» до 2030 года (в ред. Постановления Правительства Российской Федерации от 07.10.2021 № 1701).
4. Данилюк А.Я., Клинк О.Ф., Факторович А.А. Рамка общих компетенций: выявляем способности сотрудников // «Business Excellence». Рубрика: Компетенции. 2022. URL: <https://gia-stk.ru/ds/adetail.php?ID=206443> (дата обращения: 05.12.2023).
5. Елтунова И.Б. Модель системы оценки профессиональных компетенций // Современные проблемы науки и образования. 2015. № 1-1.
6. Ефремова Н.Ф., Месхи Б.Ч. Системность и преемственность в формировании фонда оценочных средств технического вуза // Совет ректоров. 2011. № 5. С. 35–40.
7. Ефремова Н.Ф. Формирование и оценивание компетенций в образовании. Ростов-на-Дону: Аркол, 2010. 386 с.
8. Клименко А.В., Несмелова М.Л., Пономарев М.В. Инновационное проектирование оценочных средств в системе контроля качества обучения в вузе: учебное пособие. М.: Прометей, 2015. 124 с.
9. Комплексный подход к объективной оценке уровня сформированности компетенций в условиях цифровой образовательной среды: монография / Е.К. Айдаркин [и др.]; Южный федеральный университет; Донской государственный технический университет. Ростов-на-Дону; Таганрог: Изд-во Южного федерального университета, 2022. 232 с.

10. Наумова Г.Р. Развитие общих компетенций в профессиональной подготовке специалистов гостиничного сервиса: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / Наумова Гульназ Рафитовна. Екатеринбург, 2012. 30 с.
11. Федорова И.Р. Особенности формирования общих компетенций студентов профессиональных образовательных организаций в условиях модернизации образования // Научное обозрение. Педагогические науки. 2020. № 3. С. 33–37.
12. Федорова И.Р. Формирование общих компетенций студентов профессиональных образовательных организаций средствами учебных задач: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / Федорова Ирина Романовна. Томск, 2020. 23 с.
13. Цыренова В.Б., Лумбунова Н.Б. Модель формирования общих компетенций в процессе обучения дисциплинам математического и естественно-научного цикла // Научно-педагогическое обозрение. Pedagogical Review. 2019. 1 (23). С. 90–100.
14. Шкерина Л.В. Методика выявления и оценивания уровня сформированности профессиональных компетенций студентов – будущих учителей математики: учебное пособие. Красноярск: РИО КГПУ им. В.П. Астафьева, 2015. 264 с.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПАТТЕРНА ДЫХАНИЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**A SET OF EXERCISES TO RESTORE THE BREATHING PATTERN
OF MIDDLE SCHOOL AGE STUDENTS
IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES**

А.И. Гришин¹, У.Э. Советжан²

A.I. Grishin¹, U. Sovetgan²

Научный руководитель И.В. Трусей

Scientific advise I.V. Trusei

Красноярский государственный педагогический университет

им. В.П. Астафьева¹

Кыргызская республика²

Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V.P. Astafiev¹

Kyrgyz Republic²

Обучающиеся, восстановление, паттерн дыхания, физическая культура.

В основу работы положено теоретическое исследование обучающихся среднего школьного возраста (12–15 лет) и комплекса упражнений для восстановления их паттерна дыхания, так как именно в этот возрастной период дыхательная система обладает высокой лабильностью вследствие неполной завершенности ее формирования. Выраженность развития всей системы дыхания важна для результативных занятий любым видом спорта за счет возможности успешного наращивания общих физических показателей индивидуума. В этой связи для создания основ высокой эффективности физических тренировок требуется большая развитость всех элементов системы, реализующей дыхание.

Students, recovery, breathing pattern, physical education.

This work is based on a study of students of secondary school age (12-15 years old) and a set of exercises to restore their breathing pattern, since it is during this age period that the respiratory system has high lability, as a result of incomplete completion of its formation. The severity of the development of the entire respiratory system is very important for effective practice of any kind of sport, due to the possibility of successful, building up the overall physical performance of an individual. In this regard, to create the foundations for high efficiency of physical training, a great development of all elements of the system that implements breathing is required.

Паттерном дыхания принято называть совокупность объемных и временных параметров, характеризующих структуру дыхательного цикла и легочную вентиляцию в целом [9]. Любой патологический процесс

в организме, особенно заболевания бронхолегочной системы, накладывает свой отпечаток на процессы регуляции дыхания и, как следствие, на паттерн и ритм дыхания.

Оптимальное дыхание – одна из наиболее эффективных гимнастик для человеческого организма. При самодиагностике необходимо сосредоточить внимание на мышцах живота, увеличивая их объем при вдохе; другими словами, во время правильного вдоха живот должен увеличиваться в объеме [1].

Для включения дыхания необходимы сокращение грудобрюшной диафрагмы и растяжение мышц живота. В норме на вдохе грудобрюшная диафрагма опускается вниз, увеличивается живот, ребра расходятся в стороны.

Во время вдоха увеличивается объем живота в нижнем этаже, далее в верхнем, мышцы спины сокращаются, а на выдохе все возвращается к норме в статике.

Тело человека центрировано соответственно вертикальной оси (голова, регионы тела проходят вдоль средней линии), мышцы живота сокращены, грудная клетка развернута, лопатки прижаты, плечи опущены.

Нарушение биомеханики включения мышц в дыхание изменяет не только сам процесс, но приводит к деформации статики. По изменению статического положения человека можно сказать, какой этап дыхания нарушен: какие мышцы укорочены, а какие избыточно растянуты.

Нарушение фаз вдоха и выдоха, или паттерна дыхания, приводит к изменениям не только функционирования дыхательной системы, но и к негативным изменениям в работе мышц и во внешности (выпяченный живот, сколиоз, «выпадающая» вперед грудная клетка и т. д.). Поэтому коррекция паттерна дыхания, если имеется нарушение, играет важную роль в воспитании здорового поколения.

Урок физической культуры – это основная форма организации учебного процесса. На каждом уроке решается ряд специфических задач физического воспитания, одна из которых оздоровительная, направленная на оздоровление обучающихся через занятия физическими упражнениями.

На уроках во время выполнения физических упражнений обучающиеся в большинстве своем начинают неправильно дышать – поверхностно, выполняя неполный вдох и выдох. Задача учителя – научить обучающихся правильно дышать, выработать правильный паттерн дыхания, не только на уроках физической культуры во время выполнения физических упражнений, но и в повседневной жизни.

В связи с тем что дыхание является источником энергии для человеческого тела, а для выполнения физических упражнений необходима энергия, правильное дыхание является одной из самых важных проблем в физической культуре. Техника правильного дыхания во время физических упражнений, занятий различными видами спорта является эффективным средством улучшения спортивных показателей [2].

Между функциями внешнего дыхания и двигательной деятельностью существует тесная связь, что выражается в изменении показателей системы дыхания

в зависимости от интенсивности и характера двигательной деятельности. Систематическая двигательная деятельность, осуществляемая в учебном процессе, способствует развитию дыхательной функции, в результате этого формируется рациональная физиологическая адаптация [4; 5].

В процессе занятий физической культурой и спортом повышается сила дыхательной мускулатуры и мощности дыхательных движений, формируется рациональный, физиологически совершенный тип дыхания. Глубокий вдох и форсированный выдох при интенсивной мышечной работе повышают легочную и альвеолярную вентиляцию. Величина ЖЕЛ у обучающихся, ведущих активную двигательную деятельность, значительно выше, чем у обучающихся, ведущих малоподвижный образ жизни. Под влиянием постоянных физических нагрузок растет способность организма переносить гипоксическое состояние, связанное с мышечной работой или с недостатком кислорода во вдыхаемом воздухе. Большое значение в повышении эффективности дыхания имеют сформировавшиеся условно-рефлекторные связи, обеспечивающие согласование дыхания с длительностью выполнения отдельных составляющих целостного акта [3].

Когда воздух проникает в тело человека, он посылает сигналы, идущие от легких к дыхательным центрам, расположенным в продолговатом мозге. Когда стабильность дыхания начинает сбиваться, происходит сбой и в работе нашего организма. Это не произойдет, если обучающийся вдыхает воздух через нос [5].

Физические упражнения увеличивают вентиляцию легких, потребление кислорода телом человека возрастает. Такое случается вследствие углубленного дыхания и учащения дыхательных движений. Правильная техника дыхательного процесса является неотъемлемой частью занятий физическими упражнениями.

В процессе выдоха у человека появляется наибольшее количество сил, энергии, которые нужны для увеличения эффективного выполнения упражнений. Также при выдыхании напрягаются мышцы диафрагмы и пресса, что повышает уровень устойчивости организма и помогает перенести нагрузки [2].

Во время занятий физическими упражнениями важно контролировать глубину выдоха и вдоха, темп, частоту, правильность чередования фаз дыхания.

Последствия неправильного дыхания во время выполнения упражнений.

1. Головная боль, общая слабость, головокружение, тошнота. Такие признаки могут возникнуть из-за кислородного голодания мозговых клеток (гипоксии).

2. Внутрибрюшная и артериальная гипертензия (повышенное давление) может возникнуть вследствие глубокого вдоха или выдоха либо из-за быстрой смены фаз дыхания.

3. Низкая эффективность тренировочного процесса – этого можно и нужно ожидать, потому что организм начинает борьбу с дыхательной недостаточностью и нагрузкой во время всей тренировки. Такая неравномерная нагрузка на тело может отразиться в дальнейшем на состоянии физического и психического здоровья.

Основным правилом эффективного дыхания считается использование нижней части грудной клетки. Также во время физических нагрузок нельзя останавливать дыхание, т. е. выполнять упражнение с натуживанием. Необходимо регулировать дыхание и его темп, учитывая скорость упражнения, сохраняйте ритм, замедлять темп, если не получается, нужно отдышаться. Диафрагма помогает поглощать большее количество воздуха, делая вдохи более глубокими и наполненными [4].

Для проверки правильности дыхания необходимо положить одну руку на грудную клетку в районе грудины, а вторую – на живот или бок, сделать несколько дыхательных циклов (один цикл – вдох, выдох). При правильном паттерне дыхания во время вдоха живот должен немного надуваться, ребра должны «расходиться, надуваться», во время выдоха живот втягивается, ребра опускаются.

При усиленных физических нагрузках необходимо делать вдох и выдох через нос и рот соответственно. При занятиях упражнениями, которые выполняются в невысоком темпе, нужно дышать только через нос. Особенно полезными являются занятия плаванием, при которых пловец выдыхает в воду, она, оказывая сопротивление, благотворно влияет на развитие всей дыхательной системы [8].

Из-за различных факторов паттерн дыхания может меняться, например, интенсивные физические нагрузки, температура воздуха, заболевания. На ритм дыхания упражнения, безусловно, оказывают сильное влияние [8].

Таким образом, неправильное дыхание причиняет нашему организму непоправимый вред. Поэтому очевидным фактом является, что контролировать дыхание придется не только для приятных ощущений во время занятия физическими упражнениями, но и для сохранения собственного здоровья.

Для выполнения разных физических упражнений прежде всего нужно научиться дышать глубоко, т. е. диафрагмой. Движения идут вниз – вверх, без явного участия грудной клетки. Глубокое дыхание способствует интенсификации процессов газообмена в органах и тканях, глубокому насыщению организма кислородом, максимально полному выведению шлаков и токсинов и, как следствие, общему укреплению сердца и сосудов. Развитие этой группы мышц связано с развитием мышечной системы грудной клетки и диафрагмы, в результате чего улучшается как брюшное, так и грудное дыхание.

Умение правильно дышать, правильно восстанавливать дыхание помогает добиваться наилучших результатов и понизить утомляемость обучающихся. Поэтому использование на уроках физической культуры различных систем и методик дыхательной гимнастики наиболее актуально.

Процесс дыхания зависит от согласованной работы дыхательных мышц. Правильное дыхание положительно сказывается на всех функциях человеческого организма, а его тренировка с успехом может применяться для восстановления и укрепления здоровья.

Дыхательные упражнения имеют три главных назначения.

1. Улучшать дыхание, вентилировать легкие, оказывать помощь сердечно-сосудистой системе в ее усиленной работе при выполнении интенсивных физических упражнений.

2. Совершенствовать дыхательный аппарат, а в дальнейшем поддерживать на высоком уровне его работоспособность.

3. Выбатывать умение дышать всегда правильно, оказывая тем самым постоянное массирующее воздействие на внутренние органы.

На фоне всей полезности дыхательных упражнений ими нельзя злоупотреблять. Так, например, чрезмерное учащение и углубление дыхания может повлечь за собой нежелательные последствия – слабость, головокружение и даже обморок.

Также следует отметить, что дыхательные упражнения необходимо проводить на свежем воздухе или в хорошо проветренном помещении.

Урок физического воспитания оказывает преимущественное воздействие на двигательную и эмоциональную сферу ребенка. В процессе урока дети нередко испытывают физические и эмоциональные нагрузки, которые требуют весьма значительного напряжения. Очень важно после каждой высокой нагрузки предусмотреть отдых детей, научить их правильно восстанавливать свое дыхание [6; 7].

Дыхательные упражнения для школьников несут несколько важных функций. Во время проведения гимнастики организм успокаивается, насыщается кислородом, обменные процессы в мозговой ткани усиливаются и ускоряются. Благодаря дыхательным упражнениям школьники быстрее растут и правильно развиваются. Регулярное выполнение подобранных и предложенных комплексов поможет школьникам избегать стресса и противостоять им, подготовиться к экзаменам и занятиям, спокойно справляться с учебной нагрузкой.

Человек, владеющий навыками контроля дыхания, получает возможность избавиться от излишнего напряжения, препятствующего эффективной деятельности. Так, если в условиях стрессовой ситуации ему удастся взять под контроль состояние «предстартовой лихорадки», то его деятельность становится более эффективной. Это вполне закономерно, поскольку силы тратятся не на излишнее напряжение и переживания, а на совершение тех действий, которые приближают к успеху.

Комплекс дыхательных упражнений, который, помимо развития функций внешнего дыхания, поможет восстановить нарушенный паттерн дыхания, можно включать в подготовительную часть урока наряду с классическими общеразвивающими упражнениями, проводимыми на месте. Дыхательная гимнастика в подготовительной части урока физической культуры благоприятно скажется на мобилизации всех систем организма обучающихся перед основной частью урока.

Предлагаемый нами комплекс состоит из несложных упражнений, которые с легкостью может повторить каждый обучающийся дома, так как эти упражнения не требуют специально подготовленных помещений и тренажеров.

Комплекс для восстановления паттерна дыхания у обучающихся среднего школьного возраста состоит из следующих упражнений.

Упражнение 1. Брюшное дыхание. И.П. – стойка ноги врозь, левая рука на животе, правая на груди. Спокойный глубокий вдох: рука на животе поднимается, а на груди остается неподвижной. Во время выдоха живот постепенно втягивается.

Упражнение 2. Грудное дыхание. И.П. – стойка ноги врозь, левая рука на животе, правая на груди. Во время вдоха и выдоха движется рука, лежащая на груди.

Упражнение 3. Полное дыхание. И.П. – стойка ноги врозь, левая рука на животе, правая на груди. Вдох происходит волнообразно, т. е. начинается брюшным дыханием и плавно переходит в грудное. При выдохе живот втягивается, а заканчивается выдох опусканием грудной клетки.

Упражнение 4. Спокойное дыхание. И.П. – стойка ноги врозь, левая рука на животе, правая на груди. После двух-трех глубоких вдохов и выдохов делаются два спокойных вдоха и выдоха, но обязательно тем же способом – волнообразно.

Упражнение 5. Очистительное дыхание. И.П. – основная стойка. Сделать глубокий вдох носом, задержать дыхание на 2–3 секунды. Выполнить выдох ртом «порциями», всего на полный цикл выдоха затратить 3–4 «порции». Во время вдоха живот надувается, грудная клетка поднимается, при выдохе грудная клетка опускается, живот втягивается.

Упражнение 6. И.П. – стойка ноги врозь, кисти рук на затылке, локти вперед. 1–2 – медленный глубокий вдох носом, локти в стороны, 3–4 – медленный выдох носом, И.П.

Упражнение 7. И.П. – стойка ноги врозь. 1–2 – малый вдох носом, задержка дыхания; 3–4 – большой вдох носом, задержка дыхания; 5–6 – малый вдох носом, задержка дыхания; 7 – сильный выдох ртом; 8–12 – свободное дыхание. Выполнять 4–6 раз.

Упражнение 8. И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс; 1 – вдох, наклон вправо, противоположная стороне наклона рука вверх; 2 – выдох – И.П.; 3–4 – то же влево.

Упражнение 9. И.П. – стойка ноги врозь, руки перед собой, согнуты в локтях; 1–2 – поворот вправо – вдох; 3–4 – И.П.; 5–8 – то же в другую сторону.

Данный комплекс дыхательных упражнений для обучающихся среднего школьного возраста направлен на восстановление паттерна дыхания и развитие дыхательной системы.

В связи с тем что дыхание является источником энергии для человеческого тела, а для выполнения физических упражнений необходима энергия. Поэтому обучение правильному дыханию является одной из самых важных проблем в физическом воспитании. В процессе занятий физической культурой, с акцентированием внимания на правильности дыхания, повышается сила дыхательной мускулатуры и мощности дыхательных движений, формируется рациональный, физиологически совершенный тип дыхания.

Библиографический список

1. Блеер А.Н., Суслов Ф.П., Тышлер Д.А. Терминология спорта: толковый словарь-справочник. М.: Академия, 2016. 464 с.
2. Бордуков М.И. Лабораторный практикум по физиологии физического воспитания и спорта: учебно-методическое пособие. Красноярск, 2019. 200 с.
3. Завалишина С.Ю., Махов А.С. Функциональная оптимизация молодого организма средствами физического воспитания // Теория и практика физической культуры. 2022. № 1. С. 58.

4. Лемехова В.Д., Шейко Г.А. Влияние физических упражнений на дыхательную систему // Теория и практика современной науки. 2023. № 1 (91). С. 213–216.
5. Набоков М.Р., Хадиева Р.Т. Дыхание в физической культуре // Физическая культура. Спорт. Туризм. 2018. № 1. С. 114–116.
6. Папина И.В. Дыхательная гимнастика: учеб. пособие. Липецк: Изд-во Липецкого государственного технического университета, 2017. 65 с.
7. Прикладная кинезиология: восстановление тонуса и функций скелетных мышц Л.Ф. Васильева. М.: Эксмо, 2023. 304 с.
8. Серазетдинова Л.И., Утегенова Н.Р., Шайдуллина Г.Г. Техники дыхательных упражнений как компонента системы оздоровления: учебно-методическое пособие. Казань: Казанский университет, 2016. 40 с.
9. Тимошенко Е.Н. Исторический обзор применения стимулирующих веществ в спортивной деятельности // Адаптация детей и молодежи к современным социально-экономическим условиям на основе здоровьесберегающих технологий: материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Абакан, 28 октября 2022 г. Хакасский гос. ун-т им. Н.Ф. Катанова. Абакан, 2022. С. 69–70.
10. Физиология дыхания / под ред. И.С. Бреслава, Г.Г. Исаева. СПб.: Наука, 1994. 680 с.

