Министерство спорта Российской Федерации
Дальневосточная государственная академия физической культуры
Дальневосточная олимпийская академия

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ: НОВЫЙ ВЗГЛЯД

Материалы
XXIX Всероссийской научной конференции
28–29 марта 2025 года

Хабаровск 2025

УДК 796
ББК 75.1
Ф 505

Рецензенты:
Галицын Сергей Викторович
доктор педагогических наук, профессор, ректор Дальневосточной государственной академии физической культуры, г. Хабаровск
Ткач Роман Сергеевич
кандидат педагогических наук, доцент, руководитель высшей школы теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности Тихоокеанского государственного университета, г. Хабаровск

Ф 505 **Физическая культура и спорт в современном обществе: новый взгляд**: материалы XXIX Всероссийской научной конференции, 28–29 марта 2025 г. / под ред. С. С. Добровольского. – Хабаровск: Издательство ДВГАФК, 2025. – 388 с. – Текст: электронный. – URL: https://clck.ru/3M4VV4 – Дата публикации: 15.05.2025. – ISBN 978-5-8028-0262-5

В сборнике представлены материалы XXIX Всероссийской научной конференции «Физическая культура и спорт в современном обществе: новый взгляд».

Материалы отражают результаты научных исследований теоретического и прикладного характера в области научно-методического сопровождения подготовки спортсменов, физического воспитания учащейся молодёжи, оздоровительной и адаптивной физической культуры различных слоев населения.

УДК 796
ББК 75.1

Является самостоятельным электронным изданием

Минимальные системные требования: 1) браузер GoogleChrome; 2) скорость подключения к сети Интернет – 1 Мбит/с и выше.

ISBN 978-5-8028-0262-5

© Дальневосточная государственная академия физической культуры, 2025

ПРИМЕНЕНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ В ДЕТСКОМ ФИТНЕСЕ «ДЕТКИ СОЛНЦА»

Алавердова Ольга Николаевна
Гумовская Валентина Михайловна
Шнейдер Ольга Сергеевна
Дальневосточная академия физической культуры,
г. Хабаровск

Аннотация. В данной статье представлен анализ по применению подвижных игр в физическом воспитании детей разного возраста. Свои мнения выразили учителя, инструкторы, тренеры, сами обучающиеся на различных ступенях школьного образования. По результатам анализа подготовлена экспериментальная программа «Детки солнца», которая будет внедрена в дошкольные образовательные организации, с последующим исследованием психофизических показателей. Программа предусматривает проведение подвижных игр в детском фитнесе, программа представлена в практико-теоретических аспектах.

Ключевые слова: подвижные игры, фитнес**,** дети, тренеры, учителя, инструкторы по физическому воспитанию

В современном физическом воспитании, как и во всех сферах жизнедеятельности, ускоренными темпами идут трансформирующие и преобразующие процессы. В физкультурно-оздоровительной деятельности, затрагивающей все слои населения, также за последние пятнадцать лет в творческой направленности появилось множество разнообразных элементов, что делает фитнес-индустрию более привлекательной и способной содействовать повышению формирования навыков ЗОЖ, психофизическому состоянию занимающихся.

По нашему мнению, фитнес — это одно из эффективных средств развития физических способностей, что включает комплекс всех организованных двигательных действий во всех видах спорта, во всех формах физкультурно-оздоровительной и физкультурно-спортивной деятельности, а также в современной фитнес-индустрии [4]. По Википедии **фи́тнес** — это определённый образ культуры и жизни, предполагающий поддержание физической формы и здоровья, что достигается при помощи тренировочных занятий. Одна из целевых

установок в России — это здоровое подрастающее поколение. Многие специалисты здравоохранения и образования под разным углом миропонимания и восприятия предлагают множество направлений и подходов.

Основополагающей задачей сегодня, как никогда, стоит подбор индивидуальной траектории развития отдельно взятого обучающегося и коллектива в целом, как неразрывных составляющих одного целого. И это, по нашему мнению, является некой платформой для трансформирующего и преобразующего процессов в психоэмоциональном, социальном, интеллектуальном, физическом состояниях, с последующим раскрытием творческого потенциала молодого поколения [3; 5]. Здоровье будущего человека закладывается еще при планировании рождения детей, и после рождения, как осознанной работы с телом, в первую очередь в семье.

Проблема нездоровья детей в свете новых вызовов — эпидемий и вирусов была и остается недостаточно изученной, о чем свидетельствуют статистические данные Министерства здравоохранения России, Хабаровского края за последние пять лет. В своих трудах такие ученые, как Бабынина Т. Ф. (2012 г.), Маринович М. А. (2022 г.), Найн А. А. (2020 г.) и др. [1; 2] считают, что одним из важных путей устранения факторов риска нездоровья является внедрение физической культуры в повседневную жизнь ребенка. Организованная двигательная деятельность начинается с дошкольного физического воспитания. По анализам информационных источников определено, что недостаточно разработано новизны, применяемой в дошкольной системе физического воспитания. Эта проблема остается актуальной, и вследствие этого нами взят дошкольный возраст. Согласно мнениям специалистов, подвижная игра — самый простой, необходимый и научно обоснованный метод для использования повышения физической подготовленности, а значит укрепления здоровья ребенка. А подвижная игра в детском фитнесе — незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств и развития физических способностей [4].

Для выявления состояния применения подвижных игр в системах физкультурно-спортивной, физкультурно-оздоровительной направленности было всего опрошено 326 респондентов, из них:

- учителей физической культуры и тренеров 100 человек;
- инструкторов по физической культуре в детских садов 100 человек;
- 126 занимающихся школьников.

Из опрошенных занимающихся детей начальной школы — 60 человек, 32 человека из средней школы и 34 человека из старшей школы. По данным анализа было выявлено, что 93 % обучающихся-респондентов заинтересованы в применении подвижных игр на учебно-тренировочных занятиях. Анализируемые данные показали, что 46 % школьников не занимаются в спортивных секциях, но в то же время занимающихся оказалось больше и их число составило 54 %. По результатам опроса, определено, что число старших школьников, незаинтересованных в проведении подвижных игр, составило 18 %, школьников среднего звена — 16 %, а младших — всего 7 %. Далее также установлено, что 59 % обучающихся желают повысить количество проводимых подвижных игр на тренировочных занятиях и занятиях по физической культуре.

Для дальнейшего исследования нами были составлены комплексы подвижных игр, где предпочтения отдаются играм, вызывающим наибольший интерес у занимающихся: в начальной школе — 68 % за активное противоборство, 18 % — за игры без разделения команд и 14 % выбрали игры-эстафеты; в средней школе — 72 % за активное противоборство, 12 % выбрали игры без разделения команд и 16 % выбрали игры-эстафеты; в старшей школе — 80 % за активное противоборство и 20 % выбрали игры без разделения команд.

Из полученных анкетных данных обучающихся можно сделать вывод, что приоритет при составлении комплекса во всех возрастных группах отдаётся играм с активным противоборством, а в старшей школе — играм с элементами спортивных игр.

По результатам анкетирования учителей физической культуры и тренеров выявлено, что 60 % в среднем звене учащихся школы уменьшают количество

подвижных игр относительно начальной школы, а также 80 % уменьшают до минимума их проведение в старшем звене. В определении приоритета целей подвижных игр у учителей итог оказался таким: 30 % отдают предпочтение подготовке к спортивным играм, 50 % — эмоциональной разгрузке детей, и только 20 % специалистов используют игры для развития физических качеств. Проведенный опрос у инструкторов по физическому воспитанию дошкольных организаций по применению подвижных игр (где приняло в опросе 100 респондентов), составил 100 %. По нашему мнению, проведенный анализ показал и далее подтвердил, что в современных вызовах времени и требованиях образовательных стандартов в сфере физической культуры и спорта недостаточно разработано методик, программ и направлений по развитию физических способностей, содействующих оздоровлению детей.

На основе вышеизложенного нами разработана программа «Детки солнца», включающая подвижные игры в процессе фитнес-подготовки. Программа «Детки солнца» представлена двухвекторными направлениями. Первый вектор включает в себя пять треков, направленных на развитие пяти физических качеств, в сопровождении музыкальных композиций и речитативов, в каждом из которых были подобраны подвижные игры. Помимо практических занятий, в данном векторе развития предусмотрены 2 теоретических занятия в неделю (по 20 минут), просмотр мультфильмов «Знания своего тела». Применение треков в первом векторе должно проходить в пошаговой вариации, а именно: занятия проводятся 3 раза в неделю по 30 минут. Применение 1-го трека на определенное физическое качество в первую неделю, в последующие недели — 2-й трек (на другое физическое качество), далее — 3-й трек (на другое физическое качество) и т.д.; затем треки должны повториться с исходной позиции. Второй вектор применялся в домашних условиях по аналогии с первым вектором и включал в себя домашнее задание по усвоению материала мультфильмов, используя беседу с ребенком, и по применению подвижных игр в семье 3 раза в неделю по 20 минут, в сопровождении и под контролем родителей. Длительность применения

программы составляет 1 учебный год. Структурно-функциональная схема программы «Детки солнца» представлена на рисунке 1.

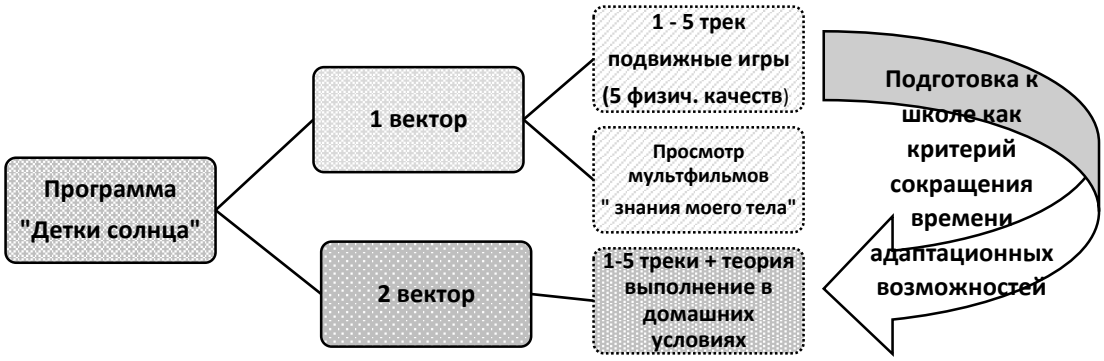


Рисунок 1 — Функциональная схема программы «Детки солнца»

Мы предполагаем, что подготовленная программа способна:

- оказать содействие в развитии физической подготовленности;
- повысить психолого-эмоциональную устойчивость;
- дать основу знаний о своем теле;
- подготовить детей к успешному поступлению в школу, сократить адаптационный период школьного обучения.

Данная программа запланирована для внедрения в дошкольные образовательные организации Хабаровского края с целью исследования её эффективности.

Список источников

1. Бабынина, Т. Ф. Социально-педагогическая деятельность в детском саду: учебно-методическое пособие для подготовки бакалавров профиль «Психология и социальная педагогика» / Т. Ф. Бабынина. — Набережные Челны, Казань: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2012. — 118 с. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/29888.html (дата обращения: 20.02.2025)

2. Маринович, М. А. Содержание модели физического воспитания детей старшего дошкольного возраста на основе использования фитнес-технологий / М. А. Маринович, О. С. Трофимова // Физическая культура, спорт - наука и практика. — 2022. — № 3. — С. 3-9. — ISSN 1999-6799. — Текст : электронный //Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/journal/issue/344714 (дата обращения: 24.02.2025).

3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания): учебник / Л. П. Матвеев. – 4-е изд. – М.: Спорт, 2021 – 520 с.

4. Найн, А. А. Применение танцевальной фитнес-программы "fitness mix" в процессе физического воспитания детей старшего дошкольного возраста / А. А. Найн, Н. Ю. Мищенко // Наука и спорт: современные тенденции. — 2020. — № 2. — С. 129-136. — ISSN 2308-8826. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/journal/issue/313111 (дата обращения: 21.02.2025).

5. Херувимова, Т. А. Физическая культура и спорт: учебное пособие / Т. А. Херувимова, С. А. Херувимова. — Чайковский: ЧГИФК, 2019. — 130 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/233771 (дата обращения: 10.02.2025).

КОМПЛЕКС СРЕДСТВ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКА В ТОЧНОМ ВЫСТРЕЛЕ ИЗ ПИСТОЛЕТА МАКАРОВА

Андреев Евгений Эдуардович

Федоричев Евгений Анатольевич

Дальневосточный юридический институт МВД России имени И. Ф. Шилова, г. Хабаровск

Добровольский Сергей Славич

Дальневосточная государственная академия физической культуры, г. Хабаровск

Аннотация. В статье авторами в результате исследований разработан комплекс специальных упражнений для формирования навыка абдоминального дыхания для эффективного ведения стрельбы из пистолета Макарова и совершенствования процесса огневой подготовки образовательных организаций МВД России.

Ключевые слова: профессиональное обучение, огневая подготовка, слушатель, абдоминальное дыхание, стрельба, умение, навык

В настоящее время актуальна проблема совершенствования процесса профессионального обучения сотрудников полиции особенно в огневой подготовке, так как выполнение оперативно-служебных задач сотрудниками полиции очень часто связано с применением огнестрельного оружия. Решение данной проблемы находится в области повышения качества процесса огневой подготовки и формирования умения и навыка в точной стрельбе у обучающихся

слушателей профессионального обучения образовательных организаций МВД России.

На точность в стрельбе из пистолета Макарова влияют правильная стойка стрелка, удержание пистолета стрелком (хват), плавный нажим на спусковой крючок пистолета, прицеливание. Но есть среди таких правил стрельбы ещё одно, которому уделено недостаточно внимания в учебно-методических материалах по дисциплине «Огневая подготовка» при профессиональном обучении будущих полицейских — это правила дыхания при стрельбе из пистолета Макарова.

При стрельбе из пистолета Макарова слушателю на начальном этапе подготовки всегда хочется задержать дыхание за секунду до выстрела, перед этим набрав полную грудь воздуха. Однако по правилам стрельбы выстрел из пистолета должен быть произведен на выдохе. Дыхание стрелка должно быть не верхним, а нижним — абдоминальным.

Эти особенности обосновывают гипотезу проведенного нами исследования, в которой предполагалось, что разработка комплекса средств для формирования навыка точного выстрела при стрельбе из пистолета Макарова цели исследования позволит:

– улучшить показатели в стрельбе у слушателей в профессиональном обучении;

– усовершенствовать процесс огневой подготовки слушателей профессионального обучения образовательных организаций МВД России [3].

В исследовании методами анализа информационных источников, а также опроса слушателей, педагогических наблюдений за обучающимися педагогическим экспериментом были определены эффективные упражнения для тренировки абдоминального дыхания для решения цели и задач исследования:

1. Выявить особенности абдоминального дыхания при стрельбе, определить упражнения на формирование навыка абдоминального дыхания при стрельбе из пистолета.

2. Апробировать и обосновать эффективность разработанного комплекса упражнений.

Для выполнения первой задачи исследования был произведен анализ информационных источников [1–5], по результатам которого были разработаны упражнения для 1, 2, 3-го этапов подготовки — таблица 1. Упражнения были распределены и ранжированы по этапам подготовки, исходя из педагогических принципов в обучении — систематичности, доступности, последовательности.

Таблица 1

Комплекс специальных упражнений для формирования навыка абдоминального дыхания при стрельбе из пистолета Макарова

Этап подготовки	Наименование упражнения	Практические рекомендации
1	Абдоминальное дыхание во фронтальной стойке	Во фронтальной стойке — вдох воздуха ртом — расслабление мышц живота, затем плавный и постепенный выдох воздуха ртом. При правильном выполнении упражнения у стрелка грудная клетка не должна двигаться, плечи не поднимаются, выполнить 5 раз
	Абдоминальное дыхание во фронтальной стойке с применением трубки	Аналогично вышеуказанному упражнению, используя трубку (например соломинку для коктейля), выполнить 5 раз
2	Упражнения «холостой тренировки» с учебным пистолетом Макарова на формирование навыка правильного нажима на спусковой крючок при абдоминальном дыхании	Упереть рукоятку пистолета Макарова себе в живот, ствол пистолета направлен в мишень — делаем вдох, выбирая свободный ход и на выдохе начинаем плавно давить на спусковой крючок момент полного выдоха должен совпадать со спуском курка с боевого взвода, выполнить 5 раз. Затем повторить упражнение, только с закрытыми глазами, особое внимание обратить на абдоминальное дыхание при нажиме

	Упражнения «холостой тренировки» с учебным пистолетом Макарова на формирование навыка извлечения пистолета, формирование хвата, выведения пистолета в цель, правильного нажима на спусковой крючок при абдоминальном дыхании	Аналогично вышеуказанному упражнению, только исходное положение — фронтальная стойка, пистолет в кобуре, особое внимание обратить на абдоминальное дыхание при спуске курка с боевого взвода, выполнить 5 раз
3	Выполнение упражнений «холостой тренировки» с учебным пистолетом Макарова, после нагрузки	Челночный бег 10 по 20 метров с последующим извлечением и производством 3–5 нажимов на спусковой крючок, особое внимание обратить на абдоминальное дыхание при нажиме на спусковой крючок пистолета Макарова
	Выполнение упражнений учебных стрельб	Упражнения № 5, 6, 7 из пистолета Макарова, согласно порядку и условиям приказа МВД России [1], особое внимание обратить на абдоминальное дыхание при выстреле из пистолета Макарова

Для апробации и обоснования эффективности разработанного комплекса упражнений были отобраны 2 группы методом рандомизации (группа А и группа Б) по 6 человек спортсменов-стрелков, занимающихся служебным двоеборьем, из числа слушателей, обучающихся в ДВЮИ МВД России имени И. Ф. Шилова. На начальном этапе педагогического эксперимента был проведен входной контроль по стрельбе из пистолета Макарова — 2 рубежа по 5 выстрелов, после пробегания отрезков по 500 метров. Группа А занималась с использованием упражнений, рекомендованных учебными пособиями. Группа Б использовала при подготовке комплекс разработанных упражнений, указанных в таблице 1. На завершающем этапе эксперимента, через 1 месяц был проведен промежуточный контроль и через 2 месяца тренировок был проведен выходной контроль по вышеуказанным условиям — таблица 2.

Таблица 2

Результаты педагогического эксперимента

Группа	Показатели входного контроля (очки)	Показатели промежуточного контроля (очки)	Показатели выходного контроля (очки)
А	466	487	496
Б	464	512	529

Таким образом, мы видим, что комплекс разработанных упражнений эффективен при тренировке спортсменов-стрелков по служебному двоеборью. Анализ результатов в группе Б показал улучшение в стрельбе из пистолета Макарова у каждого стрелка без исключения.

Подводя итоги по исследованию в целом, можно сделать следующие выводы.

Выявленные особенности абдоминального дыхания, исходя из результатов исследования, доказывают необходимость обучения такому способу дыхания для эффективного ведения огня из огнестрельного оружия с обучающимися слушателями.

Комплекс разработанных упражнений по результатам проведенного педагогического эксперимента показал эффективность и заслуживает внедрения в процесс огневой подготовки обучающихся курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России.

Список источников

1. Афанасьев, А. В. Обучение сотрудников органов внутренних дел приемам стрельбы из пистолета после перемещений в секторах : дис. … канд. пед. наук : 13.00.04 / Александр Владимирович Афанасьев. – Красноярск, 2011. – 166 с.

2. Волков, А. В. Особенности огневой подготовки сотрудников спецподразделений МВД России / А. В. Волков, С. А. Кадамша – Воронеж: Воронежский институт МВД России, 2001. – 39 с.

3. Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации: Приказ МВД России от 05 февраля 2024 г. № 44. – Доступ из справ.-правовой системы «СТРАС Юрист».

4. Организация учебных стрельб из пистолета в органах внутренних дел Российской Федерации: учеб.-метод. пособие / С. Н. Архипов, Р. А. Рустамов, И. В. Фишер ; Тюмень. ин-т повышения квалификации сотрудников МВД России. - Тюмень, 2019. – 92 с.

5. Профессиональная подготовка полицейских: учебник в 4 ч. / под общ. ред. В. Л. Кубышко. – М.: ГУРЛС МВД России, 2023. – Профессиональный цикл. Ч. 2. – 384 с.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА АКАДЕМИЧЕСКУЮ УСПЕВАЕМОСТЬ СТУДЕНТОВ

Артемьев Игорь Ярославович
Кротова Дарья Дмитриевна
Рамазанова Елена Рамазановна
Черняева Полина Алексеевна
Гатчинский государственный университет,
г. Гатчина

Аннотация. В статье рассматривается влияние физической активности на академическую успеваемость студентов. Анализируются различные виды физической активности и их влияние на учебные достижения. Особое внимание уделяется тому, как регулярные тренировки способствуют снижению стресса и улучшению концентрации, что, в свою очередь, позитивно сказывается на учебных результатах.

Ключевые слова: физическая активность, академическая успеваемость, когнитивные функции, стресс, учебные достижения, здоровье студентов

Физическая активность — движение тела, требующее затрат энергии, представляет собой важный аспект жизни студентов, оказывая значительное влияние на их физическое и психическое здоровье. Научные исследования показывают, что регулярное выполнение физических тренировок, включая силовые упражнения, кардионагрузки, а также занятия на гибкость и равновесие, способствует улучшению общего состояния здоровья и образовательных достижений. Указанные категории физической активности оказывают позитивное воздействие на организм, поддерживая его функциональность и способствуя профилактике различных заболеваний.

Физическая активность способствует увеличению кровотока и транспортировке кислорода к мозгу, что, в свою очередь, оказывает положительное влияние как на успеваемость, так и на когнитивные способности

студентов. Регулярные тренировки способствуют снижению уровня ожирения и профилактике заболеваний, связанных с ним, таких как диабет и гипертония. Участие в спортивных мероприятиях способствует улучшению психоэмоционального состояния студентов, что приводит к снижению уровня стресса, тревожности и депрессии, а также улучшает общее настроение и качество жизни [5].

Физическая активность способствует выработке эндорфинов, что оказывает положительное влияние на эмоциональное состояние индивида. Более того, достижения в спортивной деятельности могут способствовать повышению самооценки и уверенности студентов, что, в свою очередь, непосредственно сказывается на их учебной активности и способности выражать свои мысли и чувства в образовательной среде [1].

Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, взрослым рекомендуется осуществлять силовые тренировки не реже двух раз в неделю, а также выполнять 150–300 минут умеренной или 75–150 минут интенсивной аэробной активности еженедельно. Детям и подросткам советуется заниматься физической активностью не менее 60 минут в день. Соблюдение этих рекомендаций может способствовать улучшению учебных результатов и повышению общего уровня здоровья [5].

Степень физической активности студентов определяется множеством факторов, включая индивидуальные характеристики, такие как мотивация, уровень физической подготовки и общее состояние здоровья. Социальные аспекты, например, влияние сверстников и поддержка со стороны семьи, также играют значительную роль в формировании спортивных привычек. Специфические обстоятельства могут существенно влиять на возможности студентов для занятия физической активностью. К ним можно отнести доступность спортивных объектов и безопасность окружающей среды.

Физическая активность благоприятно влияет на кровообращение в мозге, обеспечивая эффективную доставку кислорода и питательных веществ к нейронам. Данное воздействие способствует улучшению памяти, внимательности

и навыков решения задач у учащихся. Связь между физической активностью и улучшением когнитивных функций поддерживается выработкой нейротрофического фактора мозга. Он необходим для поддержания и формирования новых нейронных связей. Это наиболее актуально для активной студенческой молодежи [1].

Систематические физические тренировки способствуют замедлению возрастных изменений когнитивных функций человека. Исследования показывают, что пожилые люди, ведущие активный образ жизни, реже сталкиваются с изменениями функций головного мозга, чем их менее деятельные сверстники. Активная физическая деятельность, например, прогулки, велосипедные поездки и плавание, способствуют улучшению общего состояния здоровья и снижают вероятность развития заболеваний [2].

Физическая активность также способствует развитию важных жизненных навыков, таких как самообладание, взаимопонимание и лидерство. Участие в командных видах спорта, таких как волейбол и футбол, способствует укреплению социальных связей и формированию чувства общности среди студентов. Это имеет особое значение для тех, кто испытывает стресс при адаптации к новым условиям и образовательной нагрузке [1].

Таким образом, интеграция физической активности в повседневную практику является необходимым условием для обеспечения общего благополучия студентов. Это подчеркивает важность формирования здорового образа жизни с раннего возраста [3].

Спорт играет ключевую роль в развитии студентов. Он способствует формированию необходимых навыков и качеств, способствующих успешному обучению и будущей карьере. Прежде всего это дисциплина и навыки тайм-менеджмента, вырабатываемые в процессе регулярных тренировок. Они способствуют более эффективной организации учебного процесса и позволяют улучшить общую успеваемость студентов [4].

Командные виды спорта способствуют развитию навыков общения и лидерства у студентов. Эти качества играют ключевую роль в процессе

социальной адаптации, а также в дальнейшем карьерном росте. Участие в спортивных объединениях помогает молодёжи находить единомышленников и друзей не только в рамках учебной деятельности. Спортивные занятия способствуют формированию множества ценных навыков, которые играют важную роль не только для учебы, но и в профессиональной сфере. Спортивные занятия требуют от студентов не только физической активности, но и умения к саморегуляции, что также способствует развитию когнитивных способностей.

Физическая активность студентов имеет прямое влияние на их здоровье и успеваемость. Постоянные тренировки способствуют уменьшению стресса, повышению концентрации и развитию практических умений, полезных в будущем как в карьере, так и в личной жизни. Таким образом, спорт является важной составляющей жизни студентов, оказывая значительное влияние на их развитие и достижения.

Список источников

1. Аннабердиев, М. М. Роль спорта в жизни студентов: влияние на здоровье и академическую успеваемость / М. М. Аннабердиев // Символ науки, 2024. –№5-2-2 – С. 129-131 [Электронный ресурс] // CYBERLENINKA. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/rol-sporta-v-zhizni-studentov-vliyanie-na-zdorovie-i-akademicheskuyu-uspevaemost/viewer (дата обращения: 26.01.2025)
2. Богданов, Д. Р. Влияние физической культуры на академическую успеваемость студентов название /Д. Р. Богданов, Г. А. Шейко // Теория и практика современной науки, 2024. – № 5 (107) – с.34-36 [Электронный ресурс] // CYBERLENINKA. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fizicheskoy-kultury-na-akademicheskuyu-uspevaemost-studentov (дата обращения: 28.01.2025)
3. Особенности формирования здорового образа жизни студентов в условиях самостоятельной подготовки по дисциплине "Элективные курсы по физической культуре и спорту" / И. Я. Артемьев [и др.]// Международный журнал гуманитарных и естественных наук, 2024. – № 4-1 (91). – С. 6-8. [Электронный ресурс] // CYBERLENINKA. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-formirovaniya-zdorovogo-obraza-zhizni-studentov-v-usloviyah-samostoyatelnoy-podgotovki-po-distsipline-elektivnye-kursy (дата обращения: 04.02.2025)
4. Хазимухаметов, И. Т. Физическая работоспособность студентов в период обучения / И. Т. Хазимухаметов, Ш. А. Шамсутдинов// Экономика и социум, 2023. – №1–1(104) – С. 465-468. [Электронный ресурс] // CYBERLENINKA. – URL:

https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-rabotosposobnost-studentov-v-period-obucheniya/viewer (дата обращения:28.01.2025)

5. Щетинина, С. Ю. Влияние физической активности на обменные процессы в организме человека / С. Ю. Щетинина // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2024. – № 1-2(88). – С. 40-45. // CYBERLENINKA. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fizicheskoy-aktivnosti-na-obmennye-protsessy-v-organizme-cheloveka (дата обращения: 30.01.2025)

ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Артемьев Игорь Ярославович
Кузнецова Ирина Андреевна
Курова Елизавета Алексеевна
Гатчинский государственный университет,
г. Гатчина

Аннотация. В статье рассматриваются особенности спортивной подготовки как сложного и многоуровневого процесса. Особое внимание уделяется методам, способствующим достижению высоких спортивных результатов и поддержанию здоровья студентов на протяжении всей их жизни.

Ключевые слова: спортивная подготовка, физическая активность, техническая подготовка, тактические навыки, индивидуализация тренировок, спортивные результаты, тренировочный процесс

Спортивная подготовка представляет собой сложную и многогранную деятельность, направленную на комплексное развитие ключевых аспектов, необходимых для достижения успеха в различных спортивных дисциплинах. Этот процесс охватывает не только физическую активность, но и совершенствование технических, тактических и психологических навыков, что в совокупности способствует достижению высоких результатов каждым спортсменом [1].