БИОМЕХАНИКА ДЫХАНИЯ: ПОНИМАНИЕ ОСНОВНЫХ ПРИНЦИПОВ И ИХ РОЛЬ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

BIOMECHANICS OF BREATHING: UNDERSTANDING THE BASIC PRINCIPLES AND THEIR ROLE IN A HEALTHY LIFESTYLE

**С.В. Дробенко, Р.С. Дружинин,
Е.А. Хржонстовская**

**S.V. Drobenko, R.S. Druzhinin,
E.A. Khrzhonstovskaya**

*Научные руководители И.В. Трусей, Л.К. Сидоров
Scientific advisers I.V. Trusey, L.K. Sidorov*

Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева
Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V.P. Astafiev

Биомеханика, дыхательная система, паттерн дыхания, здоровый образ жизни, физическая нагрузка, физическая культура, миофасциальные цепи.

В статье описываются механизмы дыхания в человеческом организме с акцентом на их влияние на здоровье. Рассматриваются анатомические и физиологические аспекты дыхания, а также влияние факторов окружающей среды на этот процесс. Изучается роль правильного дыхания в поддержании общего здоровья и физической активности, а также его значимость для улучшения качества жизни человека.

Biomechanics, respiratory system, breathing pattern, healthy lifestyle, physical activity, physical culture, myofascial chains.

The article describes the mechanisms of respiration in the human body with an emphasis on their impact on health. The anatomical and physiological aspects of respiration are considered, as well as the influence of environmental factors on this process. The role of proper breathing in maintaining overall health and physical activity, as well as its importance for improving quality of life, is studied.

В современном мире забота о здоровье и благополучии становится все более приоритетной для многих людей. В этом контексте вопросы правильного дыхания привлекают все большее внимание как среди специалистов в области медицины и физиологии, так и среди широкой публики. Однако роль дыхания в поддержании здоровья и хорошего самочувствия нельзя недооценивать.

Существуют различные причины, вызывающие неправильное, недостаточное дыхание. Одна из них – недостаточная работа легких. При неполноценном дыхании легкие полностью не заполняются воздухом, до верхушек легких

воздух не доходит. Кислород является основным источником энергии для человека. Не получая кислород, верхушки легких не получают и необходимую энергию, в них образуется зона застоя. В связи с этим легкие не могут снабжать кислородом в достаточной мере другие органы и ткани организма, там тоже образуются застойные зоны.

Вторая причина – чрезмерная частота дыхания. Слишком частое дыхание – следствие неправильной работы легких. От неправильного вдоха легкие получают слишком мало воздуха, и человек пытается набрать нужное количество воздуха за счет увеличения частоты дыхания. Это приводит к изнашиванию дыхательной системы, а нужного объема воздуха организм все равно не получает. Считается, что у здорового человека количество дыхательных циклов за 1 мин находится в пределах 15 раз [2].

Целью исследования является изучение особенностей влияния неправильного паттерна дыхания на физическое и психологическое состояние человека и основные факторы риска.

Неправильное дыхание может иметь серьезные последствия для здоровья. Во-первых, оно может привести к недостаточному поступлению кислорода в организм, что вызывает усталость, слабость и головокружение. Кроме того, поверхностное или учащенное дыхание часто ассоциируется с чрезмерным стрессом или тревожностью, что может усугубить физическое и психическое состояние. Неправильное дыхание также может привести к дисфункции дыхательной системы, вызывая заболевания, такие как хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ) и астма. Напряжение мышц и боли в области шеи, плеч и спины также могут быть следствием неправильного дыхания. Кроме того, это может ухудшить симптомы психических расстройств, таких как депрессия и панические атаки.

Неправильно сформированный паттерн дыхания ведет к подниманию плеч на вдохе, вместо опускания купола диафрагмы, что провоцирует чрезмерное напряжение мышц и болевые ощущения в области шеи, плечевого пояса и головы. Выработывая привычку глубокого диафрагмального дыхания, мы способствуем полной вентиляции легких, снабжению кислородом каждой клетки организма, прямому массажу внутренних органов, перистальтике кишечника, невозможности накопления висцерального (внутреннего) жира, спонтанному принятию адекватных ситуаций решений, вследствие достаточной доставки кислорода к мозгу [3].

Правильное дыхание играет ключевую роль в поддержании здоровья человека и формировании здорового образа жизни, обеспечивая организм кислородом, необходимым для жизнедеятельности клеток, а также помогая избавляться от углекислого газа, продукта обмена веществ. Глубокое дыхание способствует расслаблению и уменьшению стресса, что снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и других заболеваний, связанных со стрессом. Кроме того, правильное дыхание улучшает концентрацию внимания, повышает работоспособность и укрепляет иммунную систему.

Дыхание через нос считается наиболее правильным и оптимальным, в то время как дыхание через рот снижает кислородное питание тканей, увеличивает частоту сердечных сокращений, а также повышает кровяное давление [6].

Зачастую проблемы появляются именно вследствие того, что уровень углекислого газа мешает нормальному усвоению кислорода. Причины, нарушающие нормальное дыхание:

- неправильный рацион, переедание;
- загрязнение атмосферы, выхлопные газы;
- аллергия;
- нарушение кожного дыхания (ношение одежды из синтетических материалов, загрязнение кожи, тугие ремни и т. д.);
- перенапряжение, страх, тревога.

Вследствие этих факторов дыхание учащается и происходит гипервентиляция, что, в свою очередь, приводит к кислородному голоданию [5].

Рассматривая биомеханику дыхания с точки зрения функционирования миофасциальных цепей, можно выделить несколько аспектов.

К дыхательным мышцам относятся 1 – внутренние межреберные мышцы, кроме межхрящевых волокон (помогают в форсированном выдохе: вышележащее ребро подтягивается к нижележащему и вся грудная клетка опускается); 2 – мышцы живота (опускают нижние ребра, повышают внутрибрюшное давление путем сдавливания органов брюшной полости, что приведет к подъему купола диафрагмы и форсированному выдоху); 3 – прямая мышца живота; 4 – наружная косая мышца живота; 5 – внутренняя косая мышца живота; 6 – поперечная мышца живота; 7 – диафрагма (при сокращении купол мышцы уплощается, увеличивается объем грудной полости); 8 – внутренние межреберные мышцы, межхрящевые волокна (поднимают ребра и помогают наружным межреберным мышцам при глубоком вдохе); 9 – наружные межреберные мышцы расположены поверхностно (поднимают ребра, при этом размеры грудной клетки увеличиваются как в боковом, так и в переднезаднем направлении, осуществляется глубокий вдох); 10 – задняя; 11 – средняя; 12 – лестничная мышца; 13 – грудино-ключично-сосцевидная мышца (тянет вверх грудину) Миофасциальные цепи (МФЦ) – это стабилизационная система ОДА, которая представляет собой фасциальное объединение определенных мышц и / или мышечных групп, которые располагаются вдоль определенных линий механического натяжения соединительной ткани, возникающего вследствие влияния различных биомеханических факторов (статическая и динамическая нагрузка). Томасом Майерсом в 2014 г. была представлена концепция «анатомических поездов», описывающая функционирование миофасциальных цепей, охватывающих все тело. В состав «анатомических поездов» входят мышцы, связки, кости и костные структуры.

Глубинная фронтальная линия (ГФЛ) – одна из миофасциальных цепей, выделенных Т. Майерсом для обозначения структурно-функциональных единиц человеческого тела. Самая сложноустроенная линия. ГФЛ начинается в глубине

подошвенной стороны стопы, поднимается сразу позади костей нижнего участка ноги и проходит за коленом к внутренней стороне бедра, охватывая суставную сумку коленного сустава, затем перед тазобедренным суставом, тазом и поясничным отделом позвоночника. Затем она продолжается несколькими путями, проходящими вокруг и через органы грудного отдела туловища, и заканчивается на нейронном и висцеральном черепе.

Данная линия поддерживает свод стопы, задает пространство внутри тела, стабилизирует ноги, помогает пояснице спереди, определяет состояние брюшной полости и малого таза, стабилизирует грудную клетку при дыхании, балансирует голову и шею.

Наиболее важными для нас структурами являются дыхательные мышцы, входящие в ГФЛ. В эту миофасциальную цепь входит диафрагма, внутренняя косая мышца живота, поперечная мышца живота, межреберные мышцы, являющиеся основными дыхательными мышцами, париентальная плевра – основная функциональная единица дыхания и лестничные мышцы – вспомогательные мышцы при дыхании. Это дает основание предполагать, что важнейшая функция ГФЛ – осуществление актов вдоха и выдоха, координация ритмов дыхания во время движения.

Для осанки ГФЛ имеет первостепенное значение, так как в первую очередь уравнивает натяжение между ПЗЛ и ПФЛ, поднимает внутренний свод стопы, что дает опору и распределение веса тела, проходит через суставы, стабилизируя их, поддерживает спереди поясничный отдел позвоночника, стабилизирует грудь, позволяя ей расширяться и опускаться при дыхании; стабилизирует тяжелую голову над телом, дает внутреннее пространство брюшной полости, распределяя вес органов на позвоночник и таз.

Неправильное распределение веса органов и частей тела на опорно-двигательный аппарат может привести к морфологическим и функциональным изменениям и адаптации опорно-двигательного аппарата, нарушениям осанки.

Основной двигательной функцией ГФЛ Т. Майерс определяет изменение положения таза (наклон вперед при расслаблении и назад при напряжении).

По принципу работы миофасциальных цепей, некорректный паттерн дыхания может привести к нарушениям в структурах, относящихся к ГФЛ. «Строго говоря, нет таких движений, которые не попадали бы под ее влияние. Практически повсюду ГФЛ окружена или покрыта другой миофасцией, которая дублирует функции, выполняемые мышцами ГФЛ. Миофасция ГФЛ включает в себя медленно сокращающиеся, обладающие высокой выносливостью мышечные волокна, отражает важность ГФЛ для поддержания стабильности и внесения мельчайших изменений местоположения несущей структуры, что позволяет поверхностным единствам и линиям работать со скелетом легко и эффективно. Таким образом, нарушение нормальной работы ГФЛ необязательно вызывает моментальную или явную дисфункцию. Выполнение этих функций может быть перенесено на внешние миофасциальные линии, что создаст повышенную нагрузку

на суставы и околоуставные ткани, что может стать базой будущих травм и дегенерации тканей», – пишет Т.В. Майерс [4].

Таким образом, понимание биомеханики дыхания имеет решающее значение для здоровья и благополучия человека. Биомеханические принципы, лежащие в основе дыхательного процесса, обеспечивают постоянный газообмен, поддерживающий жизнь. Здоровье легких и правильное функционирование дыхательной системы зависят от оптимальной биомеханики дыхания и включения в работу необходимых мышц в дыхательный процесс.

Понимание структуры работы мышц, внутренних и внешних органов дыхания является необходимым для качественной жизни человека, улучшения общего благополучия и оптимизации человеческих возможностей.

Библиографический список

1. Дыхательные мышцы – по атласу анатомии // МедУнивер – MedUniver.com. URL: https://meduniver.com/Medical/Anatom/dixatelnie_mishci.html (дата обращения: 18.04.2024).
2. Каэлло В.В. Дыхание, несущее здоровье // Записки Горного института. 2005. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/dyhanie-nesuschee-zdorovie> (дата обращения: 17.04.2024).
3. Кириллова Е.Г. Мануальное тестирование мышц // Философия и культура информационного общества. 2022. С. 415–417.
4. Майерс Т.В. Анатомические поезда: миофасциальные меридианы для мануальной и спортивной медицины [пер. с англ. Ю.С. Воробьева]. Санкт-Петербург: Меркулов Д. С., 2007. 272 с.
5. Сапаров Б.М., Черепанов А.Ю. Применение лечебной физической культуры при различных заболеваниях у человека // Современные проблемы теории и практики развития физической культуры и спорта: материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной памяти ученого-педагога, д-ра пед. наук, проф., чл.-корр. РАЕН В.М. Минбулатова, Махачкала, 13 мая 2022 г. / Дагестанский гос. пед. ун-т. Махачкала, 2022. С. 155–158.
6. Физиологический механизм дыхания носом как научно-теоретический процесс работоспособности дыхания носовой полостью / А.А. Смирнов, Л.А. Зеленин, В.Д. Паначев и др. // VI Педагогические чтения, посвященные памяти профессора С.И. Злобина: сборник материалов. Пермь, 02 октября 2020 г.; сост. В.А. Овченков / Пермский институт Федеральной службы исполнения наказаний. Пермь, 2020. С. 120–126.

КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ КАК ФИЗИЧЕСКОЕ КАЧЕСТВО, ВЛИЯЮЩЕЕ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

COORDINATION ABILITIES AS A PHYSICAL QUALITY
THAT AFFECTS THE EFFECTIVENESS OF TRAINING
IN MOTOR ACTIONS OF STUDENTS OF SECONDARY SCHOOL AGE

Е.А. Иванова

E.A. Ivanova

Научный руководитель Н.Ф. Ильина
Scientific adviser N.F. Ilyina

Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева

Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V.P. Astafiev

Двигательные действия, координационные способности, взаимосвязь.

Современной задачей процесса физического воспитания в подростковом возрасте, в том числе и в части развития координационных способностей, является обоснование современных и эффективных технологических подходов к развитию данного физического качества. Среди многих направлений ее решения логичным является определение степени взаимосвязи различных проявлений координационных способностей и результативности обучения двигательным действиям как основы для разработки базовых документов планирования учебно-воспитательного процесса и соответствующих методик оценивания данного физического качества, подбора средств и методов их развития.

Motor actions, coordination abilities, interconnection.

The modern task of the process of physical education in adolescence, including in terms of the development of coordination abilities, is to substantiate modern and, most importantly, effective technological approaches to the development of this important motor quality. Among the many directions for its solution, it is logical to determine the degree of relationship between various manifestations of coordination abilities and the effectiveness of teaching motor actions as the basis for the development of basic documents for planning the educational process and appropriate methods for assessing this physical quality, selecting means and methods for their development.

Введение. Спецификой обучения физического воспитания является двигательное действие. Среди двигательных способностей одно из центральных мест занимают координационные способности, развитию которых уделено большое внимание в спортивных школах. Координационные способности являются общей базой для формирования всех двигательных качеств юных спортсменов.

Цель. Проанализировать важность влияния координационных способностей на результативность обучения двигательным действиям обучающихся среднего школьного возраста.

Результаты и их обсуждение. Под двигательным действием понимается целенаправленная деятельность человека, осуществляемая посредством системно-организованного комплекса движений для достижения заданной результативности.

Обучение двигательным действиям – педагогический процесс, направленный на системное освоение рациональных способов управления своими движениями, приобретение необходимых двигательных умений, навыков, а также связанных с этим процессом знаний [7].

На основе закономерностей формирования двигательных навыков А.В. Кенеман, Э.Я. Степаненковой, Н.В. Полтавцевой и другими специалистами в области физического воспитания разработана методика поэтапного обучения физическим упражнениям, которая включает три этапа: 1) первоначального разучивания двигательного действия; 2) углубленного разучивания движения; 3) закрепления и совершенствования техники движения [5].

Роль двигательных умений в физическом воспитании может быть различной. В одних случаях умения доводят до навыков, если необходимо добиться совершенного владения техникой двигательного действия [4].

В результате многократного повторения моторное умение автоматизируется и превращается в моторный навык [3]. Это достигается постоянным уточнением и коррекцией движения. В результате появляются слитность, устойчивость движения, а главное – автоматизированный характер управления движением.

Координационные способности являются общей базой для формирования всех двигательных качеств юных спортсменов. В самом общем виде под КС понимаются возможности человека, определяющие его готовность к управлению и регулированию двигательного действия. В целом координационные способности являются предпосылками и лежат в основе обучения физическим упражнениям и специальным двигательным действиям в спорте. Они обеспечивают согласование, упорядочение разнообразных двигательных действий в единое целое согласно поставленной цели [6].

Более конкретное определение дает Н.А. Бернштейн, который говорит, что «...координация движений представляет собой преодоление избыточных степеней свободы движущегося органа за счет целесообразной организации активных и реактивных сил». Подобное определение достаточно емко характеризует смысловое содержание «координация». По мнению Ю.В. Верхошанского, «координация – это способность к упорядочению внешних и внутренних сил, возникающих при решении двигательной задачи, для достижения требуемого рабочего эффекта при полноценном использовании моторного потенциала человека» [1].

Наиболее благоприятным возрастным периодом для совершенствования координационных способностей считается младший и средний школьный возраст

(до 12–15 лет). Этим, по-видимому, и объясняется недостаточное внимание данным способностям в тренировке спортсменов более старшего возраста [9].

На основе изученных источников нами разрабатывались и формировались комплексы средств развития и контроля координационных способностей и показателей двигательных действий подростков 14–15 лет для применения этих комплексов в спортивных организациях.

Координационные способности являются общей базой для формирования всех двигательных качеств юных спортсменов. В самом общем виде под координационными способностями понимаются возможности человека, определяющие его готовность к управлению и регулированию двигательного действия. В целом координационные способности являются предпосылками и лежат в основе обучения физическим упражнениям и специальным двигательным действиям в спорте. Они обеспечивают согласование, упорядочение разнообразных двигательных действий в единое целое согласно поставленной цели [6].

Анализ научно-методической литературы позволил выявить, что координационные способности имеют большое значение для овладения техническими действиями и для успешной реализации своего потенциала в спортивных играх.

Наиболее значимыми для спортивных игр координационными способностями являются [9]:

- способность к дифференцированию параметров усилия;
- способность к перестроению двигательных действий;
- способность к равновесию;
- способность к согласованию движений;
- способность к ориентировке в пространстве.

С целью определения показателей данных координационных способностей нами были отобраны тестовые задания (табл. 1). Всего в программу тестирования вошло 6 заданий для контроля 5 координационных способностей.

Таблица 1

**Тестовые задания для определения показателей
координационных способностей**

Тестовые задания	Координационные способности
1. Воспроизведение мышечного усилия (кистевая динамометрия) 50 % от максимального результата	Способность к дифференцированию параметров усилия
2. Воспроизведение мышечного усилия (прыжок в длину) 50 % от максимального результата	
3. Прыжок в длину с места лицом вперед и спиной	Способность к перестроению двигательных действий
4. Повороты на 360° на гимнастической скамейке	Способность к равновесию
5. Перешагивание через гимнастическую палку	Способность к согласованию движений
6. Бег к пронумерованным мячам	Способность к ориентировке в пространстве

С целью выявления взаимосвязей различных показателей координационных способностей и двигательных действий были проведены специальные исследования. В нашем исследовании мы исходили из того, что баскетбол – сложно-координационный вид спорта и для успешного овладения двигательными действиями необходимо проявление специфической координации при выполнении большинства двигательных действий. В табл. 2 отображены все показатели корреляционной взаимосвязи между координационными способностями и показателями освоения двигательных действий.

Таблица 2

**Показатели корреляционной взаимосвязи
специфических координационных способностей и двигательного действия
в разделе программы «Баскетбол»**

Тесты	Повороты на 360 градусов на гимнастической скамейке	Перешагивание через гимнастическую палку	Воспроизведение мышечного усилия (кистевая динамометрия) 50 % от максимального результата	Прыжок в длину с места лицом вперед и спиной	Бег к пронумерованному мячу	Воспроизведение мышечного усилия (прыжок в длину) 50 % от максимального результата
Ведение баскетбольного мяча	0,93378	0,8807	0,88856	0,8615	0,914831	0,79226
Бросок из-под кольца	0,81812	0,7319	0,80073	0,7664	0,792888	0,69181

Наиболее тесная взаимосвязь была выявлена у таких показателей координации, как способность к равновесию и способность к ориентировке в пространстве и таким двигательным действием, как ведение баскетбольного мяча и броска в движении «два шага бросок». Также сильная положительная взаимосвязь прослеживается и с другими тестами на координацию, направленными на выявление способности дифференцировать параметры усилия, согласовывать движения и способность к перестроению двигательных действий. Средняя степень взаимосвязи прослеживается между координационными способностями – способность согласованности.

Таким образом, исследование позволило установить, что показатели техники владения двигательным действием в значительной степени зависят от показателей координационных способностей. Наиболее сильная и тесная взаимосвязь была установлена в показателях техники двигательных действий и такими координационными способностями, как способность к перестроению двигательных действий, способность к дифференцированию параметров усилия, а также способность к согласованию движений.

Разница выявленных показателей у девушек и юношей обусловлена, по нашему мнению, половозрастными особенностями, так как у девушек пубертатный период начинается раньше, чем у юношей по показателям развития.

Библиографический список

1. Галимова А.Г., Цинкер В.М. Координационные способности как фактор повышения кондиций человека // Вестник БГУ. 2019. № 13-1.
2. Гурулева Т.Г. Формирование координационных способностей детей дошкольного возраста: монография. М.: МГОУ, 2019. 139 с.
3. Гогоберидзе З.М., Джукаев М.Х. Развитие двигательных умений и навыков у детей среднего школьного возраста // Проблемы современного педагогического образования. 2019. С. 60–62.
4. Галимова А.Г., Цинкер В.М. Координационные способности как фактор повышения кондиций человека // Вестник БГУ. 2017. № 13-1.
5. Ильин Е.П. Психомоторная организация человека: учебник. М.; СПб.: Питер, 2020. 382 с.
6. Козин В.В., Гераськин А.А., Родионов А.В. Повышение результативности бросков мяча юных баскетболистов за счет согласования двигательных действий в динамических ситуациях игры // Ученые записки нац. гос. университета имени П.Ф. Лесгафта. 2021. № 10 (56). С. 55–59.
7. Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры: учебное пособие для студ. учреждений высш. проф. образования. М.: Академия, 2022. 416 с.
8. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. М.: ТВТ Дивизион, 2020. 290 с.
9. Скрипец Э.Б. Развитие координации у баскетболистов // Физическая культура. Все для учителя. № 1. Пилотный выпуск. 2023. С. 25–27.
10. Ситничук С.С., Плиева М.В. Здоровьесбережение обучающихся на уроках физической культуры // Адаптация детей и молодежи к современным социально-экономическим условиям на основе здоровьесберегающих технологий: материалы IX Всероссийской научно-практической конференции, Абакан, 28 октября 2022 г. / Хакасский государственный университет им. Н.Ф. Катанова». Абакан, 2022. С. 137–138.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ БАЛАНСИРОВОЧНОЙ ПОЛУСФЕРЫ «BOSU» В ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ (НА ПРИМЕРЕ КГПУ им. В.П. Астафьева)

EFFECTIVENESS OF USING
THE BOSU BALANCING HEMISPHERE
IN GENERAL PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS
(BASED ON THE EXAMPLE OF KSPU
NAMED AFTER V.P. ASTAFIEV)

**И.А. Ковалев, В.М. Белявская,
Т.В. Шалашная**

**I.A. Kovalev, V.M. Belyavskaya,
T.V. Shalashnaya**

Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева
Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V.P. Astafiev

Общая физическая подготовка, студенты педагогического вуза, двигательные качества, балансирующая полусфера «BOSU».

В статье раскрывается значимость применения современных тренажеров на занятиях по общей физической подготовке. Определены основные задачи общей физической подготовки в системе физического воспитания вуза. Представлен опыт использования балансирующей полусферы «BOSU» в учебном процессе по физической культуре и спорту у студентов Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева (далее – КГПУ им. В.П. Астафьева). Отражена динамика показателей физической подготовленности обучающихся I и II курсов филологического факультета в 2022–2023 учебном году.

General physical training, students of a pedagogical university, motor qualities, balancing hemisphere «BOSU».

The article reveals the innovativeness of the use of modern simulators in workplaces based on the general physical design. The main tasks of general physical training in the university physical education system are determined. The experience of using the balancing hemisphere «BOSU» in the educational process in physical culture and sports of students of the Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V.P. Astafiev (hereinafter KSPU named after V.P. Astafiev). The indicators of physical fitness of first and second year students of the Faculty of Philology in the 2022-2023 academic year are reflected.

Введение. В настоящее время у обучающихся наблюдается снижение двигательной активности. Век информационных технологий, цифровизация образования приводят к гиподинамии, что негативно сказывается

на работе всех органов и систем организма. В соответствии с требованиями государственного образовательного стандарта для высших учебных заведений реализуется модуль «Здоровьесберегающий», который включает элективную дисциплину по общей физической подготовке.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленный на повышение работоспособности студенческой молодежи, развитие волевых и коммуникативных качеств личности.

Задачами ОФП в системе физического воспитания являются:

1. Достижение гармоничного развития всех систем организма.
2. Повышение общей выносливости.
3. Повышение двигательных способностей организма.
4. Развитие подвижности суставов и эластичности мышц.
5. Развитие координации тела.

Средствами общей физической подготовки являются гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры, ходьба на лыжах, кроссовый бег, плавание и т. д.

Образовательный процесс по физической культуре и спорту в КГПУ им. В.П. Астафьева опирается на рабочую программу по дисциплине «Элективная дисциплина по общей физической подготовке», которая включена в список обязательных дисциплин учебного плана по очной форме обучения бакалавриата и специалитета всех институтов и факультетов, кроме ИФКСиЗ им. И. С. Ярыгина. Дисциплина реализуется в течение 5 семестров и включает 328 часов. Целью освоения дисциплины является развитие профессиональных компетенций студентов на основе овладения знаниями, умениями и навыками в области физической культуры и спорта.

Занятия по ОФП включают применение современных технологий, разнообразных тренажеров и других приспособлений, направленных на развитие двигательных способностей обучающихся. Особое внимание, на наш взгляд, следует обратить на балансировочную платформу «BOSU».

Американский энтузиаст Дэвид Уэк в конце XX века, опираясь на двигательный опыт бойцов ушу, сохраняющих равновесие на одной ноге и выполняющих сложные координационные упражнения, изобрел тренажер «BOSU», представляющий собой жесткую пластиковую основу, на которой установлена резиновая полусфера. Балансировочная полусфера является более безопасным инструментом для тренировки в сравнении с фитболом, ее размеры составляют 65 см в диаметре платформы, высота полусферы зависит от степени наполнения воздухом полусферы (примерно 30 см). Название BOSU происходит от выражения Both Sides Up, которое означает в данном случае «использование обеих сторон». Выполнение упражнений с применением «BOSU» на учебных занятиях может проходить как с использованием плоской платформы, так и с опорой на полусферу. В основном для развития координации и баланса используют плоскую сторону платформы, а для аэробных и силовых упражнений подходит купольная сторона

полусферы. Новый спортивный инвентарь достаточно быстро начал набирать популярность во всем мире из-за своей универсальности.

Организация исследования

Экспериментальная работа осуществлялась со студентами филологического факультета КГПУ им. В. П. Астафьева в количестве 23 человек, из которых 17 девушек и 6 юношей.

Занятия по ОФП включали авторский комплекс упражнений с использованием балансировочной полусферы «BOSU». Каждое упражнение выполняется в течение одной минуты с интервалом на отдых 30 секунд.

Комплекс упражнений

1. Бег на «BOSU»
2. И. П. – стойка в полуприседе на «BOSU», руки перед собой.
 - 1 – перекат вправо;
 - 2 – И. П.;
 - 3 – перекат влево;
 - 4 – И. П.;
3. И. П. – упор лежа, руки на «BOSU»
 - 1 – перекат вправо;
 - 2 – И. П.;
 - 3 – перекат влево;
 - 4 – И. П.
4. И. П. – упор лежа, руки на «BOSU»
 - 1 – подтягивание правого колена к груди;
 - 2 – И. П.
 - 3 – подтягивание левого колена к груди;
 - 4 – И. П.
5. И. П. – стойка ноги врозь
 - 1 – прыжок на «BOSU»;
 - 2 – спрыгивание в и. п.
6. И. П. – основная стойка на «BOSU»
 - 1 – подъем бедра перед собой, руки в стороны;
 - 2 – отведение бедра назад в полуприседе;
 - 3 – подъем бедра перед собой, руки в стороны;
 - 3 – И. П.
7. И. П. – стойка правым боком к «BOSU», правая на опоре, левая в сторону.
 - 1 – прыжок в сторону через «BOSU» со сменой опорной ноги;
 - 2 – И. П.
8. И.П. – сед на «BOSU» ноги вперед, руки вверх
 1. – мах правой ноги к рукам;
 2. – И.П.;
 3. – мах левой ноги к рукам;
 4. – И.П.

9. И. П. – стойка на «BOSU»; руки перед собой

1 – присед;

2 – И. П.

10. И. П. – упор лежа, руки на «BOSU»

1 – сгибание рук в упоре лежа;

2 – И. П.

Эффективность применения комплекса упражнений с использованием балансировочной платформы «BOSU» на учебных занятиях замеряли с помощью тестирования физической подготовленности. Эксперимент проводился в период изучения всего курса дисциплины, а именно с сентября 2022 по май 2023 г. Тестирование проходило в два этапа: исходное тестирование – в начале учебного года (сентябрь), итоговое тестирование – в конце учебного года (май).

Обучающиеся сдавали следующие нормативы по общей физической подготовке:

1. Бег 100 м.

2. Подъем туловища из положения лежа в сед за 1 мин (пресс).

3. Сгибание–разгибание рук в упоре лежа от пола (отжимание).

4. Прыжок в длину с места.

Динамика показателей физической подготовленности студентов филологического факультета представлена в табл.

**Динамика показателей физической подготовленности
студентов филологического факультета КГПУ им. В.П. Астафьева
в 2022–2023 уч. г.**

	Бег 100 м			Пресс			Отжимание			Прыжки с места		
	осень	весна	при-рост	осень	вес-на	при-рост	осень	вес-на	при-рост	осень	вес-на	при-рост
Девушки I курс	17,73	17,51	1 %	37,8	40	3 %	10,8	12,6	17%	164,2	166,7	2 %
Девушки II курс	17,6	17,1	3 %	42	45,2	7 %	12,5	14,3	14%	165,2	172	4 %
Юноши I курс	14,4	13,6	5 %	40,3	48	19%	36,5	38,5	5 %	224	234,2	4 %
Юноши II курс	14,3	14,1	1 %	42	45,8	9 %	36,2	38,3	5 %	232,6	235,3	1 %

Результаты исследования

В результате анализа полученных данных было выявлено, что прирост показателей физической подготовленности составил: бег 100 метров – 2,5 %, пресс – 9,5 %, отжимание – 10,25 %, прыжок в длину с места – 2,75 %.

Значительный прирост показателей был выявлен в тестах, отражающих силовые качества (отжимание и пресс).

Заключение. Таким образом, анализ результатов прироста показателей физической подготовленности подтверждает эффективность использования балансировочной платформы «BOSU» на учебных занятиях по физической культуре в вузе.

Библиографический список

1. Листкова М.Л., Сидоров Л.К. Физическое воспитание студенческой молодежи: учебное пособие М.: Триумф, 2021. 350 с.
2. Платформа «BOSU»: что это, плюсы и минусы. 15 лучших упражнений с «BOSU». URL: <https://goodlooker.ru/bosu.html>
3. Попованова Н.А., Казакова Г.Н., Трофимова Е.И. Применение здоровьесберегающих технологий в высших учебных заведениях (на примере КГПУ им. В.П. Астафьева) // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: материалы V Международной научно-методической конференции. Казань, 29–30 ноября 2019 г. / под ред. Р.А. Юсупова, Б.А. Акишина. Казань: Изд-во КНИТУ-КАИ, 2019. С. 559–561.
4. Попованова Н.А., Кравченко В.М., Бартновская Л.А. Студенческий спорт как потенциал укрепления и сохранения здоровья обучающихся вуза // Физическая культура и спорт в системе высшего образования: инновации и перспективы развития: материалы межвузовской научно-практической конференции. М., 2021. С. 113–117.
5. Н.А. Попованова, А.А. Никитин, Е.И. Трофимова. Практика проведения мониторинга физической подготовленности и функционального состояния студентов КГПУ им. В.П. Астафьева // Физкультурно-оздоровительная деятельность и социализация молодежи в современном обществе: материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 85-летию Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева и 60-летию основания факультета физической культуры Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева / отв. ред. В.А. Адольф; Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева. Красноярск, 2017. С. 164–168.
6. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/ (дата обращения: 16.04.2024).

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В АРМРЕСТЛИНГЕ

METHODOLOGICAL FEATURES OF ORGANIZING THE PROCESS OF PHYSICAL TRAINING IN ARM WRESTLING

Е.А. Милянковский, А.И. Завьялов

E.A. Milyanovsky, A.I. Zavyalov

Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева
Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V.P. Astafiev

Физическая подготовка, уровень, тренировка, метод, упражнение.

В статье представлены результаты исследования особенностей организации процесса физической подготовки в армрестлинге, описаны результаты анкетирования по вопросам средств и методов развития физических качеств в армрестлинге. Дана характеристика основных упражнений силовой подготовки в армрестлинге. Выявлены виды подготовки, от которых зависит успешность выступления на соревнованиях в армрестлинге.

Preparedness, physical, level, training, method, exercise.

The article presents the results of a study of the peculiarities of organizing the process of physical training in arm wrestling, describes the results of a survey on the means and methods of developing physical qualities in arm wrestling. The characteristics of the main strength training exercises in arm wrestling are given. The types of training on which the success of performance at arm wrestling competitions depends are identified.

Армрестлинг – развивающийся быстрыми темпами вид спорта. Рост популярности армрестлинга опережает теоретическую наработку научных методов тренировки и совершенствования спортивного мастерства. При этом недостаточно существует методической, научно-методической и научной литературы. Большинство тренеров руководствуются лишь накопленным опытом, не пользуясь новыми разработками в этой области [3].

С целью выяснения особенностей построения учебно-тренировочного процесса в армрестлинге, а именно процесса физической подготовки, нами было проведено анкетирование. В анкетировании приняли участие 50 респондентов.

Армрестлинг относится к силовым видам спорта. Основной двигательной задачей армрестлера является развитие максимальной мощности спортивного движения, т. е. за кратчайшее время развить максимальную силу. Отсюда следует, что ведущим видом подготовки является именно физическая. В ходе проведения

анкетирования нами было выявлено, что 36 % респондентов при построении учебно-тренировочного процесса физической подготовке уделяют больше времени. По мнению 28 % респондентов, основное время необходимо уделять технико-тактической подготовке (рис. 1).

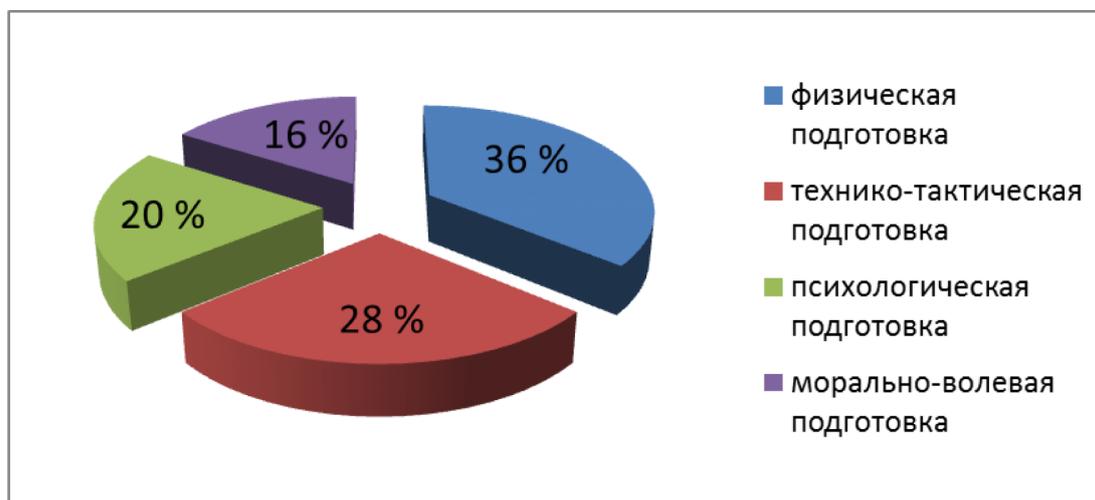


Рис. 1. Приоритет в видах подготовки в армрестлинге

Актуальным вопросом, требующим как теоретического, так и практического решения, является проблема развития физических качеств. В результате проведения анкетирования нами было установлено, какие физические качества являются ведущими в армрестлинге [1].

Так, по мнению большинства респондентов (36 %) ведущим физическим качеством в армрестлинге является сила, по мнению 34 % респондентов, выносливость является ведущим физическим качеством. Такие физические качества, как скорость, ловкость и гибкость, по мнению респондентов, не являются ведущими в армрестлинге (рис. 2).