Техническая подготовка, являющаяся важным компонентом спортивной подготовки, акцентирует внимание на практическом освоении движений и навыков, необходимых для эффективного достижения поставленных тренировочных целей. Ключевым аспектом является не только изучение теоретических методов, но и постоянное совершенствование специфических умений, которые являются критически важными для каждого отдельного вида спорта. На протяжении длительного времени спортсменам необходимо

сосредоточиться на детальном анализе и отработке техник выполнения упражнений, что способствует повышению эффективности тренировочного процесса. Систематическая практика и критический анализ движений помогают минимизировать вероятность ошибок и развить моторный автоматизм, что особенно актуально в условиях соревновательной деятельности [4].

Техническая подготовка включает в себя специализированные упражнения, направленные на развитие координации, скорости реакции и гибкости. Эти элементы являются ключевыми для достижения оптимальных результатов и максимальной продуктивности. Постоянное совершенствование этих аспектов позволяет спортсменам адаптироваться к разнообразным условиям и требованиям, с которыми они сталкиваются в процессе своей профессиональной деятельности. Для достижения оптимальных результатов необходимо реализовать всестороннюю стратегию, которая включает тщательное планирование тренировочного процесса, мониторинг прогресса и корректировку программ на основе современных научных исследований в области спортивной науки [3].

Физическая подготовка охватывает улучшение ключевых физических качеств, таких как сила, выносливость, скорость, гибкость и координация. Эти характеристики могут варьироваться в зависимости от индивидуальных особенностей организма каждого спортсмена. Программы тренировок должны быть тщательно адаптированы к физическим параметрам, генетическому потенциалу и уровню подготовки конкретного атлета. Важно учитывать, что соблюдение принципов постепенности, периодизации и вариативности в тренировочном процессе играет критическую роль в снижении риска перетренированности и травм. Постепенность подразумевает разумное увеличение нагрузки, что позволяет организму адаптироваться к новым условиям. Периодизация подразумевает планирование тренировочного процесса с учетом различных фаз, что способствует оптимизации результатов и предотвращению утомления. Вариативность же включает разнообразие упражнений и методов

тренировки, что не только делает занятия более интересными, но и способствует всестороннему развитию физических качеств [3].

Кроме того, психологическая подготовка играет важную роль в спортивной деятельности. Она включает в себя развитие ментальной устойчивости, концентрации и мотивации, которые необходимы для достижения высоких результатов. Успех в спорте зачастую зависит не только от физической подготовки, но и от способности спортсмена преодолевать психологические барьеры и сохранять самообладание в условиях высокого давления [4].

Современный подход к физической подготовке рассматривает её как многоуровневую систему, где каждый уровень характеризуется определённой структурой и особенностями. Это позволяет более эффективно адаптировать тренировочные программы к конкретным потребностям спортсменов, учитывая их физическое состояние, цели и специфику конкретного вида спорта. Данный комплексный метод способствует развитию различных физических качеств и способностей, необходимых для достижения высоких результатов [1].

На начальном уровне обучения акцент делается на общей физической подготовке, которая направлена на укрепление здоровья, тогда как на продвинутом уровне внимание сосредоточено на принципах спортивной подготовки, способствующих развитию функциональных резервов организма, необходимых для профессиональной деятельности. С повышением уровня физической подготовки увеличиваются и сложности, а также требования к вниманию, необходимому для занятий легкой атлетикой [4].

Процесс тренировки основывается на определённой структуре, представляющей собой последовательное объединение её элементов, их взаимосвязей и общего прогресса.

Для обеспечения целостности и эффективности тренировочного процесса в спортивной подготовке применяется специализированная структурная модель, которая предполагает последовательную интеграцию различных компонентов и их взаимосвязей. Эта структура включает в себя целенаправленную подготовку, соревновательный, неконкурентный и нетренированный компоненты [1].

Целенаправленная тренировка представляет собой систематическое усилие, ориентированное на улучшение физических качеств, специфичных для определённого вида спорта. Ключевыми элементами данной подготовки являются методология тренировочного процесса, объем и интенсивность выполняемых упражнений, а также периодизация, способствующая оптимальному распределению физических нагрузок на протяжении всего тренировочного цикла.

Соревнования выполняют двойную функцию: они являются как конечной целью подготовки, так и важным ресурсом для тренировочного процесса. Участие в соревнованиях позволяет спортсменам применять свои навыки на практике и осознавать сильные и слабые стороны своих тренировок. Кроме того, соревнования создают условия для психологической подготовки, в процессе которой спортсмены развивают навыки управления тревогой и стрессом, что является важным аспектом достижения высоких спортивных результатов [2].

Несоревновательные и нетренировочные элементы спортивной подготовки помогают уменьшить мышечное напряжение, улучшить кровоток и снизить вероятность получения травмы. Массаж, физиотерапия, криотерапия и электростимуляция повышают общую эффективность тренировок и ускорения восстановления после физической активности.

Систематический метод тренировочного процесса охватывает каждый этап подготовки, от начального шага до восстановления после соревнований. Увеличение интенсивности тренировок должно быть постепенным, чтобы предотвратить травмы и чрезмерное напряжение [3].

Циклическая структура тренировочных программ позволяет организовывать занятия в зависимости от предстоящих соревнований, разделяя их на микро-, мезо- и макроциклы. Этот метод повышает эффективность тренировок, а также помогает улучшить готовность к соревнованиям. Ментальная подготовка спортсмена влияет на концентрацию, стремление и общее состояние производительности.

Фазы спортивной подготовки можно рассматривать как последовательные, начиная с фазы спорта и здоровья, которая делает упор на физическую активность

молодежи для укрепления здоровья и достижения физического совершенства. Начальная фаза подготовки включает организованные программы, направленные на личностный рост, установление здорового образа жизни и улучшение физических, моральных и этических качеств [1].

Фаза подготовки включает в себя всестороннее улучшение физической подготовки и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей каждого спортсмена.

Фаза развития спортивных навыков сосредоточена на одаренных спортсменах, которые обладают потенциалом для вступления в национальные сборные и достижения выдающихся результатов с помощью персонализированных тренировок, адаптированных к их уникальным качествам.

На более поздних фазах подготовки крайне важно учитывать индивидуальные особенности каждого спортсмена. Спортивная подготовка использует разнообразные методы, разработанные для улучшения физических способностей. Общая подготовка охватывает развитие силы, выносливости и различных физических качеств, создавая основу для специализированной подготовки и помогая в профилактике травм. Подготовка к соревнованиям создает среду, схожую с той, с которой спортсмен сталкивается в реальных соревнованиях, в то время как целенаправленные упражнения улучшают определенные навыки [1].

Успех в тренировочном процессе определяется улучшением как физической, так и психологической подготовки. Следуя научным рекомендациям и индивидуальным программам, спортсмены могут поддерживать высокий уровень физической готовности, что способствует не только сохранению здоровья, но и продлению спортивной карьеры, даже в условиях временных спадов производительности.

Спортивная подготовка — это многогранный процесс, в котором важны физические, технические, тактические и психологические аспекты. Эффективное развитие этих компонентов способствует высоким результатам в спорте.

Современные методы акцентируют внимание на систематическом планировании и научно обоснованных подходах, что помогает минимизировать риск травм.

Список источников

1. Губенков, А. О. Общая характеристика содержания и структуры современной системы спортивной подготовки // Наука-2020, 2022. – № 1(55). –С. 118-124. [Электронный ресурс] // CYBERLENINKA. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/obschaya-harakteristika-soderzhaniya-i-struktury-sovremennoy-sistemy-sportivnoy-podgotovki (дата обращения: 22.01.2025)
2. Особенности формирования здорового образа жизни студентов в условиях самостоятельной подготовки по дисциплине "Элективные курсы по физической культуре и спорту"/ И. Я. Артемьев, И. С. Москаленко, А. Е. Курицына, Г. А. Яковлев // Международный журнал гуманитарных и естественных наук, 2024. – № 4-1(91). – С. 6-8. [Электронный ресурс] // CYBERLENINKA. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-formirovaniya-zdorovogo-obraza-zhizni-studentov-v-usloviyah-samostoyatelnoy-podgotovki-po-distsipline-elektivnye-kursy (дата обращения: 04.02.2025)
3. Регулирование организации спортивной подготовки / Д. Г. Степыко, Д. В. Грачева, Г. В. Лурье, Ю. О. Аверясова // Теория и практика физической культуры, 2021. – №3. – С.41-44 [Электронный ресурс] // CYBERLENINKA. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/regulirovanie-organizatsii-sportivnoy-podgotovki (дата обращения: 23.01.2025)
4. Самсонов, И. И. Спортивная подготовка как система образовательной и (или) трудовой деятельности / И. И. Самсонов, Т. С. Сусикова // Наука и спорт: современные тенденции, 2024. – №1(12). – С.90-98 [Электронный ресурс] // CYBERLENINKA. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/sportivnaya-podgotovka-kak-sistema-obrazovatelnoy-i-ili-trudovoy-deyatelnosti (дата обращения: 30.01.2025)

ИТОГИ УЧАСТИЯ СБОРНЫХ КОМАНД ДВГАФК ПО БАСКЕТБОЛУ В РЕГИОНАЛЬНЫХ И МЕЖРЕГИОНАЛЬНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКИХ КОМАНД

Ашихмин Артем Андреевич
Валтышев Кирилл Юрьевич
Лопатин Константин Олегович
Попов Павел Дмитриевич
Дальневосточная государственная академия физической культуры,
г. Хабаровск

Аннотация. В статье рассмотрены результаты выступлений сборных команд ДВГАФК по баскетболу в состязаниях студенческих команд регионального и межрегионального масштаба. Проанализированы достижения мужской и женской студенческих сборных ДВГАФК в универсиаде студентов высших учебных заведений Хабаровского края и Еврейской автономной области, в Межрегиональной любительской баскетбольной лиге, а также в чемпионате Ассоциации студенческого баскетбола (АСБ), Дальневосточного федерального округа в период с 2020 по 2024годы.

Ключевые слова: студенческий спорт в РФ, итоги соревнований, универсиада студентов вузов Хабаровского края и Еврейской автономной области, Ассоциации студенческого баскетбола (АСБ), Межрегиональная любительская баскетбольная лига.

Развитие студенческого спорта в РФ играет важнейшую роль в формировании спортивного резерва и продвижении здорового образа жизни. Студенческий спорт, включающий в себя не только соревнования, но и специализированную подготовку, взаимоотношения и организацию спортивных мероприятий, способствует физическому воспитанию, поддержанию здоровья, развитию дисциплины, командного духа и лидерских качеств [1].

Баскетбол, по праву один из самых зрелищных и доступных видов спорта, занимает особое место в студенческом спорте, содействуя популяризации здорового образа жизни и повышению спортивного мастерства будущих профессионалов.

Данное исследование является анализом результатов выступлений студенческих сборных команд Дальневосточной государственной академии физической культуры по баскетболу в региональных и межрегиональных соревнованиях в период с 2020 по 2024 гг.

Российский студенческий баскетбол нуждается в действенной системе организации соревнований на различных уровнях. Организация, отвечающая за эту систему, должна активно заниматься популяризацией баскетбола, проведением турниров и обеспечением оптимальных условий для тренировок и роста спортивного мастерства студентов.

В системе развития студенческого баскетбола Российской Федерации ключевую роль играют мероприятия, обеспечивающие конкурентную среду и стимулирующие спортивное мастерство. Одним из наиболее значимых является Чемпионат Ассоциации студенческого баскетбола (АСБ), привлекающий к участию порядка 800 команд, представляющих различные образовательные организации страны. Данный чемпионат создает условия для выявления перспективных спортсменов.

В Хабаровском крае и Еврейской автономной области соревновательную практику студенческих баскетболистов обеспечивает Комплексная Универсиада вузов, включающая в себя традиционные соревнования по баскетболу 5х5 (мужские и женские команды) и, в качестве инновации, баскетбол 3х3. Внедрение формата 3х3 расширяет возможности для проявления спортивного потенциала студентов и способствует развитию адаптационных способностей к различным игровым условиям.

Для проведения углубленного анализа эффективности подготовки студенческих сборных команд Дальневосточной государственной академии физической культуры по баскетболу, в контексте их участия в региональных и межрегиональных соревнованиях, в таблице 1 представлены показатели за период с 2020 по 2024 гг.

Представленные данные служат основой для объективной оценки динамики спортивных результатов и определения направлений оптимизации тренировочного процесса.

Детализированное изучение показателей, представленных в таблице 1, позволит осуществить комплексную оценку достижений баскетбольных команд ДВГАФК в региональных и межрегиональных соревнованиях в период с 2020 по 2024 год.

Таблица 1

Результаты выступления сборных команд ДВГАФК по баскетболу в региональных и межрегиональных соревнованиях среди студенческих команд

Учебный год / Название турнира	2020-2021	2021-2022	2022-2023	2023-2024
Универсиада по баскетболу 5х5 (мужчины)	1	1	1	1
Универсиада по баскетболу 5х5 (женщины)	1	1	1	1
Универсиада по баскетболу 3х3 (мужчины)	-	-	1	1
Универсиада по баскетболу 3х3 (женщины)	-	-	1	1
Чемпионат Ассоциации Студенческого баскетбола (мужчины)	1	2	1	1
Чемпионат Ассоциации Студенческого баскетбола (женщины)	3	3	3	3
Чемпионат МЛБЛ (мужчины)	3	1	3	2
Чемпионат МЛБЛ (женщины)	2	4	3	4

Анализ данных, представленных в таблице 1, показывает, что студенческие сборные команды ДВГАФК демонстрируют стабильно высокие результаты в Комплексной универсиаде вузов Хабаровского края и Еврейской автономной области, являясь чемпионами на протяжении четырех лет

В 2022 - 2023 учебном году в список дисциплин Универсиады ВУЗов Хабаровского края и ЕАО был добавлен Баскетбол 3х3, в котором женская сборная становилась победителями в 2022-2023, 2023-2024 годах. Мужская сборная одерживала победу в 2022-2023 и 2023-2024 учебных годах.

Чемпионат Ассоциации Студенческого баскетбола в России стартовал в 2007 - 2008 году. Сборные команды ДВГАФК принимают участие в данном чемпионате с 2008-2009 года. За основу исследования нами были проанализированы результаты выступлений за последние четыре года. Мужская сборная демонстрирует стабильно высокие результаты в данном турнире, 2 место в сезоне 2021-2022 в сезонах 2020-2021, 2022-2023, 2023-2024 занимала 1 место, также после победы на региональном уровне в сезоне 2023-2024, команда одержала победу на финале России «Кубок регион», что в свою очередь демонстрирует высокий уровень мужской студенческой сборной ДВГАФК на всероссийском уровне. В то же время, женская сборная на протяжении четырех лет становилась бронзовым призером, что, свидетельствует о стабильности, при этом им необходимо совершенствования тренировочного процесса для достижения более высоких результатов.