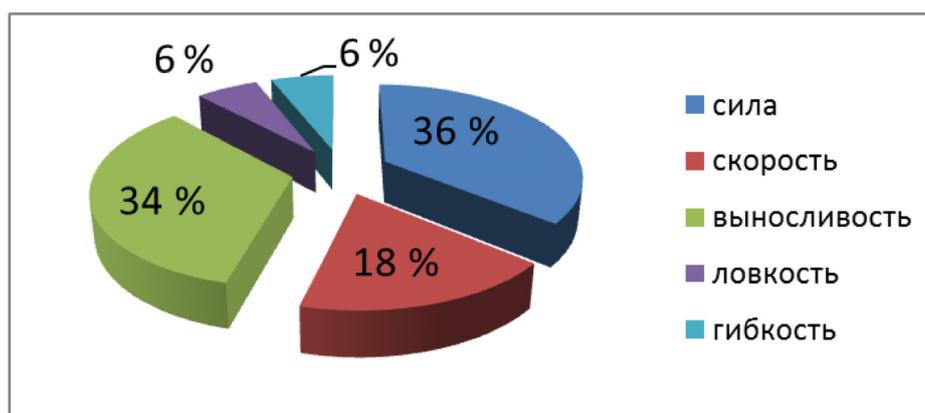


Рис. 2. Ведущие физические качества в армрестлинге

Физическая подготовка спортсмена-армборца как педагогическое явление – это специализированный процесс, направленный на достижение высоких спортивных результатов. Особенность этого процесса – тесная взаимосвязь обучения и воспитания спортсменов, развития у них функциональных возможностей организма [2].

По итогам проведения анкетирования нами было установлено оптимальное количество учебно-тренировочных занятий в неделю, направленных на повышение уровня физической подготовленности. 38 % респондентов считают, что 4 занятия в неделю, направленных на повышение уровня физической подготовки, – оптимальный вариант. По мнению 30 % респондентов, оптимальное количество учебно-тренировочных занятий в неделю по физической подготовке – 3 раза в неделю (рис. 3).

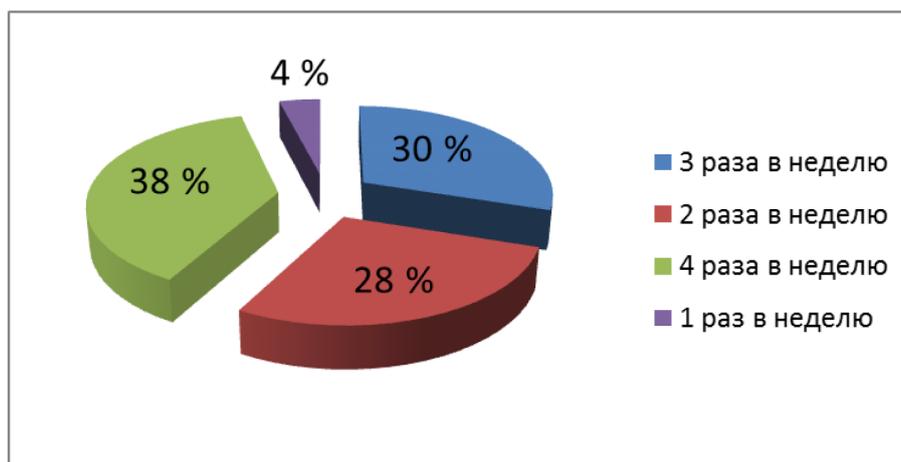


Рис. 3. Количество учебно-тренировочных занятий в неделю, направленных на повышение уровня физической подготовленности

Основными физическими качествами, влияющими на результат поединка в армрестлинге, являются силовые и скоростные качества, а также силовая выносливость. Гибкость не является лимитирующим качеством. Однако в процессе занятий армрестлингом с детьми необходимо обеспечивать гармоничное развитие всех физических качеств, учитывать наступление сенситивных периодов развития, а также индивидуальные особенности каждого занимающегося. По мнению 48 % респондентов, успешность выступления на соревнованиях зависит от уровня физической подготовленности, 32 % респондентов утверждают, что успех на соревнованиях зависит от технической подготовленности и 20 % респондентов выделили тактическую подготовленность как важный фактор успешности выступления на соревнованиях (рис. 4).

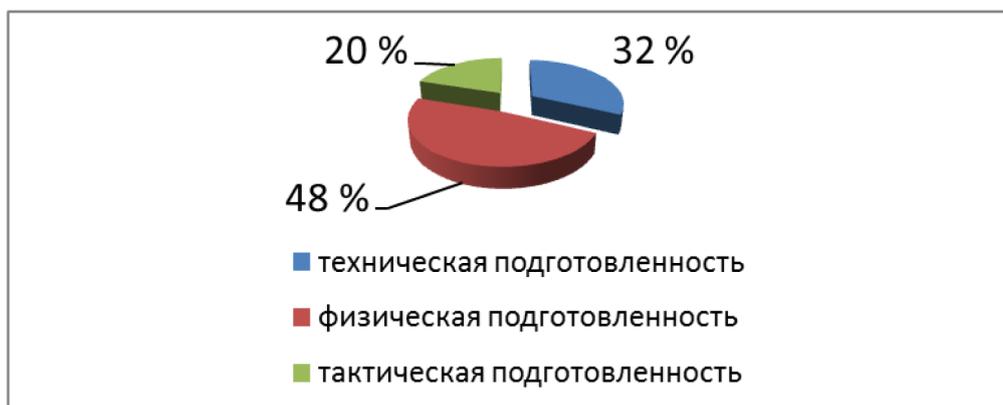


Рис. 4. Факторы, влияющие на успешность выступления на соревнованиях

Основными методами воспитания общей выносливости являются равномерный метод тренировки, различные варианты переменного и игровых методов. Рациональное сочетание средств и методов воспитания выносливости со средствами и методами воспитания других физических качеств способствует повышению не только выносливости, но и быстроты скоростно-силовых качеств, мышечной силы, гибкости и ловкости занимающихся.

В ходе подготовки спортсмена-армборца широко применяются «средства силовой тренировки», которые представляют физические упражнения, используемые для совершенствования деятельности нервной и мышечной систем. Рекомендуются следующие упражнения: с массой собственного тела; с партнером; с соперником; с отягощениями; с резиновыми и пружинными эспандерами.

Упражнения с массой собственного тела (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, самые разнообразные прыжки, подъемы туловища из положения лежа) рекомендуются новичкам. Сопротивления, преодолеваемые в этих упражнениях, достаточны для них.

Упражнения с партнером, при выполнении которых двигательная задача решается или с помощью партнера, или за счет преодоления сопротивления, оказываемого им, очень разнообразны. С их помощью можно целенаправленно развивать все силовые качества: силовую выносливость, максимальную и скоростную силу.

Упражнения с соперником особенно необходимы в виде спаррингов, т. к. они наилучшим образом моделируют соревновательные условия.

Упражнения с отягощениями – самые разнообразные упражнения со штангой, гантелями, насыпными мешками. Они могут использоваться как новичками, так и подготовленными спортсменами [4; 5].

В результате проведения анкетирования нами было выявлено, что успех выступления на соревнованиях по армрестлингу в основном зависит от уровня физической подготовленности. Проводить тренировки, направленные на повышение уровня физической подготовленности, необходимо 4 раза в неделю. Для повышения уровня физической подготовленности использовать упражнения с массой собственного тела, упражнения с партнером и упражнения с отягощениями.

Библиографический список

1. Будаев М.Л. Результативность применения индивидуально-ориентированного подхода в армрестлинге // Вестник Полоцкого государственного университета. 2023. № 2. С. 55–61.
2. Гетманский И.И. Факторы, определяющие эффективность соревновательной деятельности в армрестлинге // Ученые записки нац. гос. университета физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 12. С. 134–139.
3. Соломахин О.Б. Отношение тренеров по армрестлингу к организации и содержанию технической подготовки спортсменов-армрестлеров в группе начальной подготовки // Ученые записки нац. гос. университета физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 9. С. 95–99.
4. Чесно А.В. Влияние кроссфита на показатели физического состояния студентов // Ученые записки нац. гос. университета физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 11. С. 113–119.
5. Шнайдер А.С. Круговая тренировка в спортивной подготовке // Интерэкспо Гео-Сибирь. 2016. № 10. С. 82–87.

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ХОККЕИСТОВ С МЯЧОМ 15–16 ЛЕТ

METHODOLOGY FOR DEVELOPING SPEED-STRENGTH QUALITIES BALL HOCKEY PLAYERS ARE 15–16 YEARS OLD

В.Д. Нелюбин¹ М.А. Рахимов²

V.D. Nelyubin¹, M.A. Rahimov²

Научный руководитель С.С. Ситничук¹

Scientific advise S.S. Sitnichuk

Красноярский государственный педагогический университет

им. В.П. Астафьева¹

Республика Таджикистан²

Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V.P. Astafiev¹

The Republic of Tajikistan²

Методика, хоккеисты с мячом, скоростно-силовые качества, средства, методы.

Основные тенденции развития хоккея предъявляют повышенные требования к физической подготовке хоккеистов. Одним из главных факторов в достижении значительных результатов в спорте является улучшение силовых показателей спортсмена, которые, в свою очередь, находятся в тесной взаимосвязи с возрастом. В процессе возрастного развития скоростно-силовые возможности повышаются до 20–25 лет, а затем постепенно снижаются. При этом элементарные формы быстроты изменяются в более узком возрастном диапазоне, преимущественно до 14–17 лет. Если пропустить «благоприятный» возраст, может понадобиться значительно больше времени для их приобретения. Иногда нужный прирост качеств можно не получить вовсе.

Methodology, bandy players, speed-strength qualities, means, methods.

The main trends in the development of hockey place increased demands on the physical training of hockey players. One of the main factors in achieving significant results in sports is improving the athlete's strength indicators, which in turn are closely related to age. In the process of age-related development, speed-strength capabilities increase until 20-25 years, and then gradually decrease. At the same time, the elementary forms of speed change in a narrower age range, mainly up to 14–17 years. If you miss the “favorable” age, it may take much longer to acquire them. Sometimes the desired increase in qualities may not be obtained at all.

Хоккей с мячом – это сложный вид спорта, который требует от игроков выполнения сложных технических и тактических действий в высоком темпе. Успех команды в этом виде спорта зависит от уровня подготовленности каждого игрока, где все виды подготовки – физическая, техническая, тактическая, психологическая и интеллектуальная – объединены в одно целое.

Одним из ключевых факторов достижения значительных спортивных результатов является улучшение силовых показателей. Это предполагает целенаправленную работу над физическими качествами, техническую подготовку, изучение

психологии спорта и соперника, укрепление силы воли. Спортсмены обычно начинают развивать свои силовые показатели с юного возраста, включая силу, скорость, выносливость и гибкость. Эти качества вместе с технической подготовкой значительно влияют на результаты соревнований.

Многие виды спорта уделяют особое внимание развитию скоростно-силовых показателей, особенно взрывной силе. Успешное выполнение упражнений и достижение высоких спортивных результатов зачастую требует хорошо развитых скоростных и силовых навыков. Очень важно, чтобы каждый спортсмен знал, какие качества ему нужно развивать для успешной специализации в своем виде спорта.

Проблема развития скоростно-силовых качеств является ключевой в тренировке юных спортсменов, так как это включает способность развивать максимальную мощность движений и взрывные усилия.

Скоростно-силовые качества человека находятся в тесной взаимосвязи с возрастом. В процессе возрастного развития скоростно-силовые возможности повышаются до 20–25 лет, а затем постепенно снижаются. При этом все три элементарные формы быстроты изменяются в более узком возрастном диапазоне, преимущественно до 14–17 лет. Увеличение скорости с возрастом происходит за счет улучшения силовых показателей, повышения мощности и развития анаэробных систем энергообеспечения, а также совершенствования техники движения [4]. При планировании тренировок важно учитывать периоды, когда определенные физические качества наиболее восприимчивы к развитию. В такие периоды детский организм особенно чувствителен к внешним воздействиям, включая тренировки. Если пропустить такой период, это может потребовать гораздо больше времени для достижения желаемых результатов. Иногда упущенные возможности в развитии физических качеств могут быть невозможными.

В отечественной школе хоккея большое внимание уделяется физической подготовке. Считается, что она помогает развивать двигательный потенциал, в то время как техническая, психическая и интеллектуальная подготовка помогает использовать его в условиях игры. Хорошая физическая подготовка также способствует более быстрому восстановлению после интенсивных нагрузок. Если игрок с высокой технической и тактической подготовкой начинает уставать и совершать ошибки, это может указывать на недостаток физической подготовки.

Исследования А.А. Гуминского, В.И. Колоскова и др. свидетельствуют о тесной связи между показателями игровой активности хоккеистов и уровнем их физической работоспособности [1].

Анализ данных исследований, проведенных на основе обследований полевых игроков и вратаря в хоккее, показывает, насколько важна их физическая подготовка.

Однако анализ литературы показал, что большинство учебников по хоккею сосредоточены в основном на технической и тактической подготовке игроков и не полностью раскрывают особенности скоростно-силовых возможностей хоккеистов высокого уровня. Скоростная подготовка квалифицированного хоккеиста в значительной степени определяет его успех в соревновательной деятельности.

В связи с этим стоит важная задача интенсивного развития скоростно-силовых способностей спортсменов, а их количественные показатели используются для оценки спортивного мастерства [2].

В настоящее время существует научно-методическая литература по различным методам развития скоростных способностей, но их практическое применение не дает ожидаемых результатов, что свидетельствует о недостаточной разработанности методов скоростной подготовки хоккеистов.

Основными причинами несовпадения запланированного и полученного результата спортивной тренировки хоккеистов считают недостатки в организации учебно-тренировочного процесса, отсутствие необходимой материально-технической базы, неадекватные педагогические воздействия.

В качестве одного из главнейших недостатков отмечают также недостаточную научную разработанность проблемы учета чувствительных (сензитивных) периодов индивидуального развития организма спортсмена в условиях многолетнего процесса спортивной тренировки. Существующие рекомендации по совершенствованию скоростной подготовки на этой основе зачастую носят умозрительный характер, что не способствует повышению качества и эффективности планомерной подготовки к соревновательной деятельности.

На основе анализа средств и методов физической подготовки для развития скоростно-силовых качеств хоккеистов с шайбой в командах Высшей лиги можно заключить, что существующие методики ориентированы на повышение уровня скоростно-силовых характеристик, однако им часто не хватает конкретных практических рекомендаций. С учетом вышесказанного возникает научная проблема, которая обусловлена противоречием между потребностью в улучшении содержания методик развития скоростно-силовых качеств у хоккеистов с шайбой и недостаточной разработкой существующих подходов к организации тренировочного процесса [3].

Нами была разработана методика развития скоростно-силовых способностей хоккеистов с мячом команды Высшей лиги с использованием специальных упражнений. В методике сочетаются специальные тренировочные упражнения с использованием двигательных заданий, параметрами нагрузки и отдыха, проявляющихся в выполнении целостных двигательных действий, учитывающих периоды сензитивности в развитии данных способностей.

В основе экспериментальной методики скоростной подготовки хоккеистов 15–16 лет лежали следующие базовые элементы: учет сензитивности в развитии скоростных способностей; повышенный объем скоростной подготовки (до 13 % от всего тренировочного времени) и направленное воздействие на различные формы скоростных способностей в соответствии с сензитивными периодами их развития.

Экспериментальная методика развития скорости у хоккеистов основана на учете сензитивного периода в развитии скорости и включает отбор специализированных упражнений, нормализацию режимов нагрузки и отдыха. Эта методика предусматривает разработку комплексов упражнений для развития ско-

рости, включая упражнения для развития собственно скорости, специализированные подвижные игры, упражнения для развития скоростно-силовых качеств и упражнения для развития скоростной выносливости. Данные констатирующего эксперимента показывают, что контрольная и экспериментальная группы примерно равны по уровню развития скорости, что подтверждает правильность выбора групп для исследования.

Анализ представленных данных говорит, что в экспериментальной группе на начало педагогического эксперимента среднее значение в тесте «Бег на 30 м, сек» средний результат контрольной группы в начале эксперимента равен $5,02 \pm 0,09$ сек., средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента равен $5,04 \pm 0,09$ сек.

При выполнении теста «Бег на 60 м, сек» средний результат контрольной группы в начале эксперимента равен $10,9 \pm 0,2$ сек, экспериментальной группы в начале эксперимента равен $11,2 \pm 0,2$ сек.

При выполнении теста «Бег на 300 м, сек» средний результат контрольной группы в начале эксперимента равен $69,5 \pm 1,2$ сек, экспериментальной группы в начале эксперимента равен $70,2 \pm 1,2$ сек.

Анализ представленных данных говорит, что в экспериментальной группе на начало педагогического эксперимента среднее значение в тесте «Бег на коньках на 36 м лицом вперед» средний результат контрольной группы в начале эксперимента равен $6,27 \pm 0,08$ сек, средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента равен $6,23 \pm 0,09$ сек.

При выполнении теста «Бег на коньках на 36 м спиной вперед» средний результат контрольной группы в начале эксперимента равен $8,32 \pm 0,1$ сек, экспериментальной группы в начале эксперимента равен $8,24 \pm 0,1$ сек.

Среднее значение в тесте «Бег на коньках на 1 круг влево» испытуемые экспериментальной группы показали результат $20,9 \pm 0,5$ сек, контрольной группы – $21,2 \pm 0,6$ сек.

В тесте «Бег на коньках на 1 круг вправо» средний результат контрольной группы в начале эксперимента равен $21,4 \pm 0,7$ сек, средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента равен $21,2 \pm 0,5$ сек.

Педагогический эксперимент показал, что методика развития скорости в хоккее, основанная на учете сенситивности в развитии скорости, способствует значительному улучшению показателей скорости у занимающихся. За годовой цикл тренировочных занятий увеличилась максимальная скорость бега на легкоатлетической дистанции 10–60 метров, а также скорость бега на коньках вперед и назад.

Библиографический список

1. Никонов Ю.В. Подготовка хоккеистов: учеб. пособие. Минск: Асар, 2008. 320 с.
2. Рябова В.В. Городской стиль жизни как фактор развития гиподинамии у школьников // Физкультурно-оздоровительная деятельность и социализация молодежи в современном обществе: материалы VII Международной научно-практической конференции. Красноярск, 25 апреля 2023 г. / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. Красноярск, 2023. С. 120–122.
3. Савин В.П. Теория и методика хоккея: учебник для ст-тов высших учебных заведений. М.: Академия, 2003. 400 с.

ФИДЖИТАЛ-СПОРТ КАК СПОСОБ ИНФОРМАТИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

DIGITAL SPORTS AS A WAY TO INFORMATIZE THE EDUCATIONAL PROCESS IN PHYSICAL EDUCATION

А.Р. Нугаев, А.А. Дмитриев

A.R. Nugaev, A.A. Dmitriev

Научный руководитель О.В. Турыгина

Scientific advise O.V. Turygina

Красноярский государственный педагогический университет

им. В.П. Астафьева

Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V.P. Astafiev

Фиджитал-спорт, обучающиеся, физическая культура.