Таким образом, мужская сборная показывает более успешные результаты в Чемпионате АСБ по сравнению с женской, что может быть связано с различным уровнем конкуренции, более подготовленных игроков, которые имеют 1 спортивный разряд, а также особенностями подготовки.

Чемпионат МЛБЛ: результаты более вариативны, что, вероятно, связано с более высоким уровнем конкуренции и опытом команд, выступающих в данном чемпионате. В основе нашего исследования были рассмотрены результаты выступления за последние четыре года.

Мужская сборная команда ДВГАФК становилась призерами данных соревнований, но только в сезоне 2021-2022 смогла одержать победу и занять 1 место. Женская сборная становилась призерами в 2020-2021 - 2 место, 2022-2023 - 3 место.

Всесторонний анализ выступлений баскетбольных сборных ДВГАФК демонстрирует высокий уровень подготовки спортсменов, особенно в среди других студенческих сборных команд.

Стабильные результаты в Универсиаде и Чемпионате АСБ являются подтверждением их конкурентоспособности на уровне Дальневосточного федерального округа и в масштабах всей страны.

Вместе с тем, результаты в Чемпионате МЛБЛ указывают на необходимость пересмотра стратегии учебно-тренировочного процесса и поиска новых средств и методов для достижения успеха на более высоком уровне.

Студенческие соревнования – это не только ступень к личностному росту, но и важный инструмент продвижения спорта в регионе, способствующий формированию спортивного менталитета. Участие команд ДВГАФК в региональных и межрегиональных соревнованиях по баскетболу, наряду с продвижением студенческого спорта и здорового образа жизни, способствует формированию у студентов духа соперничества и развитию необходимых жизненных качеств.

В целях дальнейшего повышения эффективности подготовки студенческих баскетбольных команд ДВГАФК целесообразно:

1. Провести углубленный анализ тренировочной программы для выявления скрытых резервов и оптимизации процесса,
2. Разработать индивидуальные траектории развития спортсменов с учетом их уникальных способностей и целей,
3. Внедрения инновационных тренировочных подходов.

Список источников

1. Гомельский, А. Я. Энциклопедия баскетбола / А. Я. Гомельский. – Санкт-Петербург: Фуллтон Паблишинг, 2003. – 480 с.
2. Корягин, В. М. Анализ эффективности игровых действий в баскетболе / В. М. Корягин, А. Ю. Близневский // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2017. – Т. 12, № 4. – С. 105-112.
3. Лубышева, Л. И. Социология физической культуры и спорта / Л. И. Лубышева. – Москва : Академия, 2001. – 320 с.
4. Скляренко, Е. В. Анализ соревновательной деятельности баскетболистов высокой квалификации / Е. В. Скляренко, С. С. Ермаков // Физическое воспитание студентов. – 2012. – № 1. – С. 73-77.
5. Соколов, А. Организационные и методические основы развития студенческого спорта / А. Соколов. – Москва : Советский спорт, 2018. – 256 с.

ИЗУЧЕНИЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ И ПЕРСПЕКТИВ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ «УМНОГО» КОСТЮМА «MIOBODY» В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

Ашихмин Артем Андреевич
Отмахов Дмитрий Валентинович
Зиганшин Олег Зуфарович
Лопатин Константин Олегович
Дальневосточная государственная академия физической культуры,
г. Хабаровск

Аннотация. Данная статья представляет собой изучение возможностей применения инновационного «умного» костюма «MioBody» в учебно-тренировочном процессе. Мы исследуем потенциал костюма в области мониторинга мышечной активности, оптимизации техники движений и предотвращения перетренированности, а также рассматриваем его ограничения при использовании в учебно-тренировочном процессе.

Ключевые слова: «умный» костюм, спортивные устройства, мониторинг, учебно-тренировочный процесс

В современном спорте высших достижений, где победа часто определяется микроскопическими преимуществами, индивидуализация тренировочного процесса приобретает первостепенное значение. Традиционные методы контроля за состоянием спортсменов, основанные на субъективных оценках и эпизодических лабораторных исследованиях, всё чаще уступают место технологиям носимой электроники.

Среди них особое место занимают «умные» костюмы, способные в режиме реального времени собирать и анализировать широкий спектр физиологических параметров. Проблема заключается в недостаточном количестве исследований, комплексно оценивающих влияние использования данного устройства на различные аспекты подготовки спортсменов, а также в необходимости разработки научно обоснованных рекомендаций по применению данной технологии. Целью данной статьи является изучение возможностей применения «умного» костюма «MioBody» в учебно-тренировочном процессе, выявление его преимуществ и ограничений, и предложение рекомендаций по его эффективному использованию.

Уровень высокотехнологичных спортивных устройств стремительно развивается, предлагая широкий спектр изучения спортсменов, от простых фитнес-трекеров до сложных систем мониторинга физиологического состояния [5].

Фитнес-трекеры и «умные» часы, как правило, измеряют ЧСС, количество шагов, пройденное расстояние и продолжительность сна. Датчики ЧСС обеспечивают более точное измерение пульса, что позволяет контролировать интенсивность тренировок и оценивать уровень восстановления. Однако эти устройства предоставляют лишь ограниченную информацию о физиологическом состоянии спортсмена. Более продвинутые решения, такие как «умная» одежда, способны измерять электромиографию (ЭМГ).

«Умный» костюм «MioBody» представляет собой систему мониторинга, предназначенную для оценки двигательной активности спортсменов. Технически костюм оснащен датчиками, интегрированными в ткань, которые измеряют ЭМГ различных мышц, а также данные акселерометрии и гироскопии. Данные передаются по беспроводной связи на компьютер или мобильное устройство, где обрабатываются с помощью специальных алгоритмов. Ключевой особенностью является возможность измерения ЭМГ, что позволяет детально анализировать активность мышц во время выполнения упражнений. [2].

Электромиография (ЭМГ) является мощным инструментом для оценки мышечной активности в спорте. Изучение ЭМГ позволяет выявлять дисбаланс в работе мышц, оценивать уровень утомления, оптимизировать технику выполнения упражнений и контролировать тренировочную нагрузку. Многочисленные исследования показали, что применение ЭМГ позволяет повысить эффективность тренировок и снизить риск травм [1].

Количество исследований, посвященных применению датчиков ЭМГ в реальных условиях учебно-тренировочного процесса, остается ограниченным. Существующие исследования, как правило, носят пилотный характер и проводятся на небольших выборках спортсменов. Кроме того, методология некоторых исследований оставляет желать лучшего, что затрудняет

интерпретацию результатов и обобщение выводов. Поэтому дальнейшие исследования, направленные на оценку эффективности умного костюма в различных видах спорта и при различных тренировочных режимах, являются крайне необходимыми [5].

Оптимизация техники выполнения упражнения, основанного на анализе ЭМГ активности различных мышц, позволяет выявлять ошибки в технике выполнения упражнений и предоставлять обратную связь в реальном времени для корректировки. Например, при выполнении приседаний изучение ЭМГ активности мышц квадрицепса и ягодиц позволяет оценить правильность распределения нагрузки и избежать перегрузки коленного сустава [2].



Рисунок 1 — Тестирование «умной» одежды

На рисунке 1 — «Тестирование „умной“ одежды» представлен функционал «умного» костюма «MioBody» во время отжиманий от пола. Данные ЭМГ, полученные с помощью костюма, позволяют детально оценить работу грудных мышц. На выделенном фрагменте рисунка, отражающем начало движения и пиковую фазу напряжения грудных мышц, отчетливо прослеживается дисбаланс в активности правой и левой грудных мышц.

Согласно представленным данным, средняя зафиксированная нагрузка на левую грудную мышцу в этом фрагменте составляет 0,772 мВ, в то время как на правую — всего 0,679 мВ. Это свидетельствует о некорректной работе правой грудной мышцы, которая в пиковой фазе выполнения упражнения оказывается

менее вовлечённой, чем левая. Фактически, основная нагрузка в этом движении приходится на левую грудную мышцу.

Исходя из полученных данных, можно сделать вывод о том, что спортсмену необходимо акцентировать внимание на вовлечении в работу правой грудной мышцы.

Дальнейшие изучение ЭМГ-данных с помощью «умного» костюма и визуальной оценки техники выполнения других физических упражнений или технических приемов позволит изучить перспективы применения данного устройства в учебно-тренировочном процессе.

В функциональные возможности «умного» костюма включено получение данных акселерометрии и гироскопии, что позволяет оценить стабильность и координацию движений. Соответственно позволит улучшить подбор упражнений, направленных на улучшение координации и баланса, что особенно важно в видах спорта, требующих высокой точности движений.

«Умный» костюм обеспечивает объективный контроль за техникой выполнения упражнений, позволяя тренерам и спортсменам получать точную информацию о работе мышц, амплитуде движений и координации. Это особенно важно для сложных технических упражнений, где визуальная оценка может быть недостаточной. Кроме того, он позволяет объективно оценивать тренировочную нагрузку, учитывая не только объем и интенсивность упражнений, но и физиологическую реакцию организма спортсмена.

Костюм «MioBody» разработан с учетом удобства использования и мобильности. Он легко надевается и снимается, не сковывает движения и позволяет спортсменам свободно выполнять упражнения. Исключением является только правильно подобранный размер спортивного костюма. В ином случае датчики будут прилегать неплотно к телу спортсмена и сигнал с ЭМГ будет не точным.

Ключевыми ограничениями использования данного костюма является необходимость квалифицированного персонала для обработки и интерпретации данных. Для эффективного использования технологий «MioBody» необходимо

наличие квалифицированного персонала, способного правильно обрабатывать и интерпретировать полученные данные. Это требует дополнительных временных затрат на обучение и повышение квалификации тренеров, специалистов и спортсменов. Без должной подготовки интерпретация данных может быть ошибочной, что приведет к неверным решениям и неэффективному тренировочному процессу [3].

Чтобы данный костюм стал эффективным инструментом, способствующим повышению спортивных результатов, необходимо разработать и внедрить комплексный подход к его использованию.

Первоочередной задачей является обеспечение адекватной подготовки персонала. Это подразумевает не просто ознакомление с инструкцией по эксплуатации, а глубокое понимание принципов работы костюма, методов сбора и обработки данных, а также физиологической интерпретации полученных результатов [4].

В заключение отметим, что представленное изучение технологии «умного» костюма «MioBody» демонстрирует его значительный потенциал в оптимизации учебно-тренировочного процесса в спорте. Способность костюма отслеживать двигательную активность спортсменов, индивидуализировать подход к тренировкам, объективно контролировать технику выполнения упражнений и уровень тренировочной нагрузки открывает новые возможности для повышения спортивных результатов. Однако для реализации данного потенциала необходимо учитывать особенности костюма и технологию применения датчиков ЭМГ в учебно-тренировочном процессе.

Список источников

1. Алкнер, Д. К. Систематический обзор физиологических показателей и результатов, связанных с перетренированностью / Д. К. Алкнер // European Journal of Applied Physiology. – 2017. – Т. 117, № 1. – С. 1-30.

2. Де Лука, К.Дж. Использование поверхностной электромиографии в биомеханике / К.Дж. Де Лука // Журнал прикладной биомеханики. – 1997. – Т. 13, № 2. – С. 135-163.

3. Джонс, А. М. Носимые сенсорные технологии для спорта и физической активности: обзорная статья / А.М. Джонс // European Journal of Sport Science. – 2017. – Т. 17, № 6.

4. Робертсон, Д. Г. Э. Методы исследования в биомеханике, 2-е изд. / Д. Г. Э. Робертсон, Г.Э. Колдуэлл, Дж. Хэмилл, Г. Камен, С.Н. Уиттлси. – Шампейн, Иллинойс, США: Human Kinetics, 2013.

5. Хаддад, Р. И. Использование носимых микротехнологий для количественной оценки активности элитных спортсменов: систематический обзор / Р. И. Хаддад // Спортивная медицина. – 2015. – Т. 45, № 12.

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ РЫБОЛОВНОГО ТУРИЗМА В РАЙОНЕ ИМЕНИ ЛАЗО ХАБАРОВСКОГО КРАЯ

Бакшина Антонина Ивановна
Эпов Евгений Константинович
Дальневосточная государственная академия физической культуры, г. Хабаровск

Аннотация. В статье рассматриваются перспективы развития рекреационного рыболовства в Хабаровском крае. В качестве объекта исследования выбран район имени Лазо, природный потенциал которого дает возможность развивать рекреационное и спортивное рыболовство, а также рыболовный туризм, как вид рекреационной и спортивно-оздоровительной деятельности. Авторы статьи, опираясь на исследования дальневосточными учеными-экологами природных рекреационных ресурсов района им. Лазо, предлагают конкретные рыболовные туристические маршруты на реку Катэн в природной зоне поселка Солонцовый.

Ключевые слова: рекреационное рыболовство, рыболовный туризм, поселок Солонцовый, река Катэн, район имени Лазо, туристско-рекреационные ресурсы, туристский маршрут, Хабаровский край, рекреационное природопользование

Рекреационные ресурсы — это компоненты природной среды, объекты туристской инфраструктуры, обладающие уникальностью, аттрактивностью, могущие быть использованными для удовлетворения рекреационных потребностей населения и организации различных видов и форм рекреационной деятельности.

Фаунистические рекреационные ресурсы включают все разнообразие животного мира, обладающего научной, научно-познавательной, эстетической, медико-биологической ценностью, и используются в процессе восстановления духовных и физических сил человека, его трудоспособности. Они относятся к возобновимым при сохранении потенциала к самовосстановлению, используются как элемент аттрактивности и непосредственного расходования (спортивная рыбалка или охота) [3].

Туристско-рекреационные ресурсы региона во многом определяют его туристскую специализацию и специфику туристского продукта. Хабаровский край, богатый водными биологическими ресурсами и сохранивший дикие популяции лососевых видов рыб, имеет все возможности для развития рекреационного рыболовства, включая спортивное и любительское рыболовство, а также рыболовный туризм.

В условиях кризиса международного туризма и переориентирования туристской индустрии на внутренний туризм, а также при увеличении значимости индивидуальных предпочтений потребителей, актуальной становится разработка маршрутов, учитывающих конкретные запросы путешественников. Основанием для развития рыболовного внутреннего туризма является недостаток предложений российских туроператоров на исследуемом рынке рыболовного туризма, а также необходимость грамотной организации рыболовных маршрутов.