В настоящее время использование современных технологий в образовании становится все более актуальным и популярным. Одним из инновационных подходов к обучению студентов физической культуре является концепция «Фиджитал-спорт». Этот метод объединяет в себе элементы физической активности и использование цифровых устройств для повышения эффективности учебного процесса. В данной статье авторы рассматривают, как фиджитал-спорт может стать эффективным инструментом информатизации учебного процесса по физической культуре для обучающихся.

Digital-sports, students, physical education.

Currently, the use of modern technologies in education is becoming more relevant and popular. One of the innovative approaches to teaching students' physical culture is the concept of «digital sport». This method combines elements of physical activity and the use of digital devices to increase the effectiveness of the educational process. In this article, the authors consider how digital sports can become an effective tool for informatization of the educational process in physical education for students.

Фиджитал – это концепция нового вида спорта, объединяющего традиционные спортивные дисциплины, киберспорт и технологии. Представляет собой инновационный формат двоеборья, состязание в физическом и цифровом измерениях – отсюда и само название «фиджитал», состоящее из слов «physical» и «digital» [6].

Фиджитал-спорт – уникальный вид спорта, сочетающий в себе спорт, в классическом понимании и виртуальный. Данный формат объединения отвечает запросам молодого поколения [4].

Фиджитал-спорт объединяет в себе физическую нагрузку с цифровыми технологиями. Это наглядный способ информатизации современного общества, современных структур жизнедеятельности человека. Привлечение в данный вид спорта молодого поколения будет способствовать формированию коммуникативных навыков, развитию интеллектуальных и физических способностей. Данное положение обуславливает актуальность внедрения фиджитал-спорта в образовательный процесс по физической культуре как эффективный способ его информатизации.

Современное образование ставит перед собой задачу не только обеспечить обучающимся знания, умения и навыки по теоретическим предметам, но и развить их физические способности, укрепить и сохранить здоровье. В этом процессе важную роль играет использование современных технологий, в том числе и фиджитал-спорта как нового направления в области физической культуры.

Фиджитал-спорт представляет собой современный вид спортивных занятий, в которых используются цифровые технологии для улучшения физической активности и всестороннего развития обучающихся разных возрастов. Этот подход к воспитательному и образовательному процессам позволяет сделать их интересными, разнообразными и эффективными, а также позволит поддерживать здоровый образ жизни среди обучающихся, что остается весьма актуальной проблемой нашего общества, несмотря на разнообразные исследования в области сохранения и поддержания здоровья подрастающего поколения [4].

Для реализации фиджитал-спорта в учебном процессе необходимо использовать различные средства и методы. Одним из таких средств являются специальные приложения и программы, которые позволяют отслеживать физическую активность обучающихся, анализировать ее и корректировать в соответствии с индивидуальными потребностями занимающихся. Помимо этого, важным элементом в реализации фиджитал-спорта является использование специального оборудования, такого как: смарт-трекеры, виртуальные тренажеры и др.

Обучающиеся, которые занимаются фиджитал-спортом, вовлечены в учебный процесс всесторонне – умственно и физически, за счет чего повышается плотность занятия. Обучающимся важно находиться в динамичном ритме учебного процесса для повышения их заинтересованности и мотивации к занятиям по физической культуре.

Рассмотрим фиджитал-спорт как систему технологий, тесно переплетающихся с физической активностью.

Состязания с использованием технологических устройств. В этот вызов входят такие дисциплины, как битва роботов, гонка дронов, спортивное программирование и сражения в виртуальной реальности с помощью AR/VR устройств.

Например, в гонках дронов пилоты из нескольких команд преодолевают дистанцию в 50 кругов на скорость. Один спортсмен в команде управляет дроном, второй дежурит на пит-стопе [3].

Битва роботов проходит на арене – технологическими устройствами управляют игроки, которые должны разрушить роботов-соперников.

К киберспорту в России спорное отношение. Несмотря на популярность этого направления и успехи отечественных геймеров, многие считают неправильным называть соревнования за компьютерами спортом [1].

Даже шахматы не все причисляют к спорту, так как нет одного из важнейших компонентов – физической нагрузки, однако спортсмены-шахматисты подвергаются сильнейшему стрессовому состоянию, так как их интеллектуальная деятельность требует полной концентрации внимания и навыка быстрого анализа возможных комбинаций не только своих игровых действий, но и действий соперника. Такой момент, для неспортивного общества является спорным, но фиджитал-спорт дает возможность его решения. В свое время для критиков шахмат придумали шах-бокс – комбинацию шахмат и бокса.

В рамках программы «Игры будущего» в Татарстане разрабатывают экспериментальный формат соревнований, где сочетаются турниры в виртуальном и реальном формате. После матча в FIFA спортсменам необходимо выйти на футбольное поле и отыграть матч, а после гонок – сесть за руль автомобиля.

Не у всех популярных видов спорта есть хороший виртуальный аналог.

Помимо футбола, хоккея и баскетбола, есть симуляторы у регби, бейсбола, американского футбола, есть и волейбол, пусть и недостаточно проработанный в области геймплея, однако его пляжный аналог занял достойное место среди популярнейших направлений фиджитал-спорта.

Сложность информатизации возникает, в большей степени, в личных видах спорта. Имеется множество симуляторов тенниса, гольфа от PGA Tours, большое количество гонок, в том числе с лицензиями. Помимо F1, это и серии NASCAR, и WRC, и знаменитая в узких кругах ценителей ColinMcraeRally. Однако такие виды спорта, как легкая атлетика, тяжелая атлетика, акробатика и многие другие, требуют доработки не только в плане геймплея, но и в области научно-методического сопровождения [5].

Качественно реализованы экстремальные дисциплины от BMX и скейтборда до горных лыж и сноуборда.

Существует недоработка в области компьютерных аналогов олимпийским спортивным дисциплинам. Есть тематические сборники, свою лицензию для SEGA продает и МОК [6].

В Стратегии фиджитал-спортсмены противостоят друг другу в играх жанра MOBA (Multiplayer Online Battle Arena). После прохождения этапа в видеоигре спортсменов ждут физические испытания на выносливость и смекалку. Данный вид игр дает возможность мотивировать занимающихся, не владеющих навыками отдельного вида спорта, которых требуют остальные спортивные состязания, такие как волейбол, футбол, единоборства и т. д. [2].

Система судейства выходит за рамки традиционных и цифровых видов спорта: проиграв в одном из этапов соревнований, спортсмен не лишается шансов на дальнейший успех. Чемпионом становится тот, кто набрал больше всего побед на всех этапах соревнований. Таким образом, команда, отстающая на первом этапе, может взять реванш во втором [3; 4].

В отличие от других видов спортивной активности, фиджитал-спорт создает новый уровень взаимодействия пользователей и игры. Данный проект основан на принципах сочетания виртуальной реальности и существующей действительности [2].

Объединение физической активности и компьютерных игр предоставляет возможность педагогическому и тренерскому составу тренировать не только мышцы занимающихся, но и их интеллектуальные способности.

Имеются данные исследований, которые доказывают, что гейминг развивает умение ориентироваться в пространстве, способность стратегического планирования, улучшает память и мелкую моторику рук. Развитие мелкой моторики, в свою очередь, совершенствует навык быстрого принятия решений, что обуславливает скорость реакции игрока [5].

К другим преимуществам фиджитал-спорта как способа информатизации можно отнести:

1) выбор дисциплин и опций. Фиджитал-спорт включает в себя различные игры и электронные спортивные соревнования, что позволяет обеспечить массовость заинтересованных людей, так как не ограничивается выбором того или иного вида спорта;

2) совершенствование умений и навыков двигательных и технико-тактических действий игроков в условиях виртуального зала для дальнейшего применения полученного опыта в реальном спортивном или физкультурном состязании;

3) прогрессивное развитие. Фиджитал-спорт является относительно новым явлением в мире спорта, но уже получает все большее признание и поддержку как в России, так и во всем мире.

Следует выделить и недостатки инновационного фиджитал-спорта:

1) отсутствие признанных и научно обоснованных методик сочетания интеллектуальной и физической тренировки;

2) сложность в определении оптимального соотношения развития умственных и физических способностей занимающихся фиджитал-спортом;

3) двойственность целей спортивной и интеллектуальной подготовки, которая создает организационные и методические трудности в проведении учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Одной из основных проблем в школьном образовании является недостаточное количество физической активности обучающихся. Многие школьники проводят большую часть времени за компьютерами или гаджетами, что негативно сказывается на их здоровье и общем самочувствии. Фиджитал-спорт предлагает решение этой проблемы, позволяя обучающимся сочетать физическую активность с использованием новейших технологий.

Преимущество фиджитал-спорта в том, что он не требует специальной инфраструктуры – под соревнования легко можно адаптировать уже существующие спортивные объекты, а для цифрового этапа нужен только компьютер и доступ к специальной программе.

Одной из основных целей использования фиджитал-спорта в школе является повышение мотивации обучающихся к занятиям физической культурой. Благодаря использованию интерактивных устройств и приложений дети могут более эффективно контролировать свои достижения и прогресс в физкультурно-спортивной деятельности. Это позволяет им ставить перед собой новые цели и стремиться к их достижению.

Кроме того, фиджитал-спорт способствует развитию координации движений, улучшению физической формы и общего самочувствия обучающихся. Использование цифровых технологий позволяет создать индивидуальные программы тренировок, учитывающие особенности каждого ученика. Это способствует более эффективному и результативному обучению физической культуре.

Таким образом, фиджитал-спорт является эффективным инструментом информатизации учебного процесса по физической культуре. Его использование позволяет сделать занятия более интересными и доступными для обучающихся, а также повысить эффективность обучения и мотивацию к физкультурно-спортивной деятельности. Внедрение этого метода информатизации в школьную программу способствует развитию физической активности среди детей и подростков, что важно для их здоровья и общего благополучия.

Библиографический список

1. Анжаурова Е.Н., Егорычева Е.В., Шлемова М.В., Чернышева И.В. Использование информационных технологий в спорте и физической культуре // Международный журнал экспериментального образования. 2014. № 7–2. С. 92–93.
2. Блеер А.Н. и др. Терминология спорта: толковый словарь-справочник. М.: Академия, 2016. 464 с.
3. Информатизация общего среднего образования: науч.-метод. пособие / под ред. Д.Ш. Матроса. М.: Педагогическое общество России, 2004.
4. Костенко Е.Г. Математическая статистика в физической культуре и спорте: электронное учебное пособие. Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2023. 139 с.
5. Костенко Е.Г. Методы моделирования и прогнозирования в физической культуре и спорте. Краснодар, 2021. 108 с.
6. Селиванова Т.Г. Информационные технологии в образовании // Современный олимпийский спорт и спорт для всех: 7 Междунар. науч. конгр.: материалы конф. 24–27 мая 2003 г. М., 2003. Т. 3. С. 332–333.

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

INFORMATIONAL TECHNOLOGIES IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

**А.Р. Нугаев, Н.Е. Селянский,
А.И. Одинокий**

**A.R. Nugaeв, N.E. Selynskii,
A.I. Odinokii**

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

Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева
Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V.P. Astafiev

Информационные технологии, студенты, физическая культура, спорт.

В статье представлен теоретический анализ исследований в области информационных технологий, которые активно внедряются в физическую культуру и спорт. Информационные технологии – неотъемлемая часть современного спорта. Их применяют для повышения эффективности тренировочного процесса, мониторинга состояния здоровья спортсменов, анализа данных, планирования спортивных мероприятий и многого другого. Исходя из проведенного теоретического анализа, необходимо отметить актуальность применения информационных технологий в сфере физической культуры и спорта.

Informational technology, students, physical education, sports.

This article presents a theoretical analysis of research in the field of information technology, which is actively being implemented in physical education and sports. Information technology is an integral part of modern sports. They are used to improve the effectiveness of the training process, monitor the health of athletes, analyze data, plan sports events and much more. Based on the theoretical analysis carried out, it is necessary to note the relevance of the use of information technologies in the field of physical culture and sports.

Информационные технологии занимают важную роль в современном обществе. Они используются практически во всех сферах жизни человека, включая образование, спорт и физическую культуру. Исследования в области информатизации можно наблюдать в различных сферах деятельности, в том числе и в области физической культуры и спорта, где уже накоплен определенный теоретический опыт, который нашел практическое применение. Проблемы информационных процессов в области физической культуры и спорта широко изучаются и находят свое отражение в ряде исследований (О.Г. Савченко, 2020; А.В. Козлов, 2010).

Для того чтобы успешно решать важные и сложные задачи, стоящие перед образованием в области физической культуры и спорта, необходимо рассмотреть, как осуществлялись и осуществляются исследования информационных процессов в этой области.

Следует отметить, что исследование информационных процессов в области физической культуры и спорта проходило и проходит под влиянием научных разработок в других отраслях науки и техники: философия, социология, информатика, кибернетика, социальное управление и другие дисциплины.

Важность информационных аспектов функционирования в области физической культуры и спорта в последнее время становится все более очевидной, что находит свое отражение в проявлении активного научного и практического интереса исследователей [4].

Рассматривая фактографическую информацию, следует сделать вывод, что такая информация включает в себя факты, имевшие место в сфере физической культуры и спорта. Фактографическая информация может объединять в себе несколько видов информации: статистическую, отчетную, спортивную. Важность статистической информации состоит в том, что ее содержание отражает многие направления деятельности физкультурно-спортивных организаций. Располагая объективными статистическими данными, работники органов управления и специалисты в области физической культуры и спорта и образования получают возможность реально оценить положение в физкультурных организациях и принимать на их основе важные управленческие решения тех или иных проблем в физкультурном образовании или в спортивной деятельности.

Одна из ключевых областей применения информационных технологий в спортивной деятельности – сбор и анализ данных. Современные спортивные мероприятия генерируют огромное количество информации, которую необходимо обрабатывать и анализировать. Для этого используются специальные программы и системы сбора данных, такие как датчики движения, камеры видеонаблюдения и др. Полученные данные затем анализируются с помощью специальных алгоритмов и статистических методов, что позволяет выявить тенденции, определить слабые места и оптимизировать тренировочный процесс.

В настоящее время информационные технологии широко используются в физической культуре и спорте. Существует множество методов и средств, которые помогают улучшать тренировочный и образовательный процессы, повышать их эффективность и обеспечивать безопасность занимающихся.

1. Электронные тренажеры и симуляторы. Эти устройства позволяют проводить тренировки в условиях, максимально приближенных к реальным. К примеру: велотренажер может имитировать подъем в гору.

2. Носимые устройства. К ним относятся фитнес-браслеты, умные часы и другие гаджеты, которые отслеживают физическую активность человека. Они могут подсчитывать количество шагов, калорий, пульс и даже уровень кислорода в крови.

3. Виртуальная реальность. Эта технология используется для создания реалистичных условий тренировок. Ярким примером служит популярный на сегодняшний день фиджитал-спорт, который активно внедряется в физкультурно-спортивную деятельность студентов.

4. Анализ данных. Современные спортивные клубы собирают огромное количество информации о занимающихся в спортивных секциях.

5. Мобильные приложения. Существует множество приложений для смартфонов и планшетов, которые помогают следить за индивидуальным здоровьем и физической подготовкой.

Важным направлением исследований является также создание интерактивных обучающих материалов для занятий физической культурой:

– видеоуроки. Позволяют в полной мере повторять пройденный теоретический материал по физической культуре и оптимизировать объем информации, придав ему точную и краткую структуру;

– онлайн-курсы. Обеспечивают своевременный самоконтроль знаний студентов.

– игры. Служат универсальным средством для разнообразия занятий по теории физической культуры и спорта.

Другое направление исследований – использование виртуальной реальности (VR) на занятиях физической культурой. VR позволяет создавать реалистичные симуляторы спортивных игр и тренировок, которые помогают студентам улучшить свои навыки и физическую форму. Кроме того, VR может использоваться для проведения соревнований и турниров между студентами из разных городов и стран [4].

Благодаря исследованию С.С. Филиппова и Н.И. Антоновой, в котором авторы подробно описывают и анализируют спортивную информацию (информация о физических показателях спортсменов в тренировочном процессе), выделено девять основных групп научно-технической информации как способа управления физкультурно-спортивным процессом:

- 1) периодическая научно-техническая литература (научные журналы и др.);
- 2) непериодическая научно-техническая литература (книги, монографии и др.);
- 3) сборники научных трудов, материалы конференций, семинаров, проведенных в научно-исследовательских и учебных институтах;
- 4) диссертации на соискание ученых степеней;
- 5) отчеты о научно-исследовательских работах;
- 6) патентная информация;
- 7) нормативно-техническая литература (стандарты, инструкции и др.);
- 8) планово-отчетная документация;
- 9) прочая непериодическая литература (архивные материалы, переводы с иностранных языков, дневники тренеров и спортсменов и др.) [5].

А.Л. Абрамовский в своем исследовании выделяет следующие виды информации: стратегическую (динамика спортивных результатов), оперативную

(самочувствие и показатели самоконтроля спортсмена), срочную (информация, которую тренер или преподаватель получают во время занятия с помощью педагогического наблюдения). Эти виды информации, по мнению автора, являются главным фактором повышения эффективности учебно-тренировочного процесса [1].

Данные исследования позволяют обратить отдельное внимание на управление физкультурным образованием студентов и повышение его эффективности. Применение информационных технологий позволяет как профильным, так и нефизкультурным вузам создавать обширную базу данных физических показателей студентов, отслеживать их физкультурно-спортивную деятельность, а также формировать базу по антропометрическим данным студентов. Ведение данных показателей позволит профессорско-преподавательскому составу по дисциплинам «Физическая культура», «Физическая культура и спорт», «Профессионально-прикладная физическая культура» и т. д.:

- отслеживать динамику функционального и физического состояния студентов в каждом семестре и учебном году;
- внедрять новые средства и методы для подготовки студентов к их физкультурно-спортивной деятельности;
- следовать современным тенденциям в сфере физической культуры и спорта.

Проблемы информационного обеспечения в области физической культуры и спорта привлекают интерес ученых, являясь их реакцией на запросы спортивной практики. Целесообразно все лучшие разработки внедрять в практику неспециального физкультурного образования.

Теоретический анализ приведенных выше исследований позволил выделить основные направления использования информационных технологий:

- учебный процесс;
- спортивная тренировка;
- спортивные соревнования;
- оздоровительная физическая культура;
- спортивный менеджмент;
- регуляция кадрового потенциала отрасли.

При оценке современного этапа развития информационных технологий в отрасли физической культуры и спорта приходится констатировать, что, несмотря на обилие направлений их применения и публикаций, эти разработки носят частный характер и не имеют широкого распространения.