Рекреационная рыбалка привлекает различные категории людей, различающиеся возрастом, родом занятий, социальным статусом, уровнем образования и темпераментом. Занимаясь любительским рыболовством, человек отвлекается от повседневных забот и проблем, получает положительный заряд эмоций и впечатлений. Большое значение также имеет общение с другими рыболовами, дух соперничества и положительное рекреационное воздействие факторов природной среды.

Хабаровский край и район имени Лазо, в частности, обладают необходимыми туристско-рекреационными ресурсами для развития рекреационного рыболовства. Важнейшей проблемой при этом является поиск

наиболее оптимальных путей реализации его туристско-рекреационного потенциала [4].

Результаты социологических исследований свидетельствуют, что до 60 % жителей Хабаровского края не имеют достоверного представления о туристском потенциале и возможностях для активного отдыха данной территории [1].

При том, анализ природных туристско-рекреационных ресурсов, имеющихся в районе имени Лазо, позволяет судить о возможности и необходимости развития в районе маршрутов рыболовного туризма и рекреационного рыболовства в целом.

Объект исследования: рыболовный туризм как составная часть рекреационного рыболовства.

Предмет исследования: туристско-рекреационные ресурсы района имени Лазо Хабаровского края как основа для развития рыболовного туризма.

Цель исследования — изучить потенциал рек района имени Лазо и обосновать перспективы для организации на их базе рыболовного туризма.

В результате проведенных исследований дана оценка природных, в том числе фаунистических, туристско-рекреационных ресурсов района имени Лазо. Анализ данных свидетельствует, что район имени Лазо обладает достаточным туристско-рекреационным потенциалом для организации спортивно-оздоровительных и природных туристских маршрутов.

По мнению дальневосточных исследователей-географов, с точки зрения рекреационного районирования район имени Лазо относится к районам с высоким туристическим потенциалом, ориентированным на развитие познавательного, научного и экологического туризма.

Территория Уссурийской туристической области, включающая район имени Лазо, представляет большой интерес для развития туризма. Это обусловлено уникальными географическими условиями, предопределившими формирование известных во всем мире ландшафтов уссурийской тайги, где произрастают хвойно-широколиственные и широколиственные леса, в которых преобладают представители маньчжурской флоры.

На территории Уссурийской туристической области повышенный туристический интерес вызывают виды флоры и фауны, включенные в Красную книгу различных уровней (международную, РФ, Хабаровского края). Здесь встречаются виды, известные далеко за пределами Дальнего Востока: уссурийский тигр, уссурийский медведь, уссурийский кабан, изюбрь [5].

Речная сеть в районе имени Лазо довольно густая. Большая часть территории района — бассейны рек Хор и Кия. На севере района находятся истоки рек Сита, Обор, Немта и Мухен.

Самая большая река — Хор — 453 километра. Это типичная горная река с многочисленными притоками (более 70). Река Кия — 140 километров. Эти реки являются правыми притоками пограничной судоходной реки Уссури. Реки Сукпай, Катэн, Хор, Каменушка богаты рыбой. У них, в основном, дождевое питание. Максимальное половодье наступает в период, когда выпадает наибольшее количество осадков — в июле и августе.

Неповторима и разнообразна ихтиофауна, на р. Уссури и р. Хор известны нерестилища лососевых.

Лосось имеет большое значение и как объект промысла, и как объект рекреационного рыболовства, включая рыболовный спорт. Однако в России есть немало примеров, когда за счет хорошей организации рыболовных лагерей и повышения качества услуг инструкторов-проводников не менее популярными объектами лова могут быть ленок, хариус, голец, кунджа.

В регионах России гораздо больше рек, где мы можем половить именно хариуса, а не лосося. И эта ловля будет всегда пользоваться большой популярностью. Гораздо большее количество людей мечтают о более доступных вещах. О жемчужной форели или о красавце хариусе с большим, как парус, плавником. О домике над рекой, где можно неделю половить рыбу, пособирать грибы, подышать чистейшим воздухом [2].

Одним из мест, где можно организовать такую рыбалку, является река Катэн в районе имени Лазо Хабаровского края. Река Катэн — самый большой приток реки Хор, берет начало на склонах восточных отрогов одной из

величайших вершин Сихотэ-Алиня — горы Ко (2005 м). Длина реки 193 км, площадь водосбора 3910 км², средняя высота водосбора 625 м. Основные притоки: Малый Катэн, Сагдзы, Ко, Коломи.

Бассейн реки расположен в западной части горной системы Сихотэ-Алиня. Река протекает по горной глубокой и залесенной долине. Русло извилистое. Питание реки в основном дождевое. Течение быстрое. Даже летом в Катэне ледяная вода.

Рыбалка на реке Катэн возможна как сплавом, так и с берега. Объектами спортивной рыбалки здесь являются хариусы с огромными спинными плавниками, ленок и сибирский таймень.

С целью популяризации и развития рекреационного рыболовства и рыболовного туризма на реке Катэн студентами ДВГАФК был разработан и апробирован рыболовный туристский маршрут под названием «Хариус — рыба мечты».

Данный маршрут обосновывается наличием богатых фаунистических рекреационных ресурсов в районе, нетронутой природой, комфортными условиями для размещения туристов и транспортной доступностью реки Катэн, исключающей затраты на вертолет.

Место проведения: р. Катэн, п. Солонцовый.

Продолжительность: 3 дня / 2 ночи.

Размер группы: от 2 до 7 человек.

Сезон: осень, весна.

Программа тура включает доставку туристов на базу в п. Солонцовый и обратно, размещение на базе, рыбалку на хариуса на реке Катэн в сопровождении аттестованного инструктора-проводника, предоставление лодки и рыбацких снастей, питание (таежно-рыбацкая кухня), посещение пасеки с дегустацией мёда, сбор дикоросов дальневосточной тайги, баню, свободное время у таёжного костра, фотосессию.

Таким образом, район имени Лазо имеет большие перспективы в сфере рекреационного природопользования. Туристско-рекреационный потенциал

района включает возможности для развития природно-ориентированных видов туризма и отдыха, особенно рекреационного рыболовства, включая рыболовный туризм, любительское рыболовство и рыболовный спорт. Для привлечения туристов необходимы мероприятия по разработке оригинальных турпродуктов и продвижению их на рынке внутреннего и въездного туризма.

Список источников

1. Бакшина, А. И. Перспективы развития рекреационного туризма в Охотском районе Хабаровского края / А. И. Бакшина, Е. К. Эпов // Физическая культура и спорт в современном обществе : материалы Всероссийской научной конференции, посвященной 100-летию со дня образования государственного органа управления в сфере физической культуры и спорта, Хабаровск, 31 марта – 01 2023 года / под редакцией Е. А. Ветошкиной. – Хабаровск: Дальневосточная государственная академия физической культуры, 2023. – С. 16-21.

2. Любительское рыболовство и сохранение лососевых в России: сборник статей / сост. В. В. Зиничев, Ю. В. Саяпина. — М: Фонд «Русский лосось», 2010. — 172 с.

3. Мирзеханова, З. Г. Ресурсоведение / З. Г. Мирзеханова. – изд. 2-е, доп. и перераб. – Владивосток: Дальнаука, 2008. – 460 с.

4. Наумов, Д. О. Туристско-рекреационный потенциал Хабаровского края / Д. О. Наумов // Вестник науки. – 2023. – Т. 4. № 12(69). – С. 218-223.

5. Туристическое районирование территории (на примере Хабаровского края) / З. Г. Мирзеханова, И. Д. Дебелая, Н. С. Карья [и др.]. – Хабаровск : Дальнаука, 2009. – 192 с.

ОНИ БЫЛИ ПЕРВЫМИ

Бойко Юрий Иванович

Лысиков Виктор Иванович

Дальневосточный государственный университет путей сообщения,

г. Хабаровск

Аннотация. Уходит время, уходят люди, появилась необходимость вспомнить и рассказать о спортсменах (коренных дальневосточниках), связавших свою жизнь с легкой атлетикой, требующей полной отдачи физических и духовных сил. Вспомним прошлое, лучше поймем настоящее, и может быть, увидим будущее.

Ключевые слова: легкая атлетика, ветераны спорта, рекорды, соревнования

Подлинным смотром легкоатлетического спорта в стране стала первая Всесоюзная спартакиада 1928 г., в которой приняло участие 1281 человек. В Хабаровске же развитие легкой атлетики началось в 1930-х годах. Командное первенство выиграли атлеты РСФСР, а представитель Дальневосточного края Тимофей Корниенко стал победителем в беге на 100 м и 200 м, с результатами 10,8 с и 22,0 с. Еще один дальневосточник — Александр Худяков прославился своим результатам в 1936 году в прыжках в высоту — 189 см. Это был не только всесоюзный, но и мировой рекорд способом «перешагивание», как тогда говорили — «английским». Заметим, что в то время не было благоустроенных спортивных площадок, стадионов, секторов. Спортсмены сами строили спортсооружения, футбольное поле, волейбольную площадку, теннисные корты, сектора для легкой атлетики на пересечении улиц Муравьева-Амурского и Дзержинского.

В 1928 году началось строительство Дома коммуны, и те площадки пришлось снести. Тогда же приступили к строительству стадиона «Динамо», который вошел в строй в 1935 г. А пока не было стадиона, все соревнования проводились на главной площади города — площади Свободы (сейчас площадь им. Ленина). Там же и состоялась очередная Дальневосточная спартакиада, вписавшая такие имена, как Тебнев В. Ф., Щеглов А. И., Петр Енисейский и др. Дальнейшее развитие материально-технической и научной базы характеризуется строительством таких спортивных сооружений, как стадион им. Ленина, легкоатлетический манеж; открытием факультета физического воспитания в пединституте, института физической культуры ХГИФК (сейчас ДВГАФК), появлением научных кадров: докторов, кандидатов педагогических наук, привлечением высококвалифицированных специалистов и выпускников ведущих физкультурных вузов страны: В. П. Лепешев, А. П. Лебедев, А. И. Гуглий, С. Л. Зайцева, Е. П. Ерченко, М. Е. Орлов, Л. А. Романюк, Р. Н. Малюга, А. П. Буторин, Е. А. Анисимов, А. Н. Иваровский, В. С. Буллер, С. Г. Паус.

Большое значение для развития методики тренировки в легкоатлетическом спорте имела первая Всесоюзная конференция тренеров по легкой атлетике,

состоявшаяся в мае 1938 года, на которой была научно обоснована спортивная тренировка как целостный педагогический процесс.

В 1935–1938 гг. открываются детские спортивные организации «Юный динамовец», «Юный спартаковец». За работой этих школ всегда внимательно следили правительственные организации. В середине 30-х в ряде городов начали создаваться первые детско-юношеские школы. По инициативе заслуженного мастера спорта В. И. Алексеева в Ленинграде была создана ставшая известной всему миру легкоатлетическая школа, куда одним из первых был приглашен хабаровчанин Иван Сивоплясов, рекордсмен Хабаровского края в метании копья с результатом 72 м 28 см. После этого приглашения дальневосточник много раз выступал в международных соревнованиях, стал участником Олимпиады в Риме. В общем, Сивоплясов уехал, а рекорд его остался на долгие годы.

Наиболее яркой фигурой в толкании ядра, прославившей хабаровскую легкую атлетику, был заслуженный мастер спорта Александр Барышников. Дорогу в спорт ему открыл школьный учитель физкультуры, выпускник факультета ФВиС пединститута Р. А. Огой (кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физвоспитания ХГПИ). А. Барышников после окончания факультета ФВиС, под руководством Е.А. Анисимова выполнил норматив мастера спорта СССР в метании диска и был приглашён в Ленинград в группу В. И. Алексеева. В 1976 году на матчевой встрече по легкой атлетике СССР-Франция он установил первый и последний мировой рекорд в толкании ядра — 22.0 м. Александр Барышников остается единственным хабаровским легкоатлетом — призером Олимпиады, рекордсменом страны, Европы и мира. Награжден знаком «За трудовое отличие».

В. И. Алексеев — тренер высочайшей квалификации, никогда не оставлял без внимания перспективную молодёжь. В 1964 году сборная команда СССР по легкой атлетике накануне выступления на Олимпийских играх в Токио проходила акклиматизацию в г. Хабаровске. На совместной тренировке сильнейших метателей с группой хабаровских спортсменов В. И. Алексеев обратил внимание на студентку факультета физического воспитания пединститута Галину Крат

(Г.И. Заборина) и пригласил её в свою спортивную школу в Ленинград, но семейные обстоятельства не позволили ей покинуть г. Хабаровск. Краевой рекорд в метании диска, установленный Г. И. Забориной в 1970 году — 48 м 38 см, продержался 20 лет — до 1990 года.

Необходимо выделить три наиболее крупных ДЮСШ, оказавших наиболее заметное влияние на состояние и развитие легкой атлетики в крае. В 1972 г. при заводе им. Ленинского комсомола был создан спортивный клуб «Амур», при котором была открыта детская спортивная школа, руководимая выпускником Хабаровского пединститута факультета ФВиС Виктором Андреевичем Рубисом, который много сделал для её становления и развития. Виктор Андреевич одновременно был председателем городской федерации легкой атлетики и видным тренером. В настоящее время это ДЮСШ № 4 по легкой атлетике в г. Комсомольске-на-Амуре. Большую поддержку в лице председателя городского комитета по физической культуре и спорту в лице Рыбаковой Светланы Григорьевны получила легкоатлетическая ДЮСШ № 4 в г. Комсомольске-на-Амуре. Тренерский состав легкоатлетического отделения ДЮСШ № 4 наиболее стабильный и опытный: А. П. Буторин, А. С. Сягло, П. Н. Шаповалов, Р. Н. Малюга, С. Саяпин.

Из числа наиболее известных спортсменов стоит назвать мастера спорта международного класса, призера чемпионата Европы по десятиборью Игоря Самылова, мастера спорта международного класса Павла Шаповалова, серебряного призера чемпионата СССР по марафону Владимира Клименко.

Развитие физической культуры и спорта в Хабаровском крае имеет не только свои славные традиции, богатую историю, предмет для гордости в лице наших олимпийцев, заслуженных ветеранов и будущих чемпионов. Это один из приоритетов политики правительства Хабаровского края. Все это работает на привлечение молодежи к здоровому образу жизни, а возможности для этого предоставляют действующие в крае 18 ДЮСШ, 16 действующих клубов физической подготовки, базы и тренерские кадры СКА ДВО, краевых советов и клубы обществ «Динамо», «Юность России», «Спартак», «Локомотив» и др.