Одно из основных направлений использования информационных технологий в области физической культуры и спорта – это системы автоматизации управления спортивной организацией.

Кроме того, информационные технологии используются для создания виртуальной реальности, которая помогает спортсменам лучше подготовиться к соревнованиям. Например, в футболе игроки могут тренироваться на симуляторе поля, чтобы улучшать свои навыки владения мячом и тактику игры.

Таким образом, применение информационных технологий в физической культуре и спорте становится все более актуальным. Они помогают повышать эффективность тренировок, снижать риск получения травм и улучшать результаты соревнований.

Библиографический список

1. Абрамовский А.Л. Дистанционное образование на современном этапе развития российского высшего образования: автореф. дис. ... канд. социол. наук. Тюмень, 2014. 30 с.
2. Козлов А.В. Проблемы применения информационно-коммуникативных технологий в физкультурном образовании // Молодой ученый. 2010. № 6. С. 334–337.
3. Савченко О.Г. Информационные технологии в сфере физической культуры и спорта. Проблемы внедрения // Ученые записки нац. гос. университета физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 6 (184). С. 317–319.
4. Теряева М.А. Информационные технологии в физической культуре и спорте // Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании. 2023. С. 390–392.
5. Филиппов С.С., Антонова Н.И. Анализ коммерческой физкультурно-спортивной организации как социальной системы // Ученые записки нац. гос. университета физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. 2012. № 5 (87). С. 145–148.
6. Черепанова А.И., Ситничук С.С., Дудин П.С. Применение интерактивной доски на уроках физической культуры // Образование и социализация личности в современном обществе: материалы XI Международной научной конференции, Красноярск, 05–07 июня 2018 г. / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. Красноярск, 2018. С. 429–431.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ИНСТИТУТА

HEALTH SAVING OF STUDENTS OF THE RAILWAY INSTITUTE

Е.Н. Тимошенко

E.N. Timoshenko

Научный руководитель В.А. Адольф

Scientific adviser A.V. Adolf

Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева

Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V.P. Astafiev

Обучающийся, здоровьесбережение, культура здоровья, анкетирование, здоровье.

В статье приводятся данные анкетирования обучающихся железнодорожного института. Выявлены составляющие культуры их здоровья. Описываются примерные мероприятия по организации здоровьесберегающей среды в железнодорожном институте.

Student, health conservation, health culture, survey, health.

The article provides data from a survey conducted among different faculties of the railway institute. The components of students' health culture have been identified. Exemplary measures for organizing a health-preserving environment at the railway institute are described.

Рост экономики эксперты чаще всего связывают с работой железнодорожной отрасли. От эффективной работы специалистов, занятых в железнодорожной отрасли, зависит будущее нашей страны. Результативность и эффективность их работы зависят не только от сформированности их профессиональных компетенций, но и от состояния их здоровья. Анализ данных здоровья данных специалистов показал, что около 65 % имеют избыточный вес и страдают какими-либо заболеваниями. Принимая данную статистику во внимание, отметим, что формирование у железнодорожников готовности к здоровьесбережению еще в студенческие годы – это задача, решение которой позволит улучшить качество их жизни, профессиональной деятельности и продолжительность жизни. Обучение в образовательных организациях оказывает разное влияние на организм человека. Одно из таких влияний – недостаточная подвижность из-за большой учебной нагрузки, что отрицательно влияет на функциональное состояние [3]. В этом смысле физическая культура является средством защиты студенческой молодежи от отрицательных последствий учебной деятельности и благотворно влияет на физическое и умственное развитие [4].

Используя различные информационные технологии получения и обработки информации, автором проведено анкетирование обучающихся разных факультетов железнодорожного института по выявлению причин, которые не позволяют им заниматься физической культурой и спортом [1]. В опросе принимали участие около 50 студентов. Респондентам было предложено выбрать причины, по которым они не занимаются физической культурой. Респонденты по состоянию здоровья распределились в следующем порядке: здоровы – 25 %, имеют незначительные заболевания – 50 %, имеют хронические и более серьезные заболевания – 25 %. Результаты опроса респондентов следующие: 41 % опрошенных выразили мнение, что у них из-за учебы и личных дел не хватает времени на занятия физической культурой в течение дня, 23 % отметили, что занимаются физической культурой только по расписанию образовательного учреждения, 15 % отметили, что нет желания даже посещать физическую культуру в рамках обучения, 17 % – выбрали ответ, что им не нравится содержание учебных занятий физической культурой в образовательном учреждении. На вопрос «Занимаетесь ли Вы с утра физическими упражнениями» только 20 % ответили утвердительно. Исходя из анализа полученных статистических данных, мы предполагаем, что организация здоровьесберегающей среды в железнодорожном институте должна быть направлена на предупреждение различных заболеваний, на снижение влияния неблагоприятных факторов окружающей среды, популяризацию утренних зарядок, физкультурных минуток и пауз. Данные мероприятия могут оказать положительное влияние на формирование культуры здоровья студентов.

Под культурой здоровья понимается определенный образ поведения человека, связанного с профилактикой заболеваний и укреплением здоровья [2].

Культуру здоровья студента можно разделить на следующие составляющие: мотивационно-ценностная, организационная и деятельностная. Ведущей составляющей в культуре здоровья, на наш взгляд, является мотивационно-ценностная, выражающаяся в развитии готовности и потребности в ведении здорового образа жизни у студента. Организационная составляющая включает медицинский контроль и профилактику возможных профессиональных заболеваний, деятельностная ориентирована на реализацию в учебно-воспитательном процессе здоровьесберегающих практик.

Подводя итог, выделим основные направления в здоровьесбережении студентов:

- 1) формирование осознания важности и необходимости введения здорового образа жизни;
- 2) проведение мониторинга состояния здоровья, физической подготовленности;
- 3) стимулирование и мотивация молодежи к повышению уровня физической активности посредством различных технологий и мобильных приложений. Желательно использовать соревновательный элемент как один из вариантов групповых спортивных мероприятий.

Таким образом, устранение выявленных проблем, по которым опрошенные высказали свое мнение, позволит определить конкретные задачи по организации здоровьесберегающей среды в железнодорожном институте.

Библиографический список

1. 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.
2. Ситничук С.С., Плиева М.В. Здоровьесбережение обучающихся на уроках физической культуры // Адаптация детей и молодежи к современным социально-экономическим условиям на основе здоровьесберегающих технологий: материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Абакан, 28 октября 2022 г. / Хакасский государственный университет им. Н.Ф. Катанова. Абакан, 2022. С. 137–138.
3. Строгова Н.Е. Человек и его здоровье как ценность в антропокосмической концепции К.Э. Циолковского // Философия образования в отечественной культурно-исторической традиции: история и современность: сборник статей VIII Всероссийской научно-практической конференции, посвященной памяти доктора философских наук, профессора Андрея Александровича Гагаева. Пенза, 18–19 февраля 2022 г. / под науч. ред. П.А. Гагаева / Пензенский гос. аграрный университет. Пенза, 2022. С. 147–150.
4. Строгова Н.Е. Проблема реализации здоровьесберегающей составляющей образовательной деятельности студентов в условиях цифровизации вуза // Образование в России и актуальные вопросы современной науки: сборник статей IV Всероссийской научно-практической конференции, Пенза, 25–26 мая 2021 г. / Пензенский гос. аграрный университет. Пенза, 2021. С. 206–210.

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ВОССТАНОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА

THERAPEUTIC PHYSICAL CULTURE AS A MEANS OF RESTORING THE BODY

Е.Н. Тимошенко¹

E.N. Timoshenko¹

Научный руководитель В.А. Адольф²
Scientific adviser A.V. Adolf²

Красноярский институт железнодорожного транспорта –
филиал федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего образования
«Иркутский государственный университет путей сообщения»¹
Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева²

Krasnoyarsk Institute of Railway Transport –
branch of the Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education
“Irkutsk State Transport University”, Krasnoyarsk, Russia¹
Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V.P. Astafiev²

Лечебная физическая культура, лечебная гимнастика, лечебное плавание, гидрокинезотерапия.

Лечебная физическая культура как компонент физической реабилитации применяется при лечении различных заболеваний в неврологии, кардиологии, пульмонологии, травматологии, ортопедии, стоматологии, нефрологии и педиатрии. В статье рассматриваются допустимые виды лечебной физической культуры для профилактики и лечения заболеваний и повреждений, профилактики их обострений и осложнений, восстановления трудоспособности и укрепления здоровья.

Therapeutic physical culture, therapeutic gymnastics, therapeutic swimming, hydrokinesotherapy. Therapeutic physical culture as a component of physical rehabilitation is used in the treatment of various diseases in neurology, cardiology, pulmonology, traumatology, orthopedics, dentistry, nephrology and pediatrics. The article discusses acceptable types of therapeutic physical culture for the prevention and treatment of diseases and injuries, prevention of their exacerbations and complications, restoration of working capacity and promotion of health.

Лечебная физическая культура – отрасль медицины, связанная прежде всего с восстановлением нарушений, функциональных способностей, качества жизни и двигательного потенциала, а также с профилактикой обострений и осложнений заболевания. Отличительной особенностью лечебной физической культуры по сравнению с другими методами оздоровления, лечения

и реабилитации является то, что в ней в качестве основного лечебного средства используются физические упражнения, применяемые в соответствии с целями лечения, с учетом этиологии, патогенеза, клинических особенностей, функционального состояния организма, степени общей физической работоспособности. В этом методе используется своего рода естественное врожденное качество человека – физическая активность, являющаяся основным стимулятором процесса роста, развития и формирования организма. Раньше медицинская и хирургическая помощь была направлена только на лечение заболеваний. В настоящее время общепризнано, что последствиям болезней необходимо уделять достаточно внимания. Занятия ЛФК направлены на укрепление опорно-двигательного аппарата, для профилактики травм и заболеваний, обеспечения эффективного процесса лечения при травмах. Также упражнения способствуют восстановлению функций организма после того, как лечение закончено. ЛФК действует непосредственно и эффективно, одновременно оказывая положительное влияние на другие функции организма.

Лечебная физкультура отличается от других видов физкультуры и спорта. Разница заключается в том, почему и как одни и те же упражнения можно использовать для профилактики, лечения и реабилитации целого ряда заболеваний. Однако важно помнить, что упражнения могут не только вылечить. В этом плане ЛФК выступает с положительной стороны. ЛФК способствует улучшению функционального состояния организма и предупреждает развитие болезни, повышает физическую и умственную работоспособность, помогает адаптироваться к внешним факторам, способствует снижению утомления и повышению адаптационных возможностей.

Целью работы является разбор эффективных и доступных форм лечебной физической культуры.

Научная новизна работы заключается в том, что многие заболевшие не знают, как доступно восстановиться после получения различных травм. Разберем наиболее действенные формы ЛФК.

Утренняя зарядка нужна не только тем, кому она необходима для лечения или реабилитации, но и тем, кто хочет быть в форме и энергичным. Регулярная физическая активность снижает риск возникновения множества хронических заболеваний, включая диабет 2 типа и сердечно-сосудистые заболевания. Регулярная физическая активность также способствует здоровому контролю веса у взрослых с избыточным весом/ожирением. Утренняя гимнастика – это своего рода запуск для организма. Доказано, что она заряжает энергией. Гимнастика – это менее напряженная форма физических упражнений, которая необходима каждому. Одним из главных преимуществ утренней гимнастики является то, что она имеет мало противопоказаний. Доказано, что утренняя гимнастика положительно влияет на сердечно-сосудистую систему, укрепляет мышцы, улучшает координацию, положительно влияет на фигуру и вес, ускоряет обмен веществ. Утренняя зарядка позволяет вам самостоятельно выбирать упражнения ЛФК. Постоянные утренние

упражнения также могут привести к более эффективной саморегуляции. С течением дня саморегуляция может стать более сложной из-за новых и появляющихся приоритетов, которые конкурируют с физическими упражнениями.

Ходьба – еще одно эффективное лечебное упражнение, которое является более естественным для человеческого организма и которое не требует медикаментозного лечения. Она используется на этапе реабилитации после различных травм, операций и заболеваний. Ходьба оптимизирует обмен веществ, улучшает работу дыхательной и сердечно-сосудистой систем и положительно влияет на нервную систему. Упражнения следует выполнять на ровной поверхности, время и темп подбирать с учетом физиологических особенностей человека. Начинать следует с медленного темпа и с небольшой продолжительностью занятия, постепенно увеличивать в зависимости от состояния здоровья. Скорость ходьбы можно выбирать из очень медленной (до 3 км/ч), медленной (до 3,5 км/ч), около 70 шагов в минуту, средней (до 5,6 км/ч или 100–110 шагов), быстрой (до 6,5 км/ч или 120–130 шагов в минуту) и очень быстрой (свыше 6,5 км/ч или 140 и более шагов в минуту). Если пациенты хорошо справляются с повышенной интенсивностью, в дальнейшем они могут заниматься ходьбой в сочетании с другими упражнениями, но не стоит увлекаться и выполнять слишком интенсивные упражнения, так как такой подход негативно скажется на восстановлении организма. Напомним, цель ЛФК – улучшение функционального состояния организма.

Плавание – еще одна эффективная форма физиотерапии. Плавание – это вид физических упражнений, который подходит для укрепления здоровья и профилактики заболеваний, а также является одной из самых популярных, наиболее практикуемых и наиболее рекомендуемых форм физической активности. Это универсальный вид физической терапии, который может быть рекомендован для стабилизации всех видов заболеваний опорно-двигательного аппарата и психоневрологических расстройств, а также в качестве профилактической меры и средства реабилитации. Эта терапия должна проводиться под наблюдением специалиста, поскольку существуют различные противопоказания в зависимости от стиля плавания. Стиль плавания, частоту и продолжительность занятий необходимо подбирать индивидуально, отталкиваясь от состояния пациента. Также на занятиях можно использовать различное оборудование, в том числе плавательные доски, ласты, колобашки, лопатки и многое другое.

Гидрокинезотерапия – это сочетание лечебных упражнений и силовых тренировок, проводимых в воде. Движения в воде помогают восстанавливать сниженные функции организма, восстанавливать гибкость суставов и укреплять мышцы. Преимущества гидрокинезотерапии: улучшает кровообращение, снижает мышечный тонус, облегчает боль, улучшает функцию почек, стимулирует эндокринную систему, уменьшает нагрузку веса тела на суставы и многое другое. Гидрокинезотерапия состоит из небольшой разминки, основной части занятия и упражнений на расслабление. Продолжительность физиотерапевтических

упражнений и сеансов зависит от состояния пациента, подбирается индивидуально. При этом могут использоваться вспомогательные средства.

Внимание! Любые нагрузки могут выполняться только с разрешения лечащего врача.

Библиографический список

1. Адольф В.А., Ситничук С.С., Попованова Н.А. Организация физического воспитания иностранных студентов в рамках смешанного формата обучения // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева. 2024. № 1 (67). С. 16–25.
2. Кудрявцева О.Д. Эластичные эспандеры как средство развития силы на занятиях физической культурой // Физкультурно-оздоровительная деятельность и социализация молодежи в современном обществе: материалы VII Международной научно-практической конференции. Красноярск, 25 апреля 2023 г. / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. Красноярск, 2023. С. 106–107.
3. Московченко О.Н. Здоровьесберегающие технологии в системе физического воспитания бакалавров как фактор формирования здорового образа жизни // Спорт. Человек. Здоровье: материалы XI Международного конгресса. Санкт-Петербург, 26–28 апреля 2023 г. / под ред. С.И. Петрова. Санкт-Петербург: ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2023. С. 526–528.
4. Стельмах Н.Н., Колпаков А.А., Тимошенко Е.Н. Организационно-педагогические условия формирования культуры здоровья обучающихся направленности (профиля) образовательной программы «Физическая культура» // Физкультурно-оздоровительная деятельность и социализация молодежи в современном обществе: материалы V Международной научно-практической конференции студентов и молодых ученых. Красноярск, 22–23 апреля 2021 г. / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. Красноярск, 2021. С. 139–141.

РОЛЬ СПОРТИВНЫХ ТРАДИЦИЙ В ФОРМИРОВАНИИ НАЦИОНАЛЬНОГО САМОСОЗНАНИЯ

THE ROLE OF SPORTS TRADITIONS IN THE FORMATION OF NATIONAL IDENTITY

А.С. Плеханов

A.S. Plekhanov

Научный руководитель М.Д. Кудрявцев

Scientific supervisor M.D. Kudryavtsev

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

Siberian State University of Science and Technology
named after Academician M.F. Reshetnev

Спортивные традиции, национальное самосознание, физическая культура, спорт.

В статье проанализированы вопросы сохранения спортивных традиций и оценено их влияние на формирование национального самосознания граждан России. Рассмотрены основные направления спортивных традиций, проводимых среди населения. Рассмотрены новые тренды современных мероприятий, набирающих популярность среди населения и оказывающих существенное влияние на формирование национального самосознания граждан в данной сфере. Выявлена значимая роль влияния традиций пропаганды спорта и физической культуры среди населения, оказывающих большое влияние как на формирование национального самосознания в данной сфере, так и на тенденцию ведения здорового образа жизни среди населения благодаря проведению и соблюдению спортивных традиций физической культуры.

Sports traditions, national identity, physical culture, sports.

This article analyzes the issues of sports traditions and assesses their impact on the formation of national identity of Russian citizens. The main directions of sports traditions held everywhere among the population are considered. The analyzed new trends of modern events that are gaining popularity among the population and have a significant impact on the formation of national consciousness of citizens in this area. The significant role of the influence of the traditions of promoting sports and physical culture among the population has been revealed, which have a great influence both on the formation of national consciousness in this area and on the tendency to lead a healthy lifestyle among the population due to the conduct and observance of sports traditions of physical culture.

Роль спортивных традиций в формировании национального самосознания заключается в том, что спорт является одной из основных составляющих культуры народа. Именно через спортивные достижения, традиции и ценности люди формируют свою идентичность и чувство принадлежности к определенной нации. Спортивные традиции отражают историю и коллективную память

народа, передаются из поколения в поколение и служат символом национальной гордости. Они помогают сохранить культурное наследие, укрепляют общность и сплоченность людей, формируют позитивные ассоциации и сильные образы о своей стране. Успехи спортсменов на международных соревнованиях также способствуют укреплению самосознания нации, вызывая гордость и уважение со стороны других стран. Спорт становится мощным инструментом пропаганды и дипломатии, способствует улучшению имиджа страны за рубежом. Спортивные традиции играют важную роль в формировании национального самосознания, укрепляют национальную идентичность и сплоченность общества, а также способствуют укреплению позитивного восприятия своей страны как на внутреннем, так и на международном уровне.

Материалы и методы. В России спортивные традиции играют значительную роль в формировании культуры, общественного мнения, а также в развитии физической культуры и спорта. Спорт в России имеет давнюю и богатую историю и включает многие виды спорта, которые являются неотъемлемой частью национальной культуры. Спортивные традиции в России прочно укоренились в обществе и отражают исторические, культурные и национальные особенности страны. Некоторые из них восходят к древним временам, как, например, традиционные народные спортивные игры и забавы. Некоторые из них сохранились и передаются из поколения в поколение. В ходе проведения исследования были использованы основные методы теоретического анализа, заключающегося в проведении аналитического исследования, абстрагирования и конкретизации, использовании методов сравнения и аналогии, а также обобщения. Используются также методы эмпирического исследования, включающие в себя метод экспертных оценок, наблюдения и обработки полученных результатов.

Результаты исследования. Национальные традиции России проявляются в спорте через различные аспекты – от исторических спортивных видов до особых подходов и ценностей, характерных для местной культуры. Некоторые специфические черты национальных традиций в российском спорте включают несколько направлений. Россия богата традициями фольклорных игр, таких как «Горизонтальное боярство», «Поддавки», «Петровичи», которые до сих пор практикуются в различных уголках страны и олицетворяют народные традиции и обычаи. Эстафетные гонки с палочкой – спортивный вид, особенно популярный среди детей. Является символом единства и коллективной работы, что соответствует ценностям взаимопомощи и солидарности в российской культуре. Помимо этого, спортивные традиции в России выражаются и в массовых праздниках, фестивалях и традиционных спортивных мероприятиях, которые пользуются популярностью у населения. Примером таких традиций могут служить Масленица, гуляния по случаю Дня города или Дня спорта. Большое внимание в России уделяется развитию детско-юношеского спорта, что способствует формированию здорового образа жизни молодежи и поддержанию спортивных традиций в будущем [1]. Важную роль играют также спортивные школы, клубы и объединения, где дети и подростки могут заниматься различными видами

спорта и развивать свои спортивные навыки. Спортивные традиции в России имеют глубокие корни, играют важную роль в формировании культурного наследия и национальной идентичности, а также способствуют развитию физической культуры и спорта. Благодаря особым климатическим условиям в России, ледовые виды спорта, такие как хоккей, фигурное катание, биатлон и другие, имеют большое значение и являются популярными среди жителей страны. Победы российских спортсменов на международных соревнованиях часто сопровождаются национальными традициями. Воинские искусства включают спортивные виды, основанные на военных традициях. Самбо, дзюдо, рукопашный бой и другие виды борьбы занимают важное место в российской спортивной культуре и отражают исторические военные традиции страны, помогая укреплять национальную идентичность, передавать культурные ценности и способствовать сохранению и развитию уникального спортивного наследия России.

Кроме упомянутых аспектов, национальные традиции России проявляются в спорте и через следующие особенности.

Любовь к природе. Россия – огромная страна с уникальными природными условиями. Многие спортивные мероприятия проводятся на природе, включая зимние виды спорта, альпинизм, рыбалку и охоту. Это свидетельствует о глубокой связи россиян с природой.

На российских спортивных соревнованиях часто можно увидеть участников, одетых в традиционные национальные костюмы, отражающие культуру и наследие разных народов России.

Россия имеет богатое спортивное наследие. Память о знаменитых спортсменах играет важную роль в сохранении спортивных традиций.

В России отмечается множество соборных религиозных праздников. Многие из них сопровождаются спортивными мероприятиями, такими как соревнования по народным видам спорта или игры.

В России особенно ценятся традиционные виды спорта, такие как борьба, хоккей и фигурное катание.

В целом национальные традиции России оказывают значительное влияние на спортивную культуру страны, формируя уникальный и многообразный спортивный ландшафт и отражая традиционные ценности и обычаи народов России.

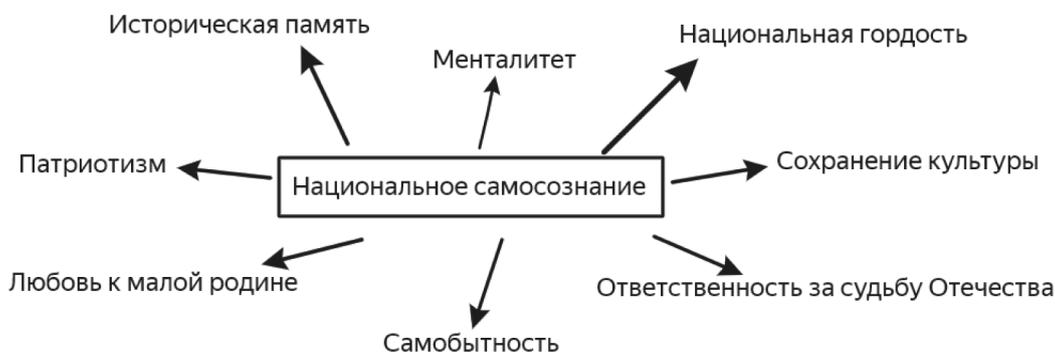
Дополнительные проявления национальных традиций России в спорте включают множество проявлений в разных сферах. Это касается и военно-спортивных игр. В России проводятся различные соревнования и игры, вдохновленные военной историей страны, такие как «Беркут» или «Золотой тигр». Эти игры отражают патриотические и военные традиции, характерные для российского общества, уважение к старшим и традициям. В российском спорте высоко ценятся старшие спортсмены и тренеры, которые передают свой опыт и знания молодым поколениям.

В России проводятся различные спортивные праздники и фестивали, посвященные разным видам спорта или историческим событиям. Эти мероприятия включают в себя традиционные элементы, такие как народные гуляния,

концерты и праздничные мероприятия. Спорт поддерживается на государственном уровне. Государство активно инвестирует в развитие спортивной инфраструктуры, поддержку спортсменов и проведение спортивных мероприятий, что также является отражением национальных спортивных традиций. Эти и другие аспекты свидетельствуют о том, что национальные традиции России играют важную роль в спорте, формируя уникальную спортивную культуру и способствуя сохранению и развитию спортивного наследия страны.

Российские традиции в спорте имеют глубокие исторические корни и сильное влияние на самосознание людей, занимающихся спортом в России. Спорт в России всегда был одним из важнейших аспектов культуры и национальной идентичности, и российские спортсмены традиционно достигают высоких результатов во многих видах спорта. Россия является многократным олимпийским чемпионом и имеет богатое спортивное наследие, которым гордятся россияне. Все это вызывает особое чувство принадлежности к своей стране и нации, а также уважение к спортивным традициям и ценностям. Российские спортсмены выступают под национальным флагом и представляют свою страну на международных соревнованиях, что укрепляет их чувство патриотизма и гордость за свою родину. Кроме того, спорт ассоциируется с мужественностью, силой и выносливостью. Российские традиции в спорте играют важную роль в формировании самосознания людей в этой отрасли, помогая им чувствовать себя частью нации, сохранять дух соперничества и стремиться к достижению поставленных целей и формирования национального самосознания.

Составные части национального самосознания



Спортивные традиции играют важную роль в самосознании людей России, т. к. спорт является частью культуры и идентичности. Ниже рассмотрены аспекты, которые демонстрируют важность спортивных традиций для самосознания российского населения.

1. Историческая значимость. Россия имеет богатую историю в спорте, начиная от успешных выступлений на Олимпийских играх до выдающихся достижений в разных видах спорта. Спортивные достижения создают ощущение гордости и поддержки национальных команд и спортсменов. Это влияет на самосознание, так как люди связывают себя с этими успехами и ассоциируют себя с богатой спортивной историей России.

2. Единство и солидарность. Спорт объединяет людей, создавая общие ценности, понимание и опыт. Он способствует формированию чувства командного духа и солидарности в обществе. Следовательно, спортивные традиции помогают укреплять взаимоотношения людей.

3. Стимул к достижению высоких результатов. Наличие сильной спортивной культуры в стране стимулирует молодежь и будущих спортсменов стремиться к достижению высоких результатов. Сочетание таланта, тяжелой работы и дисциплины, которых требует спорт, помогает формированию самодисциплины, уверенности в себе и целеустремленности, что имеет положительный эффект на самосознание молодых людей.

4. Идентификация с родиной. Спортивные события, такие как чемпионаты мира по футболу или Олимпийские игры, подчеркивают национальную идентичность и вызывают чувство принадлежности к своей стране. В таких моментах люди ощущают, что они часть чего-то большого и важного.

5. Поддержание здорового образа жизни. Спорт и физическая активность являются важными компонентами здорового образа жизни. Спортивные традиции мотивируют людей участвовать в физических занятиях и поддерживать здоровый образ жизни, что влияет на их самосознание и ощущение собственной ценности [4].

Таким образом, современные спортивные традиции в России имеют большое влияние на самосознание населения. Они помогают формированию национальной идентичности, вызывают гордость за свою страну, ориентируют на здоровый образ жизни. Эти традиции объединяют людей и способствуют формированию позитивного представления о России.

Библиографический список

1. Бакулев С.Е., Таймазов В.А., Пыж В.В. Гуманистические идеи совершенствования личности в педагогическом наследии П.Ф. Лесгафта // Теория и практика физической культуры. 2021. № 10. С. 3–4.
2. Мельникова Н.Ю. История физической культуры и спорта: преемственность традиций и инновационные формы // Фундаментальные и прикладные исследования физической культуры, спорта, олимпизма: традиции и инновации: сборник научных и научно-методических статей: в 2 т. Москва, 30–31 мая 2018 г. М., 2018. С. 277–290.
3. Перькова Е.Ю. Развитие физической культуры и спорта в федеральных округах России // Азимут научных исследований: экономика и управление. 2018. Т. 7, № 4 (25). С. 233–236.
4. Самойлова А.А. Конституционно-правовая традиция регулирования физической культуры и спорта сквозь призму идей П.Ф. Лесгафта // Историко-правовые проблемы: новый ракурс. 2023. № 3. С. 144–155. DOI: 10.24412/2309-152-2023-3-144-165
5. Хекерт Н.Е. Спорт и спортивные традиции как средство развития патриотизма в Российской Федерации // Вестник государственного морского университета имени адмирала Ф.Ф. Ушакова. 2022. № 2 (39). С. 118–120.
6. Яковлев Б.П., Литовченко О.Г., Аксарина И.Ю. Мотивы интереса и удовлетворенности занятиями физической культурой и спортом учащихся подросткового возраста // Психология. Психофизиология. 2021. Т. 14, № 2. С. 46–54.

УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ПРОСТРАНСТВА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОВЗ И ИНВАЛИДНОСТЬЮ В ВУЗЕ

CONDITIONS FOR THE FORMATION
OF A HEALTH-SAVING SPACE
FOR STUDENTS WITH LANDSCAPE
AND DISABILITIES AT UNIVERSITY

Н.А. Попованова, В.С. Зоммер,
Т.В. Шалашная

N.A. Popovanova, V.S. Sommer,
T.V. Shalashnaya

Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева
Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V.P. Astafiev

Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья, физическая культура, здоровьесберегающее пространство, педагогический университет.

В статье обосновываются актуальность сохранения и укрепления здоровья обучающихся с ОВЗ и инвалидностью, необходимость формирования здоровьесберегающего пространства в высших учебных заведениях. Описан анализ теоретических источников, содержащих подходы к созданию здоровьесберегающего пространства в образовательных учреждениях. Раскрыта сущность понятия «здоровьесберегающее пространство». Представлен мониторинг эффективности реализуемых условий формирования здоровьесберегающего пространства в Красноярском государственном педагогическом университете им. В.П. Астафьева.

Students with disabilities, physical education, health-saving space, pedagogical university.

The article presents the relevance of preserving and strengthening the health of students with disabilities. The necessity of creating a health-preserving space in higher educational institutions is substantiated. An analysis of theoretical sources is presented, demonstrating approaches to creating a health-saving space in educational institutions. The essence of the concept of “health-saving space” is revealed. The effectiveness of the developed conditions for the formation of a health-saving space was monitored at the Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V.P. Astafiev.

В настоящее время наблюдаются тревожная тенденция ухудшения состояния здоровья и рост количества обучающихся с ОВЗ и инвалидностью. Система высшего образования ориентирована на удовлетворение потребностей всех ее участников вне зависимости от их физических, психологических или интеллектуальных особенностей. Обучающиеся с ОВЗ и инвалидностью сталкиваются со сложностями в доступности образовательных ресурсов и создании социально-эмоциональной среды для успешного обучения и вовлеченности в образовательный процесс.

Актуальность темы исследования обусловлена обеспечением равных возможностей в образовании и практической необходимостью создания здоровьесберегающего образовательного пространства для обучающихся с ОВЗ и инвалидов в вузе.

Анализ литературы показал, что здоровьесберегающее пространство рассматривается с разных точек зрения. Исследователи З.И. Тюмасева, Г.В. Валеева, И.Л. Орехова, Е.А. Романова рассматривают здоровьесберегающее пространство как необходимое условие профессионального становления студентов педагогического вуза. О.С. Понарина рассматривает основные аспекты обеспечения успешной реализации мероприятий по формированию здоровьесберегающего пространства образовательного учреждения, Р.В. Безрукавый рассматривает здоровьесберегающую сферу вуза как условие формирования у студентов здоровьесберегающих компетенций.

В контексте нашего исследования здоровьесберегающее пространство вуза обеспечивает необходимые условия для поддержания и укрепления здоровья, личностного развития и самореализации в будущей профессиональной деятельности, формировании мотивированной потребности в здоровом образе жизни студентов с ОВЗ и инвалидностью.

Данная категория обучающихся имеет физические или психические особенности, при которых для освоения образовательных программ и получения образования необходимо создание специальных условий, способствующих освоению профессиональных компетенций.

На медицинском осмотре в начале 2023–2024 учебного года было выявлено, что 25,2 % обучающихся первого курса имеют отклонения в состоянии здоровья и направлены в специальную медицинскую группу.

Студенты с ОВЗ делятся на группы, характеризующиеся различными видами нарушений (табл. 1).

Таблица 1

Группы по нозологическим отклонениям

Виды нарушений	Заболевания
Нарушения зрения	Микрофтальм, анофтальм, катаракта, пигментная дистрофия сетчатки, астигматизм и другое
Нарушения слуха	Тугоухость, глухота
Нарушения опорно-двигательного аппарата	Остеохондроз, болезнь Бехтерева, остеопороз костей, артрит, артроз, ревматизм, переломы конечностей и другое
Соматические заболевания	Нарушения дыхательной системы, сердечно-сосудистой, пищеварительной, мочеполовой, эндокринной, центральной нервной системы, иммунной системы, печени и крови
Психические нарушения	Психические расстройства, депрессия, тревожные расстройства, требующие особого подхода к обучению и поддержке

Анализ теоретических источников послужил основанием для разработки условий формирования здоровьесберегающего пространства в КГПУ им. В.П. Астафьева, направленных на сохранение и укрепление здоровья студентов с ОВЗ и инвалидностью (табл. 2).

**Условия формирования здоровьесберегающего пространства
для обучающихся с ОВЗ и инвалидностью в КГПУ им. В.П. Астафьева**

Содержание деятельности	Индикаторы достижения
Адаптирование учебных аудиторий для обеспечения полного физического доступа студентов с ограниченными возможностями к образовательному процессу	Установка специализированных пандусов во всех учебных корпусах для студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата, приобретение оборудования для обучающихся с нарушениями зрения и слуха
Внедрение цифровых платформ в учебный процесс с возможностью адаптации под различные потребности студентов	Разработка курсов с учетом принципов доступности учебного материала. Электронный курс «Элективная дисциплина по физической культуре для обучающихся с ОВЗ и инвалидов». URL: https://e.kspu.ru/course/view.php?id=245
Вовлечение в физкультурно-оздоровительную деятельность	Системное проведение в университете спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятий: 1. Осенний кросс. 2. Легкоатлетическая эстафета. 3. Спортивный праздник «Проводы зимы» и лыжные гонки. 4. Фестиваль туризма и бардовской песни. 5. Военно-спортивный праздник, посвященный юбилею Победы в Великой Отечественной войне
Организация учебного процесса по физической культуре для студентов специальных медицинских групп	Разработка и внедрение инклюзивных физкультурных программ для студентов с разными нозологиями
Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса	Психологическое сопровождение студентов в вузе осуществляется центром инклюзивного образования в корпусе № 3 по адресу: ул. Карла Маркса, 100, в работу которого входят сеансы психопрофилактики, коррекции, индивидуальные консультации, и групповые тренинги. На сайте университета работает виртуальная приемная психолога
Профилактика зависимых форм поведения, формирование мотиваций на здоровый образ жизни (ЗОЖ)	Плановое проведение лекций и онлайн-курсов по дисциплине «Физическая культура и спорт». Организация и проведение заседаний дискуссионно-аналитического клуба, на которых обсуждаются темы, связанные с профилактикой зависимых форм поведения у студентов. Например: «Что значит быть здоровым?», «Курить или не курить», «Наркозависимость в школе и вузе»
Организация системы повышения квалификации кадров в области адаптивной физической культуры	Преподаватели кафедры физической культуры и здоровья Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева прошли в 2023 г. курсы повышения квалификации по дополнительной образовательной программе «Инструктор по физической культуре и спорту для лиц с ОВЗ» в объеме 144 часов.
Издание печатных учебных пособий, методических рекомендаций по формированию мотивированной потребности в здоровом стиле жизни	Учебное пособие «Методическое сопровождение физического воспитания обучающихся в условиях инклюзивного образования». URL: https://elib.kspu.ru/document/71638

Представленная в таблице системная работа всех структурных подразделений КГПУ им. В.П. Астафьева по сопровождению образовательного процесса обучающихся с ОВЗ и инвалидностью отражает создание здоровьесберегающего пространства для данной категории студентов.

Заключение. Планируемая деятельность и индикаторы достижения являются показателем сформированности здоровьесберегающего пространства у студентов специальных медицинских групп КГПУ им. В.П. Астафьева, чей опыт может быть использован в любых образовательных учреждениях в условиях инклюзивного образования.