Самой большой спортивной школой нашего края является ДЮСШОР № 3. Её история начинается с 1941 года, когда в этой впервые открытой школе начали развивать гимнастику и легкую атлетику среди детей и подростков. Первыми тренерами по легкой атлетике стали А. И. Щеглов, Л. Я. Рабинович, позднее к ним присоединился А. Н. Протасов. Свое нынешнее название школа получила позднее — в 1961 году, при разделении школы на ДЮСШ № 3 (легкая атлетика) и ДЮСШ № 1 (гимнастика), а в 1991 году за высокие показатели ДЮСШ № 3 была переименована, ей был присвоен статус специализированной детско-юношеской школы олимпийского резерва (ДЮСШОР № 3).

Первым директором школы № 3 стал Александр Иванович Щеглов, ветеран дальневосточного спорта, прибывший из Московской области, долгие годы он возглавлял федерацию легкой атлетики. Созданный им коллектив тренеров-преподавателей (А. Н. Протасов, Л. Я. Рабинович) определил перспективу развития легкой атлетики в крае. Сам же Александр Иванович ни на один день не прекращал своей деятельности. В память об Александре Ивановиче остались рекорды его учеников: Сергея Шурепова, десятиборца, его сестры Ольги Шуреповой, первой в крае в 1966 году выполнившей норму мастера спорта по прыжкам в высоту – 165 см и дважды обновившей краевой рекорд. На Всесоюзных юниорских играх в Риге Ольга завоевала золотую медаль, там же Сергей победил в десятиборье. А. И. Щеглов первый в Хабаровском крае получил звание заслуженного тренера России по легкой атлетике. На протяжении долгих лет школу возглавляли известные спортивные работники: А. Н. Протасов, З. С. Васильева, Е. Н. Анпилогова, В. Г. Паршин, Г. П. Цыганков, П. Н, Харин, С. П. Прохоренко. Сегодня школа, как и прежде, является крупнейшим учебно-тренировочным заведением края. Шесть лет подряд осуществляются встречи по легкой атлетике самых юных спортсменов с ребятами города-побратима Ниигата. Эти соревнования имеют огромное пропагандистское значение. Популярнейшие старты «Шиповка юных» не имеют себе равных. Был рекордсменом в толкании ядра (50-е годы) С. Гончарук, позднее ставший мастером спорта в метании диска. Т. Збруева (Сауткина), Е. Носкова, Е. Конева, Д. Цыплаков — все они были

призерами чемпионатов Европы и мира. На особом месте находится мастер спора международного класса, многократная чемпионка России, участница Олимпиады в Атланте Наталья Каюкова. Тренеры П. А. Харин, А. В. Цыплаков, Р. М. Лупатов удостоены высокого звания «Заслуженный тренер России», а А.Н. Протасов — «Заслуженный тренер СССР».

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА КАК ОДИН ИЗ СПОСОБОВ ФОРМИРОВАНИЯ ПАТРИОТИЗМА У ОБУЧАЮЩИХСЯ В ДОВУЗОВСКИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МИНИСТЕРСТВА ОБОРОНЫ

Брауэр Алена Владимировна
Иркутское суворовское военное училище
Министерства обороны Российской Федерации,
г. Иркутск

Аннотация: В статье рассматривается роль и влияние физической культуры и спорта на формирование патриотических чувств у обучающихся в довузовских образовательных организациях Министерства обороны Российской Федерации (далее — ДОО МО РФ). Целью данной статьи является раскрытие основных аспектов в физической культуре и спорте, которые способствуют развитию патриотизма у обучающихся.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, военное училище, обучающиеся, патриотизм

Одна из важнейших задач нашего общества и государства — воспитание ответственного, целеустремленного и разносторонне развитого гражданина России. В воспитании подрастающего поколения особо важная роль приходится на довузовское образование. Общеобразовательные учреждения должны воспитывать гражданина и патриота, раскрывать особенности и таланты в спортивной сфере. Готовить их к жизни в инновационном конкурентном мире. Особое внимание в решении приоритетной задачи воспитания такого поколения стоит уделить системе ДОО МО РФ. Духовно-нравственное развитие личности кадета (суворовца, нахимовца) предполагает осознанное принятие им ценностей жизни человека, культуры своей страны, межнационального мира, чувства

ответственности, патриотизма, готовности служения людям и Отечеству. Кроме того, физическая культура и спорт у обучающихся в суворовских военных, нахимовских военно-морских, военно-музыкальных училищах и кадетских, морских кадетских, музыкальных кадетских корпусах Министерства обороны Российской Федерации (далее — МО РФ) является неотъемлемой частью их образования и воспитания [1].

Спорт — это часть физической культуры. Посредством него человек старается увеличить собственно границы своих возможностей, а это огромнейший мир эмоций, вызываемых успехами и неудачами, популярнейшее зрелище, действенное средство воспитания и самовоспитания человека, в нем присутствует сложнейший процесс межчеловеческих отношений. Спорт — это особая деятельность соревновательного характера, требующая специальную подготовку к ней. Спортсмену присущи определенные правила и нормы поведения, которые ему прививает тренер и избранный вид спорта. А в самом спорте красочно выражается влечение к победе, достижению высочайших результатов, вызывающих мобилизацию физических, психических и нравственных качеств человека. Вследствие этого применимо понятие спортивного характера в людях, несомненно проявляющих себя в участии в состязаниях. Удовлетворяя многие потребности человека, занятия спортом становятся физической и духовной необходимостью. Спорт в России — один из наиболее востребованных видов деятельности [2].

Рассмотрим несколько основных аспектов, благодаря которым физическая культура и спорт плодотворно влияют на формирование патриотизма у обучающихся в ДОО МО РФ.

1. Спорт как отражение истории. Спортивные достижения военного училища часто становятся символами гордости. Например, первенства Вооруженных Сил или международные соревнования — это не просто турниры, а события, которые объединяют всех работников и обучающихся. Успехи спортсменов могут вызывать всплеск патриотических чувств, напоминая о великих достижениях, записанных в историю училища. Портреты лучших

спортсменов наносятся на плакаты, стенды, а их рекорды и достижения мотивируют вновь поступивших обучающихся на занятия спортом. Также мемориалы, посвященные спортивным героям страны, документальные фильмы и книги помогают сохранить память и передать новым поколениям.

2. Формирование национальной идентичности. Спорт может служить средством формирования и укрепления национальной идентичности. В некоторых странах определенные виды спорта ассоциируются с культурными традициями и образом жизни. Например, регби в Новой Зеландии или хоккей в России стали неотъемлемой частью национальной культуры, отражая характер и ценности общества.

3. Патриотизм и сплочение. Спортивные события способны объединять людей независимо от их статуса и возраста. Во время крупных турниров все училище может сплотиться вокруг одной команды или спортсмена, что создает атмосферу единства и патриотизма.

4. Влияние на молодежь. Спорт играет важную роль в воспитании молодежи, формируя у нее ценности, такие как командный дух, уважение к соперникам и стремление к победе. Участие в спортивных мероприятиях может стать основой для формирования патриотических чувств у молодых людей, прививая им любовь к своей стране и культуре.

6. Развитие традиций. Многие виды спорта имеют глубокие корни в культурных традициях определенных регионов. Например, народные игры и состязания могут передаваться из поколения в поколение, сохраняя уникальность местной культуры. Это способствует не только развитию спорта, но и сохранению культурного наследия.

Спорт в ДОО МО РФ часто связан с историей страны, региона, города или района, в котором располагается училище, что способствует формированию уважения к прошлому, национальным традициям. Спортивные мероприятия, фестивали, соревнования, избранные и командные виды спорта развивают чувство единства и взаимопомощи, что является основой гражданского и патриотического воспитания, тем самым фундаментом, на котором будет

формироваться будущее суворовца (кадета, нахимовца). Спортивные мероприятия проходящие в стенах училища и за его пределами при комплексном подходе планируют решать ряд задач: воспитание патриотизма и формирование морально-волевых качеств. Таких как самоконтроль, дисциплинированность, решительность, целеустремленность, мужество и смелость. Участие в спортивных мероприятиях разного уровня и направления неизбежно увеличат интерес у обучающихся в ДОО МО РФ в том числе к истории страны и ее защитникам. Командный дух — это важный аспект успешной деятельности, необходимо сотрудничество, уважение и единая цель. Спорт предоставляет уникальную возможность для формирования этих качеств. Командные соревнования уникальны тем, что создают условия для совместного достижения цели, что укрепляет чувство принадлежности к команде.

Высокий уровень физической подготовки способствует формированию уверенности в себе и своем товарище, который в нужное время подставит плечо, на которое можно опереться. Регулярные занятия и тренировки требуют у обучающихся в ДОО МО РФ высокой самодисциплины, что способствует развитию ответственности за свои действия и поступки. А физическая подготовленность помогает выявлять и развивать лидерские качества. Развитие лидерских навыков и качеств просто необходимы для служения Отечеству. Кроме того, высокие спортивные достижения способствуют формированию положительного имиджа образовательного учреждения и страны в целом. В настоящее время по всей территории Российской Федерации открываются новые военные училища и корпуса, в которых, соответственно, вместе с оснащением учебно-материальной базой и обустройством территории, необходимо строить нерушимые традиции, уклад жизни и нормы воспитания обучающихся.

Физическая культура и спорт играют ключевую роль в формировании патриотизма у обучающихся в ДОО МО РФ. Они не только развивают физические качества, но и способствуют воспитанию гражданственности, уважения к своей стране и ее истории. Воспитанию будущих офицеров, преданных Отечеству,

крепких и закаленных юношей, способных переносить высокие физические нагрузки и психологические напряжения.

Список источников

1. Об утверждении наставления по физической подготовке и спорту суворовских военных, нахимовских военно-морских, военно-музыкальных училищах и кадетских, морских кадетских, музыкальных кадетских корпусах Министерства обороны Российской Федерации: приказ Министра обороны РФ от 30 октября 2004 г. № 352.

2. Пашина, Е. А. Физическое совершенствование граждан как способ патриотического воспитания / Е. А. Пашина, Т. В. Армянинова // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях : сборник материалов IV Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 22 ноября 2018 года / отв. редактор Аслаев С. Т. – Уфа: Башкирский государственный университет, 2018. – С. 5-7. – EDN VOXAXF.

ОСОБЕННОСТИ КОММУНИКАЦИИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ И СТУДЕНТА В СМЕШАННОМ ФОРМАТЕ ОБУЧЕНИЯ

Бянкина Лариса Владимировна
Гончарова Екатерина Валерьевна
Дальневосточная государственная академия физической культуры, г. Хабаровск

Аннотация. Динамику развития современной высшей школы в первую очередь характеризуют инновации в организации образовательного процесса. Наряду с традиционной применяются следующие формы обучения: обучение с помощью сети Интернет, смешанное обучение, гибридное обучение и дистанционное обучение. В статье проанализированы особенности коммуникации преподавателя и студента в смешанном формате обучения.

Ключевые слова: смешанное обучение, коммуникация, преподаватель, студент, образовательное пространство

Набравшая во время пандемии темпы цифровизация образования получила научное осмысление и, хотя до значимых теоретических выводов и обобщений еще далеко, уже сегодня определены основные проблемы, где взаимодействию педагога и обучающегося при использовании цифровых технологий должна быть отведена, на наш взгляд, центральная роль. Идея К. Д. Ушинского о том, что только личность воздействует на личность, не просто отошла на задний план, но

существенно преобразила своё смысловое наполнение под натиском инновационных подходов. На место личностного взаимодействия пришла коммуникация, которая должна быть осмыслена, по нашему мнению, не только с точки зрения своей полезности и эффективности, но и с точки зрения тех ограничений, которые неизбежно присутствуют как в хорошо известном образовательном процессе, так и во вновь формируемом образовательном пространстве.

В условиях цифровой трансформации общества и экономики неизбежно преобразуется и образовательное пространство. Стремительно развивающиеся инновационные технологические решения не просто находят свое применение в образовании, но и проводится значительное количество исследований по их использованию, которые позволяют сделать основной вывод о повышении эффективности образовательного процесса с их применением [3]. Самым обобщающим определением смешанного обучения является следующее. «Смешанное обучение — это формальная образовательная программа, в которой ученик учится:

— по крайней мере, частично через онлайн-обучение, с некоторыми элементами контроля учащихся над временем, местом, путем и/или темпом [Staker H.];

— по крайней мере, частично в контролируемом традиционном формате не дома;

— условия обучения каждого ученика в рамках курса или предмета связаны между собой для обеспечения интегрированного учебного опыта» [4].

Каждое из указанных условий, определяющих смешанный формат обучения, реализуется в разной степени, в разной же степени предполагая разный уровень взаимодействия и коммуникации педагога и обучающегося. Онлайн-обучение является полностью самостоятельным форматом, роль педагога в большей степени сводится к роли методиста, размещающего в электронно-образовательной среде (ЭОС) необходимые информацию и задания. Если это программа общеобразовательной школы, то здесь наблюдается большая

унификация, в связи с наличием учебников и дидактических материалов, рекомендованных Министерством просвещения. Если же мы говорим о вузовских программах, которые не просто разработаны самим преподавателем, но название дисциплины может быть выбрано самой образовательной организацией, то становятся понятными не только возможности творческой самореализации педагога, но степень его ответственности и степень занятости. Методическая работа преподавателя высшей школы в этой связи выходит на передний план, учитывая регламентацию непосредственной учебной работы, то есть проведение занятий в аудитории; это в ряде случаев приводит к перегруженности преподавателя. Данный анализ, проводимый на основе изучения научно-методических источников, наблюдений и бесед с коллегами, показывает, что особенности проведения методической работы преподавателями зависят в некоторой степени от их возраста, от навыков пользования сетью Интернет, обращений к опыту коллег из других вузов. Становится совершенно очевидной необходимость адекватного учета объемов методической деятельности преподавателя и проведения ее хронометража в зависимости от сформированных навыков работы с различного рода электронными технологиями. На основании реальных трудозатрат необходима разработка конкретных предложений и рекомендаций для организации и ведения данного вида деятельности преподавателем, поскольку в настоящее время этот вопрос прорабатывается в основном с точки зрения предъявляемых требований к организации образовательного процесса и образовательного пространства. Также исследуются вопросы спецификации трудовых функций и подготовка педагогических дизайнеров. Однако с точки зрения коммуникации, то есть не просто передачи, но и получения и усвоения определенной порции информации, методическая функция в формате смешанного обучения должна выйти на новый уровень обоснования и регламентации.