Библиографический список

1. Бартновская Л.А., Кравченко В.М., Попованова Н.А., Яцковская Л.Н. Физическое воспитание студентов специальной медицинской группы вуза: учебное пособие / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. Красноярск, 2019. С. 56–61.
2. Кравченко В.М., Попованова Н.А., Бартновская Л.А. Методическое сопровождение физического воспитания обучающихся в условиях инклюзивного образования: учебное пособие / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. Красноярск, 2023. 272 с.
3. Куценко Е.В. Инклюзивное образование: теория и практика. М.: Просвещение, 2010.
4. Понарина О.С. Антропологический подход к формированию здоровьесберегающего пространства образовательного учреждения // Человек. Общество. Наука. 2021. № 2. С. 116–123.
5. Попованова Н.А., Кравченко В.М., Казакова Г.Н. Формирование ценностного отношения к здоровью у студентов с ОВЗ в процессе реализации здоровьесберегающих технологий в педагогическом вузе // Alma Mater. Вестник высшей школы. № 7, июль 2020. С. 48–51.
6. Попованова Н.А., Кравченко В.М., Казакова Г.Н., Бартновская Л.А. Эффективность применения метода круговой тренировки у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья на занятиях физической культурой // Современные проблемы науки и образования. 2020. № 1. URL: <http://www/science-education.ru/article/view?id=29502> (дата обращения: 19.01.2023).
7. Сейлэнд С.Дж. (2011). Создание инклюзивных классов: эффективные, дифференцированные и рефлексивные практики. Pearson.
8. Сергиенко О.В., Шестакова А.Н. Особенности инклюзивного образования в России и за рубежом // Известия Волгоградского государственного педагогического университета. 2018. № 1 (137). С. 155–160.
9. Столярова О.С. Социальная инклюзия студентов с ограниченными возможностями здоровья в образовательном пространстве вуза // Инклюзивное образование: практика и исследования. 2019. № 5 (3). С. 9–19.
10. Томас Л., Ассади Л. (2016) Инклюзивное обучение и преподавание в высшем образовании: синтез исследований. Higher Education Academy.
11. Тюмасева З.И., Валеева Г.В., Орехова И.Л., Романова Е.А. Критерии и показатели психолого-оздоровительной оценки безопасности и здоровьесбережения образовательной среды в системе «вуз – школа» // Фундаментальные исследования. 2015. № 8-1. С. 158–167.
12. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/ (дата обращения: 26.03.2024).

ВЫЗОВЫ И СТРАТЕГИИ РАЗВИТИЯ ШКОЛЬНОГО СПОРТА В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВИЗАЦИИ ОБРАЗОВАНИЯ

CHALLENGES AND STRATEGIES FOR THE DEVELOPMENT OF SCHOOL SPORTS IN THE CONTEXT OF DIGITALIZATION OF EDUCATION

Цзинь Хаожань, Цзя Сун

Jin Haoran, Jia Song

Научный руководитель Д.А. Завьялов

Scientific adviser D.A. Zavyalov

Китайская народная республика

Republic of China

Цифровизация образования, школьный спорт, учителя, ученики, цифровизация школьного спорта.

В данном исследовании с помощью методов документального и логического анализа рассматриваются проблемы и ответы на цифровизацию школьного спорта в контексте цифровизации образования. Утверждается, что развитие цифровизации школьного спорта является важной частью развития цифровизации образования. Однако необходимо улучшить построение школьной цифровизации, повышение цифровой грамотности учителей и выявление знаний учащихся. Развитие школьной спортивной цифровизации, повышение информационной грамотности учителей и повышение качества знаний учащихся – неизбежная перспектива цифровизации образования.

Education digitization, school sports, teachers, students, school sports digitization.

In this study, using the methods of documentary and logical analysis, the problems and answers to the digitalization of school sports in the context of digitalization of education are considered. It is argued that the development of digitalization of school sports is an important part of the development of digitalization of education. However, it is necessary to improve the construction of school digitalization, increase the digital literacy of teachers and identify students' knowledge. The development of school sports digitalization, improving the information literacy of teachers and improving the quality of students' knowledge is an inevitable prospect of digitalization of education.

Сбыстрым развитием науки и техники цифровизация входит во все сферы жизни. В сфере образования цифровая трансформация образования стала важным двигателем и проблемой в процессе его модернизации, определяя направление развития. По сути, цифровая трансформация образования связана с «искусственным интеллектом», «большими объемами данных», «блокчейном», «мета-вселенной» и «Чат-вселенной». «ChatGPT» и другие цифровые технологии взаимосвязаны. В связи с изменениями, вызванными применением цифровых технологий в сфере образования, организации разных стран

мира выпустили соответствующие стратегии (например, табл.) [1; 3; 4; 5; 6], которые направлены на развитие цифровых технологий и расширение возможностей образовательного процесса, а также на развитие школьного спорта в рамках цифровой трансформации образования. Учитывая более глубокую интеграцию цифровых технологий и школьного спорта, а также растущее внимание к цифровым технологиям в документах, выпущенных различными странами и организациями, можно сказать, что существует настоятельная необходимость принимать вызовы трансформации школьного спорта. Школы являются важнейшими местами для занятий физической культурой, а школьные спортивные объекты, оборудование и инвентарь гарантируют школьное физическое воспитание и внеклассные занятия физической культурой, а их цифровое строительство является основой для обеспечения цифрового развития школьного спорта. Талант – это первый ресурс, а учителя физической культуры – потенциал для развития школьного спорта. Чтобы добиться цифровой трансформации школьного спорта и расширить возможности его преподавания, учителя физической культуры должны принять новую концепцию цифровой трансформации образования и адаптироваться к новым требованиям преподавания школьного спорта в контексте цифровой эры, учитывая особенности физической подготовки обучающихся, их спортивные навыки, интерес к занятиям и другие аспекты. В данном исследовании анализируются проблемы, с которыми сталкиваются школы, учителя и учащиеся в процессе цифрового развития школьного физического воспитания, и предлагаются стратегии их решения для содействия лучшему развитию цифрового школьного физического воспитания.

Политика цифровой трансформации в образовании в некоторых странах

Страна/Организация	Название документа и год публикации
1	2
ЮНЕСКО (UNESCO)	Reimagining our futures together: a new social contract for education. 2021
	Futures of Education Briefing notes. 2022.
	Guidelines for ICT in education policies and masterplans. 2022
ОЭСР (OECD)	Back to the Future of Education: Four OECD Scenarios for Schooling. 2020
	DIGITAL EDUCATION OUTLOOK 2021 Pushing the frontiers with AI, blockchain, and robots. 2021
Евросоюз (EU)	Digital Education Action Plan (2021-2027). 2021
	European Digital Education Content Framework. 2022
	European Framework for the Digital Competence of Educators. 2017
США (USA)	Transforming American Education: Learning Powered by Technology. NETP 2010
	Future Ready Learning – Reimagining the Role of Technology in Education. NETP 2016
	(ISTE Standards for Educational Managers). 2017
Сингапур (Singapore)	Десятилетний план образовательных технологий на 2020–2030 гг. 2020
	“Transforming Education through Technology” Masterplan 2030. 2023

1	2
Норвегия (Norway)	Professional Digital Competence Framework for Teachers. 2017
	Strategy for digital transformation in the higher education sector. 2023
Китай (China)	План действий «Информатизация образования 2.0». 2018
	Мнения о комплексном усилении и совершенствовании школьной физкультурной работы в новую эпоху. 2020
	Учитель оцифровка грамотность. 2022
	Стандарты обязательной учебной программы по физическому воспитанию и здоровью (издание 2022 г.). 2022
Россия	Об утверждении Целевой модели цифровой образовательной среды. 2019
	О направлении методических рекомендаций. 2020
	О проведении эксперимента по внедрению цифровой образовательной среды. 2020
	О государственной информационной системе «Современная цифровая образовательная среда». 2020
	Об утверждении методических рекомендаций для внедрения в основные общеобразовательные программы современных цифровых технологий. 2020

Развитие цифровизации школьного спорта в основном включает в себя: сеть кампусов, центр обработки данных, цифровую среду обучения, все виды цифровых приложений для обеспечения поддержки образовательных технологий, оборудования и материально-технической базы. Сложности текущей цифровизации школьного спорта в основном заключаются в рассогласованности различных видов цифровых приложений для реализации имеющихся технологий, оборудования и физической среды, несовершенстве построения цифровой среды обучения и безопасности данных. В конечном итоге это недостаток технологий и финансирования цифровизации.

В современном аспекте образования «цифровой фон» учителей физической культуры весьма статичен. Это связано с традиционной концепцией преподавания физической культуры; многие учителя физической культуры за период своей многолетней работы сформировали определенную систему преподавания, и неизбежная цифровая трансформация образования требований, несомненно, заставляет учителей физической культуры выйти из традиционной зоны комфорта, чтобы адаптироваться к новой структуре преподавания. Во-первых, сами учителя физической культуры несут бóльшую нагрузку, чем преподаватели других школьных предметов, и для некоторых из них, особенно для пожилых, неграмотность в области цифровых технологий стала самоуничжительным ярлыком [2]; во-вторых, некоторые учителя физической культуры сомневаются в эффективности цифровых технологий в физическом воспитании, а «вмешательство» цифровых технологий даже рассматривают как нарушение системы, ведущее к контрпродуктивным результатам. В условиях цифровой трансформации образования

появление новых форм обучения, таких как сотрудничество человека и компьютера и «виртуальных» учителей физической культуры, стало мощным конкурентом для обычных учителей физической культуры, что усугубляет угрозу профессиональному статусу учителей физической культуры, который будет пересмотрен и переосмыслен. Некоторые учителя физкультуры также испытывают дополнительную тревогу, сталкиваясь с требованиями трансформации в цифровую эпоху, что приводит к дальнейшей деградации и ослаблению психологических ожиданий и чувства самоидентичности учителей физкультуры; в-третьих, цифровая грамотность преподавателей физкультуры имеет решающее значение для цифровой трансформации учителей физкультуры.

На первых порах учащиеся узнавали о спорте в школе, и информация распространялась через традиционные средства массовой информации, такие как радио и телевидение, причем ее содержание в основном основывалось на трансляциях и записях событий, а учащиеся были пассивными получателями информации в качестве зрителей. С появлением коротких видеороликов и благодаря удобству работы с ними, низкой стоимости их производства, интеграции нескольких технологий и другим характеристикам стремительно формируется большая группа пользователей. Короткие видеоролики удовлетворяют желание пользователей выразить свои собственные спортивные потребности. Несложные программы создания видеоконтента и многочисленные каналы для его размещения повышают желание участвовать и распространять спорт, а также позволяют пользователям превратиться из зрителей в создателей.

В системе подготовки учителей физической культуры необходимо активно изучать новый способ подготовки кадров, разрабатывать новую образовательную программу подготовки: «цифровые технологии + подготовка учителей физической культуры», определять возможные пути ее интеграции в систему образования. Междисциплинарное содержание, такое как искусственный интеллект и большие объемы данных, должно быть включено в содержание образования будущих учителей, выпускные проекты и образовательные стажировки, чтобы повысить важность внимания будущих учителей физической культуры к цифровой трансформации школьного физического воспитания. Преподавателям физической культуры нужно будет пересмотреть и уточнить свои должностные обязанности и идти в ногу со временем, совершенствуя свои навыки цифровой грамотности, используя современные гаджеты и приложения для мобильных устройств с элементами искусственного интеллекта, а также различные «облачные» образовательные платформы, и научиться транспортировать, анализировать, обрабатывать, применять и оценивать большой объем данных, получаемый от обучающихся для использования их в практике преподавания физической культуры [2]. Обучающиеся же должны научиться правильно пользоваться информацией, получаемой от учителя физической культуры, из учебников, уметь пользоваться библиотеками и онлайн-библиотеками для того, чтобы, учитывая свои личные потребности, целенаправленно приобретать необходимые знания.

Развитие цифровизации школьного спорта является важной частью развития цифровизации образования. Построение цифровизации школы в контексте реформы цифровизации образования, повышение цифровой грамотности учителей и выявление знаний учащихся – задачи, стоящие перед цифровым образованием в настоящее время. В то же время необходимо четко понимать, что цифровое обучение является лишь дополнением к традиционному преподаванию физической культуры, чтобы эти два направления дополняли друг друга, используя свои сильные стороны, чтобы цифровое строительство школьного спорта было более совершенным.

Библиографический список

1. Цзи Лю. Интерпретация китайских «Стандартов обязательного образования по физическому воспитанию и здоровью (издание 2022 г.)» // Спортивная наука. 2022. № 42 (5). С. 3–17.
2. Шан Цзюньцзе, Ли Сюхань. Трудности и стратегии преодоления последствий цифровой трансформации образования // Журнал Восточно-Китайского педагогического университета (Education Science Edition). 2023. № 41 (3). С. 72.
3. Министерство образования Китайской Народной Республики от 30.11.2022 № 58. Уведомление Минобразования о выпуске отраслевого стандарта образования «Цифровая грамотность учителя». URL: https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2023-02/21/content_5742422.htm (дата обращения: 10.04.2024).
4. Постановление Правительства Российской Федерации от 16.11.2020 № 1836 «О государственной информационной системе “Современная цифровая образовательная среда”». URL: <https://docs.cntd.ru/document/566337965> (дата обращения: 10.04.2024).
5. Futures of Education Briefing Notes. Transforming Education Summit 2022. URL: https://tes-sdg4e.gn.apc.org/system/files/2022-05/TES_Futures%20of%20Education%20Briefing%20Notes_06.04.22_0.pdf (дата обращения: 08.04.2024).
6. DG Education, Youth, Sport and Culture European Commission. Digital Education Action Plan (2021–2027). URL: https://eu.eventscloud.com/file_uploads/406af1d6d35813b61af830b70a00c20b_D2-1-DIMITROVGeorgi-NewDigitalEducationActionPlan-EasternPartnership-04122020-v3.pdf (дата обращения: 09.04.2024).

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

Адольф Владимир Александрович, доктор педагогических наук, профессор, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева

Адольф Константин Владимирович, обучающийся III курса, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, обучающийся IV курса, институт экономики, государственного управления и финансов, Сибирский федеральный университет

Арнст Валерия Анатольевна, обучающаяся I курса магистратуры, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева

Артемова Мария Александровна, заместитель директора по учебно-воспитательной работе, Красноярский колледж олимпийского резерва

Атитанова Виктория Валерьевна, обучающаяся, Канский педагогический колледж

Атрощенко Константин Владимирович, обучающийся I курса магистратуры, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева

Вальков Александр Александрович, обучающийся I курса магистратуры, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева

Гиль Максим Витальевич, обучающийся V курса, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева

Гришин Александр Игоревич, обучающийся V курса, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева

Дмитриев Артур Анатольевич, обучающийся V курса, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева

Дробенко Софья Владимировна, обучающаяся I курса магистратуры, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева

Дружинин Роман Сергеевич, обучающийся I курса магистратуры, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева

Евдокимов Иван Денисович, обучающийся I курса магистратуры, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева

Завьялов Александр Иванович, доктор педагогических наук, профессор, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева

Завьялов Дмитрий Александрович, доктор педагогических наук, профессор, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева

Зайнидинов Дмитрий Дмитриевич, обучающийся I курса магистратуры, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева

Зернин Андрей Петрович, обучающийся I курса магистратуры, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева

Зоммер Владимир Сергеевич, старший преподаватель кафедры физической культуры и здоровья, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева

Иванова Елизавета Андреевна, обучающаяся I курса магистратуры, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева

Исмагилов Раиль Наилевич, обучающийся I курса магистратуры, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева

Ильина Нина Федоровна, доктор педагогических наук, профессор, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева

Казакова Галина Николаевна, кандидат медицинских наук, доцент, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева

Канаушкин Николай Васильевич, аспирант, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева

Кошин Максим Андреевич, обучающийся, Сибирский государственный университет науки и технологий им. М.Ф. Решетнева

Кудрявцев Михаил Дмитриевич, доктор педагогических наук, профессор, Сибирский государственный университет науки и технологий им. М.Ф. Решетнева

Кужугет Артыш Аракчаевич, кандидат биологических наук, доцент, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева

Лещева София Павловна, обучающаяся IV курса, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева

Милянковский Евгений Андреевич, обучающийся II курса магистратуры, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева

Ли Ин Хван, соискатель (Республика Корея)

Надольский Александр Васильевич, обучающийся I курса магистратуры, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева

Нелюбин Вячеслав Дмитриевич, обучающийся I курса магистратуры, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева

Нугаев Артур Ринатович, обучающийся V курса, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева

Одинокий Александр Игоревич, обучающийся I курса магистратуры, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева

Плеханов Александр Сергеевич, обучающийся, Сибирский государственный университет науки и технологий им. М.Ф. Решетнева

Попованова Наталья Александровна, кандидат педагогических наук, доцент, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева

Пугачев Роман Валерьевич, обучающийся IV курса, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева

Рахимов Музаффаршох Акобирович, обучающийся (Республика Таджикистан)

Савенко Владимир Владимирович, начальник факультета дополнительного профессионального образования, Сибирская пожарно-спасательная академия ГПС МЧС России

Селянский Никита Евгеньевич, обучающийся II курса магистратуры, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева

Советжан УУЛУ Эрбол, обучающийся (Кыргызская Республика)

Сидоров Леонид Константинович, доктор педагогических наук, профессор, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева

Симаков Александр Дмитриевич, обучающийся V курса, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева

Ситничук Сергей Сергеевич, кандидат педагогических наук, доцент, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева

Ставер Алексей Алексеевич, обучающийся I курса магистратуры Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева

Строгова Наталья Евгеньевна, кандидат педагогических наук, доцент, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева

Тимошенко Елена Николаевна, обучающаяся I курса магистратуры, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева

Трегузов Антон Анатольевич, старший преподаватель, Красноярский государственный медицинский университет им. В.Ф. Войно-Ясенецкого

Трусей Ирина Валерьевна, кандидат биологических наук, доцент, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева

Турьгина Ольга Вячеславовна, кандидат биологических наук, доцент, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева

Факанова Виктория Алексеевна, обучающаяся, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева

Фесенко Маргарита Алексеевна, обучающаяся I курса магистратуры, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева

Филоненко Екатерина Валерьевна, старший преподаватель, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева

Хашин Виталий Дмитриевич, обучающийся, Сибирский государственный университет науки и технологий им. М.Ф. Решетнева

Хржонстовская Елена Андреевна, обучающаяся I курса магистратуры, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева

Цзинь Хаожань, обучающийся (Китайская Народная Республика)

Цзя Сун, обучающийся (Китайская Народная Республика)

Чадова Наталья Николаевна, преподаватель, Канский педагогический колледж

Чебодаев Артур Сергеевич, обучающийся I курса магистратуры, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева

Черепанова Алена Ивановна, преподаватель, Сибирский государственный университет науки и технологий им. М.Ф. Решетнева

Шалашная Татьяна Владимировна, обучающаяся, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева

Янова Марина Геннадьевна, доктор педагогических наук, доцент, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева

Молодежь и наука XXI века

XXV Международный форум студентов,
аспирантов и молодых ученых

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
И СОЦИАЛИЗАЦИЯ МОЛОДЕЖИ
В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

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

Красноярск, 19–26 апреля 2024 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 05.07.24.
Формат 60x84 1/8.
Усл. печ. л. 21,75