Вопросы контроля в традиционном формате в смешанном обучении не менее проблематичны. Функция контроля, которая занимала лишь часть времени в образовательном процессе, должна в данном формате занять не просто

центральную, но, по сути, всеобъемлющую роль, вытесняя на задний план функции передачи знаний и взаимодействия [1; 2]. Задачей данной статьи мы в большей мере считаем обозначение проблемного поля, нежели проведение социологических опросов и анкетирования. Во-первых, для проведения опроса необходимо не просто сформулировать вопросы, но понять, как на них будут реагировать респонденты. Какие факторы и индивидуальные особенности повлияют на ответы. Во-вторых, даже наличие рекомендаций о разделении времени на выполнение различных функций, в каждом конкретном случае невозможно соблюсти вследствие различных причин.

Третья составляющая определения смешанного обучения, на наш взгляд, самая трудновыполнимая. В ней обозначены «интегрированный учебный опыт» и связанность условий обучения каждого ученика. Даже принимая во внимание возможные искажения перевода и особенностей менталитета жителей разных стран, возникает очень много вопросов, связанных с осуществимостью их формирования либо развития. Наряду с изменением социокультурных и нормативно-правовых условий организации образовательной деятельности, изменился сам потребностно-мотивационный ряд обучающегося, картина его мировоззрения, в большей степени основанная на информальном образовании, нежели регулируемая четко застывшими формами расписания и ЭОС. Одной из главных «заслуг» ЭОС считается возможность освоения дисциплин в удобное для себя время и в удобном графике. Преподаватели, ограничивающие временной доступ к цифровому контенту и сдаче заданий также испытывают трудности, поскольку культура дедлайнов также должна быть сформирована. То есть перед применением смешанного формата обучения должны уже быть сформированы на определенном уровне учебные умения обучающегося. Должны быть определены четкие перечни необходимых учебных умений и четкие критерии для определения уровней их сформированности. При недостаточном уровне сформированности учебных умений эффективность смешанного обучения значительно снижается, но если в традиционном формате у педагога есть возможность заметить пробелы в знаниях, либо отсутствующий взгляд, то в

цифровом формате это полностью становится ответственностью ученика. Естественно, в сравнении с традиционным обучением смешанный формат уступает в реализации личного взаимодействия, но в отличие от дистанционных форм хотя бы предполагает его. Безусловно, смешанный формат обучения получит широкое распространение, однако необходимо понимать и соблюдать пропорции традиционного и онлайн форматов, принимая во внимание не только задачи, которые стоят перед современным образованием, но и личные задачи и запросы каждого обучающегося, а также реальные условия, имеющиеся в образовательной организации.

Список источников

1. Бянкина, Л. В. Некоторые особенности деятельности преподавателя высшей физкультурной школы в цифровую эпоху / Л. В. Бянкина, Е. В. Гончарова, А. В. Войтова // Физическая культура и спорт в современном обществе: материалы Всероссийской научной конференции с международным участием, посвященной 55-летию со дня основания Дальневосточной государственной академии физической культуры / под ред. Е. А. Ветошкиной. – Хабаровск, 2022. – С. 57-62.
2. Бянкина, Л. В. Особенности взаимодействия педагога и обучающегося в цифровом образовании / Л.В. Бянкина, Е. А. Стукова // Физическая культура и спорт в современном обществе: материалы Всероссийской научной конференции с международным участием, посвященной 55-летию со дня основания Дальневосточной государственной академии физической культуры / под ред. Е.А. Ветошкиной. – Хабаровск, 2022. – С. 53-57.
3. Соловцова, Е. М. Роль межкультурной коммуникации при использовании гибридных форм обучения / Е. М. Соловцова // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения: сборник статей по материалам XII научно-практической конференции с международным участием. – Москва, 2022. – С. 174-178.
4. Staker H., Horn M.B. Classifying K-12 blended learning [Электронный ресурс]. [Mountain View]: Innosight Institute, 2012. 22 p. URL: https://www.christenseninstitute.org/wp-content/uploads/2013/04/Classifying-K-12-blendedlearning.pdf (дата обращения: 05.02.2025).

ПРОБЛЕМА РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ И КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В КИКБОКСИНГЕ

Бянкина Лариса Владимировна
Ромашков Сергей Иванович
Шарыпов Роберт Романович
Дальневосточная государственная академия физической культуры, г. Хабаровск

Аннотация. Сопряженное развитие силовых и координационных способностей в кикбоксинге, как и в других видах спортивных единоборств, существенным образом определяет уровень технической подготовленности спортсмена. При обучении техническим элементам необходимо оптимальное развитие физических качеств спортсмена. В статье проанализирована проблема развития силовых и координационных способностей юных кикбоксеров на начальном этапе спортивной подготовки.

Ключевые слова: силовые качества, координационные способности, кикбоксинг

Проблема, заявленная в названии статьи, состоит в оптимальном сочетании силовых и координационных способностей юных кикбоксеров на всем протяжении спортивной подготовки, однако на каждом этапе она имеет свои особенности, которые необходимо учитывать в построении учебно-тренировочного процесса.

В федеральном стандарте спортивной подготовки по кикбоксингу обозначен возраст детей для приема в группы начальной подготовки: 10 лет. Однако опыт тренерского состава показывает, что оптимально начинать заниматься с 4–5 лет и в возрасте 10–12 лет достичь начальных результатов на соревнованиях. Здесь необходимо отметить, что в настоящее время оформилась тенденция предложения физкультурно-оздоровительных услуг для детей, начиная с 3–4-летнего возраста: открываются многочисленные коммерческие группы по физической подготовке детей с элементами различных видов спорта. То есть до момента зачисления в группы начальной подготовки по кикбоксингу занимающиеся имеют достаточно разнородный двигательный опыт, разный уровень физической и двигательной подготовленности, а также определенный «профиль» развития каждого физического качества.

На этапе начальной подготовки в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки у детей должно осуществляться гармоничное развитие всех двигательных качеств, что выражается в отведении времени на общую

физическую и специальную физическую подготовку: в совокупности до 50 % всего тренировочного времени. Однако на освоение технических элементов в структуре учебно-тренировочного процесса предусмотрено 40–44 %. То есть, осваивая технические элементы, занимающиеся прилагают определенные усилия, связанные с проявлением всех физических качеств, но развитие координационных и силовых способностей по оценке специалистов занимает ведущие позиции [3; 4]. Здесь впервые перед тренером встает задача определения допустимого уровня развития силовых качеств и проявлений ловкости перед обучением каждому приему. Выполнение имитирующих удары движений в низком темпе при обучении еще не требует силового и координационного наполнения, однако отработка умения и формирование двигательного навыка предполагает определенный уровень функционального развития и готовности нервно-мышечного аппарата. Функциональное развитие организма существенным образом определяет уровень силовых способностей, главным образом силовой выносливости [1], и при недостаточном уровне подготовленности страдает не только освоение технического элемента, но снижается степень удовлетворенности юного спортсмена и, как следствие, может снизиться мотивация и желание заниматься. Поэтому в условиях регламентации времени на спортивную подготовку вполне оправданны попытки организовать предварительную подготовку перед зачислением в детско-юношескую спортивную школу с целью развития физических качеств и двигательного опыта ребенка.

Степень развития координации ребенка, зачисленного на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, — программу по виду спорта «Кикбоксинг», не регламентируется специальными тестами. В федеральном стандарте спортивной подготовки предусмотрены нормативы общей физической подготовки, включающие тесты, преимущественно направленные на проверку силовых способностей: подтягивание на высокой и низкой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, и нет тестов, определяющих координационные способности. Между тем, в проведенных ранее исследованиях определено, что в спортивных единоборствах проявляются как статические, так и динамические параметры координации: способности к реагированию, равновесию, к пространственной ориентации, к согласованию и дифференцированию [5]. Сензитивные периоды развития координационных способностей существенным образом зависят от педагогического влияния, но более эффективны в сопряженном развитии с

высшими психическими функциями [2], что наиболее эффективно в старшем дошкольном и младшем школьном возрасте.

В исследовании, проведенном Р. А. Лайшевым, С. В. Соломатиным, А. В. Соломатиным, П. К. Кузнецовым (2020) с участием юных самбистов, определено, что «проведение учебно-тренировочного процесса на основе методики интегрированного развития координационных и скоростно-силовых способностей...» значительно повышает уровень подготовленности «...в выполнении упражнений, требующих интегрального проявления физических качеств» [3, с. 240]. В исследовании М. В. Плешивцева и П. К. Кузнецова (2020) доказана эффективность сопряженного развития координационных и скоростно-силовых способностей юных борцов джиу-джитсу на начальном этапе спортивной специализации [4]. То есть обучение техническим элементам в кикбоксинге необходимо осуществлять, имея в виду силовое и координационное наполнение. Полученные исследователями доказательства влияния сопряженного развития силы и координации на освоение технических элементов и их результативность в соревновательной деятельности позволяют не просто рекомендовать данные упражнения в тренировочном процессе на начальном этапе подготовки, но акцентировать необходимость более дифференцированного учета их развития при помощи различных тестов, в том числе и с применением аппаратных методик. С другой стороны, требования зрелищности соревнований обусловливают расширение технического арсенала кикбоксеров и выполнение ударов, которые приносят наибольшее количество баллов. Одними из самых сложных ударов, которые могут выполняться на соревнованиях кикбоксерами, начиная с 12 лет, являются удары ногами в прыжке (без опоры), техника которых требует от спортсмена пространственной ориентации и равновесия. То есть упражнения, направленные на развитие силовых и координационных способностей, могут быть подводящими к освоению ударов, либо различными их комбинациями, однако тренеру необходим четкий инструментарий для определения возможностей занимающегося в выполнении конкретного технического элемента.

На основании проведенного анализа нами была выдвинута гипотеза о правомерности исследования стабилографических характеристик, а также взрывной силы юных спортсменов, в разной степени владеющих сложными техническими элементами, в целях определения параметров, необходимых для обучения сложным координационным элементам и достижения данных параметров в учебно-тренировочном процессе.

Список источников

1. Бянкин, В. В. Повышение аэробных возможностей студентов на основе развития силовой выносливости / В. В. Бянкин, Л. В. Бянкина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 2(132). – С. 54-57.
2. Бянкина, Л. В. Проблема сензитивных периодов развития координационных способностей в спортивных единоборствах / Л. В. Бянкина, С. И. Ромашков // Современные проблемы физической культуры и спорта: материалы XXVIII Всероссийской научно-практической конференции /под ред. С. С. Добровольского. – Хабаровск, 2024. – С. 26-30.
3. Интегрирование координационных и силовых способностей в структуру физической подготовленности юных самбистов / Р. А. Лайшев, С. В. Соломатин, А. В. Соломатин, П. К. Кузнецов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 5(183). – С. 240-244.
4. Плешивцев, М. В. Сопряженное развитие координационных и скоростно-силовых способностей юных борцов джиу-джитсу на начальном этапе спортивной специализации / М. В. Плешивцев, П. К. Кузнецов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 11(189). – С. 402- 405.
5. Стукова, Е. А. Виды координационных способностей в спортивных единоборствах / Е. А. Стукова, Л. В. Бянкина, А. В. Ковалев // Современные проблемы физической культуры и спорта: материалы XXVII Всероссийской научно-практической конференции / под ред. Д. А. Жевтун. – Хабаровск, 2023. –С. 254-257.

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ И ПРАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ ТРАДИЦИОННОГО СОБАКОВОДСТВА В СФЕРЕ ТУРИСТСКИХ УСЛУГ НА ДАЛЬНЕМ ВОСТОКЕ

Власенко Татьяна Васильевна
Бакшина Антонина Ивановна
Рябухина Лидия Витальевна
Эпов Евгений Константинович
Дальневосточная государственная академия физической культуры, г. Хабаровск

Аннотация. В статье рассматривается история развития традиционного собаководства и его практического применения в сфере туристских услуг на Дальнем Востоке с целью превращения его в дальнейшем в инновационный инструмент для привлечения внутренних и международных туристов и развития экстремальных видов отдыха с использованием северных ездовых собак.

Ключевые слова: традиционное собаководство, северные ездовые собаки, коренные народы, «Берингия», «Амурия»

Информация о ездовом собаководстве широко представлена в мировой литературе по истории и культуре Арктики и Севера. Северные ездовые собаки участвовали в освоении «белого безмолвия» приполярных областей Земли, Арктики и Севера. Ездовые собаки разделяли с человеком все тяготы длительных переходов, все погодные и климатические трудности, все лишения и страдания. Они были надежными проводниками и служили тягловой силой.

В последние годы во многих северных странах (Швеция, Норвегия, Финляндия, Канада и др.), в том числе и в России в Мурманской области (на Кольском полуострове), на Таймыре, Чукотке и Камчатке, а также в других районах Крайнего Севера традиционное ездовое собаководство используется в туристской деятельности. Для туристов организуются 4–10-дневные зимне-весенние туры на собачьих упряжках по маршруту длиной 400–600 км. Данный турпродукт является достаточно эксклюзивным, экстремальным, дорогостоящим, но популярным и востребованным среди туристов.

Объект исследования — традиционное собаководство в сфере туристских услуг на Дальнем Востоке.

Предмет исследования — возможности применения северных ездовых собак в сфере туристских услуг на Дальнем Востоке.

Цель исследования — рассмотреть историю развития и возможности практического применения традиционного собаководства в сфере туристских услуг на Дальнем Востоке.

Данная цель требует реализации следующих задач:

1. Изучить исторические свидетельства и сделать обзор литературных источников по вопросам истории развития собаководства на Дальнем Востоке.

2. Определить роль ездовых собак в жизни коренных народов Дальнего Востока, показать уважение к культурному историческому наследию региона и связь между человеком и природой.

3. Рассмотреть возможности интеграции северных ездовых собак в сферу оказания туристских услуг на Дальнем Востоке.

Гипотеза: Предполагается, что изучение истории развития традиционного собаководства и практического применения в сфере туристских услуг на Дальнем Востоке позволит превратить его в инновационный инструмент для привлечения внутренних и международных туристов и развития экстремальных видов отдыха с использованием северных ездовых собак.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы по теме исследования; анализ документальных и архивных материалов; анализ и обобщение.

В контексте исторического и культурного развития российского Дальнего Востока, практика традиционного собаководства выделяется как значимый аспект, отражающий глубокую связь между человеком и природой, а также многообразие культурного и социального наследия этой территории. Исследования, посвященные изучению исторического пути и преобразования роли ездовых собак в жизни коренных народов Дальнего Востока, указывают на их первостепенную важность в адаптации человека к экстремальным условиям арктического и субарктического климата. Изначально задействованные как средство передвижения по обширным и непроходимым снежным пространствам, со временем ездовые собаки стали неотъемлемой частью культурных и ритуальных практик, отражая глубокие духовные устремления и мировоззрение народов региона.

С развитием туристической индустрии на Дальнем Востоке в XXI веке, древние практики собаководства претерпели трансформацию, превратившись в инновационный инструмент для привлечения международного туризма и развития экстремальных видов отдыха. Это направление развития предлагает уникальную возможность для путешественников не только изучить богатую историю и культурные традиции коренных народов, но и принять участие в неповторимых приключенческих мероприятиях, которые включают в себя езду на собачьих упряжках по живописным ландшафтам региона. Это сочетание традиционных методов современного собаководства с новаторскими подходами к организации отдыха способствует не только популяризации устойчивого

туризма, но и активному сохранению культурного наследия и биоразнообразия Дальневосточного региона.

Таким образом, интеграция ездовых собак в сферу туристических услуг на Дальнем Востоке отражает уникальное сочетание уважения к историческому наследию и стремление к инновациям в туристической отрасли. Это направление не только укрепляет экономическое развитие региона, но и способствует глубокому культурному обмену и взаимопониманию между народами, подчеркивая значимость традиционных практик собаководства в современном мире.

В рамках исследования, посвященного истории развития и практического применения традиционного собаководства в сфере туристических услуг на Дальнем Востоке, проведем анализ роли ездовых собак в культуре народов Севера, в котором особое внимание уделим работам профессора Карла Бернарда Виклунда. Он отмечает значимость собак в контексте изучаемой территории и культурных традиций.

Исторические свидетельства о первобытном собаководстве обнаружены в записях С. П. Крашенинникова о Дальнем Востоке, где упоминается использование упряжек собак коренными народами, такими как коряки, чукчи и ительмены, наряду с традиционным использованием оленей как транспортного средства. Данные записи указывают на древность практики собаководства, предшествующую использованию оленей и датируемую несколькими тысячелетиями назад на территории Камчатского полуострова.

В начале 1920-х годов исследователи Л. Штреккер и И. Сванберг, Георг Кеннан, русский этнограф Владимир Иохельсон, а также зоолог Стен Бергман в своих работах свидетельствовали о важной роли собак в качестве основного средства перемещения между отдаленными селениями, а также о значении собаководства в социальной жизни камчадалов и сибиряков, предоставляли ценные этнографические сведения о традиционном собаководстве, о роли собак в жизни местных народов Сибири и Камчатки. В заметках о кочевой жизни в Сибири, а также о собаководстве на Камчатке исследователи описывали традиции

почитания собак, включая похоронные ритуалы, которые сохранились в некоторых районах Камчатки до наших дней, факты жертвоприношения собак среди коренных народов Камчатки, подчеркивая тем самым глубокое духовное значение собак в их культуре. Стен Бергман, в частности, отмечает высокую численность собак в деревнях и бережное отношение к ним, включая особые меры по защите щенков от холода. Эти исследования подчеркивают не только историческую значимость собаководства на Камчатке, но и его влияние на культурные и социальные аспекты жизни коренных народов региона [4].

В хозяйствах эвенов и нанайцев ездовое собаководство было незаменимым как в сфере рыболовства во время кетовой путины и подледного лова, так и в охотничьем промысле, который продолжался в течение года.

При этом сунгарийские и амурские нанайцы отдавали предпочтение разным мастям собак.

На территории Приамурья местная лайка была крупная, несколько «растянутого» формата, чем она отличалась от собак Западной и Восточной Сибири, имеющих квадратный корпус. Амурская лайка использовалась как ездовая и охотничья, а эвенкийская лайка только для охоты.

В нанайском собаководстве различают три разновидности собак. В первую группу входят узкоспециализированные собаки, которых натаскивают либо на одного зверя, либо работающие только по крупному зверю (медведь, лось, изюбрь, кабан). В эту же группу входят и собаки, работающие по соболю. Следующую группу составляют универсальные лайки, работающие по любому зверю, либо запрягающиеся в нарты. Исключительно в транспортных целях используется третья группа ездовых собак.

В хозяйстве нанайцев на рубеже XIX–XX вв. произошли существенные изменения, которые способствовали исчезновению ездового собаководства как отрасли хозяйства. К таким изменениям следует отнести невозможность использования косяков рыбы в качестве собачьего корма из-за применения соли для сохранности улова, использование в хозяйстве завезенных славянами лошадей, бушующие эпидемии и т. д.

С. Бергман отмечал в своих дневниках, как коренные народы Севера содержали ездовых собак, как за ними ухаживали, что члены семьи очень привязывались к ездовым собакам и их щенкам. Так, С. Бергман пишет, что «для упряжки обычно использовались кастрированные самцы. Это было нужно, чтобы собаки лучше работали, были более спокойными и не обращали внимания на самок, когда встречали их.

Как правило, положение собаки не менялось во время путешествия. Только в случае, если груз был тяжелый, а путь далекий, все собаки с правой стороны переставлялись на левую – для того, чтобы все время упряжка не находилась под напряжением с одной и той же стороны и одним и тем же образом. Когда груз был тяжелым и путь шел наверх, собакам помогали, таща за дужку, которая находилась спереди» [1].

С. Бергман подробно описал специфику использования собачьих нарт в зимний и летний периоды времени, правила посадки на собачьи нарты, команды, отдаваемые собакам и др. [2].

Ученые, изучавшие ездовое и охотничье собаководство, озабочены сохранностью наилучших пород собак.

А. Гейц, сотрудник Иркутского сельскохозяйственного института, отмечает: «Вязки же, к сожалению, преобладают вольные и лишь немногие, создав племенные гнезда, стараются вести „свою породу“, из чего следует, что порода камчатских собак не очень соблюдалась». Особенно камчатская ездовая ценится за быструю адаптацию к суровым погодным условиям Дальнего Востока [3].

Г. Садовский, старший ветврач Анадырской комплексной экспедиции, считает, что в ездовой собаке должны быть культивированы все ценнейшие качества, выработанные и отработанные человеком в течение многих веков. Ветврач рекомендовал осуществлять улучшение качества ездовой собаки путем отбора лучших экземпляров животных [3].

В рамках исследования, посвященного изучению эффективности использования ездовых собак в районах Дальнего Востока, было установлено, что

одна ездовая собака способна перевозить груз весом до 16 кг, развивая скорость перемещения от 6 до 7 км/ч. В таком режиме упряжка способна преодолевать расстояние до 300 км без необходимости длительного отдыха, причем ежедневный пробег может достигать от 60 до 70 км. Исследование также зафиксировало информацию о выдающихся достижениях чукотских ездовых собак во время осуществления пробега от села Маркова до поселка Анадырь на расстояние 800 км за шесть дней. Дополнительно, согласно рассказам местных жителей Анадырского района, упряжка собак, перевозившая медицинского работника к пациенту, смогла преодолеть 200 км за одни сутки [5].

Данные наблюдения подчеркивают не только физические возможности ездовых собак как средства транспортировки в экстремальных условиях Севера, но и выявляют потенциал их использования для выполнения срочных задач на большие расстояния. Так, результаты исследования указывают на значительную грузоподъемность и высокую скорость передвижения этих животных, что делает их незаменимыми помощниками в условиях Дальнего Востока. Примеры рекордных пробегов, осуществленных чукотскими ездовыми собаками, а также способность упряжек эффективно справляться с медицинскими и другими экстренными задачами на значительные расстояния, демонстрируют их важность в жизни местных общин и потенциал для дальнейшего исследования и использования в различных целях.

С целью сохранения традиционного собаководства и значительного улучшения породы ездовых собак на Камчатке стали проводить международные спортивные гонки на собачьих упряжках — «Берингия». Для проведения экскурсионных прогулок на собачьих упряжках недалеко от Петропавловска-Камчатского была открыта спортивно-туристическая база «Камчадал». На территории этой базы расположился питомник камчатских ездовых собак «Сибирский клык».

В этнической деревне «Кайныран» также был создан питомник ездовых собак с целью организации экскурсионных прогулок на собачьих упряжках [6].

В питомнике ездовых собак «Снежные псы» размещено примерно 50 особей различных пород, в том числе аляскинский хаски, маламут, норвежский и аляскинский метисы. Отдельно отмечается отсутствие представителей камчатской ездовой породы, хотя именно аляскинским хаски отдается предпочтение из-за наличия у них генетических связей с камчатской ездовой породой. Как подчеркнул руководитель питомника и опытный каюр Андрей Семашкин, исторически камчатская ездовая порода была вывезена на Аляску, и в настоящее время в питомнике ведется работа по поиску и возвращению генетических корней этих собак [6].

Также подчеркнем значимость питомника «Снежные псы» в контексте развития ездового спорта и сохранения генетического наследия ездовых пород собак. Рост популяции собак в питомнике, а также усилия по сохранению и изучению генетического материала пород свидетельствуют о стратегическом подходе к развитию ездового спорта и культурного наследия ездовых собак. Работа питомника не только способствует популяризации ездового спорта через проведение соревнований, но и играет важную роль в сохранении и исследовании пород, имеющих историческую связь с камчатской ездовой собакой, что открывает новые перспективы для генетических исследований и восстановления наследия пород.

Амурская лайка была одним из обязательных жертвенных животных во время Медвежьего праздника у нивхов, ульчей и айнов. Эта порода собак, возраст которой может исчисляться тысячелетиями, была почти полностью уничтожена в прошлом веке. Энтузиасты на Сахалине и в Амурском районе пытаются восстановить эту породу.

Помимо задачи привлечения внимания к проблеме восстановления одной из древнейших в мире пород собак, организаторы видят целью сделать достойную конкуренцию «Беренгии» — традиционной гонке на собачьих упряжках.

Таким конкурентом в Хабаровском крае стал проект «Амурия». «Амурия» представлена гонками на лыжах, собачьих упряжках и гребных лодках по Амуру. Такие соревнования очень популярны сегодня в Европе и Америке.

Первый краевой спортивно-туристический праздник «Амурия» прошел 7-го и 8-го августа 2021 года в древнейшем на Дальнем Востоке нанайском селе Сикачи-Алян рядом с петроглифами, чей возраст исчисляется 13 тысячами лет. По задумке организаторов все было максимально приближено к традиционным гонкам. В реконструкции использовано снаряжение, сделанное по старинным технологиям, также применялись термины и команды на нанайском языке.

В рамках проекта «Амурия-2022» в феврале 2023 года проведено спортивное мероприятия «Кубок Хабаровского края по традиционному ездовому собаководству «Амурия — Соболиный путь»», в котором принимали участие спортсмены из трех регионов Дальнего Востока: из села Белогорье Амурской области, из республики Саха Якутии г. Нерюнгри, из села Найхин Нанайского района Хабаровского края.

Организация подобных фестивалей и праздников возрождает интерес к традиционному ездовому собаководству. Данное событие стало уникальным для края с исторической, спортивной и туристической точки зрения. Основным направлением проекта «Амурия» стало просвещение и популяризация культуры традиционного собаководства и традиций коренных малочисленных народов Севера.

Древние практики собаководства, уходящие своими корнями в глубокую античность, в настоящее время переживают свое возрождение в рамках туристической отрасли, открывая перед путешественниками уникальные возможности для глубокого погружения в культурный и природный контекст региона. Эксплуатация ездовых собак как основного транспортного средства для передвижения по снежным пространствам и горным маршрутам не только способствует сохранению и передаче традиционных знаний и навыков, но также играет ключевую роль в развитии экологического туризма, демонстрируя примеры устойчивого взаимодействия человека с окружающей средой.

В то же время процесс внедрения методов традиционного собаководства в современный туристический сектор вызывает необходимость всестороннего учета экологических, социальных и культурных факторов. Разработка и

реализация туристических маршрутов, основанных на использовании ездовых собак в Дальневосточном регионе, направлена на привлечение туристов, стремящихся к получению уникальных впечатлений, и одновременно на поддержание и распространение уникального культурного наследия данной местности. Следовательно, акцентирование на значимости собаководства в качестве элемента культурного наследия и инструмента для стимулирования устойчивого туризма, который в свою очередь способствует поддержанию местных сообществ и сохранению биологического разнообразия Дальнего Востока, является ключевым для дальнейшего развития данного направления в туристической индустрии.

Таким образом, в результате проведенного исследования можно сделать следующие выводы:

1. Роль традиционного собаководства как фундаментального аспекта в структуре туристической отрасли Дальневосточного региона России иллюстрирует пример выдающегося синтеза аутентичных традиций и передовых инновационных стратегий. Данная методика внесения в оборот культурных практик не просто обогащает сферу межкультурного диалога и открывает новые направления для устойчивого развития туризма; она также играет критическую роль в защите и дальнейшем продвижении наследия коренных народов Дальнего Востока. Осуществляя включение ездовых собак в организацию туристических событий, регион демонстрирует неисчерпаемый потенциал для исследователей, любителей приключений и тех, кто стремится к погружению в уникальную атмосферу и изучению первозданной красоты этих территорий.

2. Следовательно, применение вековых обычаев собаководства в рамках современного туристического сектора открывает значительные перспективы для социально-экономического прогресса региона, активизируя экономическое развитие и способствуя более глубокому осмыслению и уважению к культурному разнообразию. Это становится фундаментальным элементом в процессе формирования долгосрочной устойчивости для Дальнего Востока, где взаимодействие человека с природой и синтез прошлого с настоящим создают

условия для открытия новых границ и разработки стратегий будущего с помощью возрождения ездового собаководства.

3. Исследование истории и современных аспектов применения традиционного собаководства в контексте туристических услуг на Дальнем Востоке подчеркивает его значимость как для быта коренных народов, так и для привлечения внимания туристов. Интеграция собаководства в сектор туристических услуг не только способствует сохранению этой древней практики, но и обогащает культурный опыт посетителей, предлагая им уникальные впечатления.

Список источников

1. Зольникова, Ю. Ф. Этнический состав населения и этнографический туризм в Ямало-Ненецком автономном округе / Ю. Ф. Зольникова, И. А. Соловьев // Инновационные технологии в нефтегазовой отрасли. Проблемы устойчивого развития. – 2020. – С. 475-477.

2. Клиценко, М. В. Развитие туризма в Хабаровском крае в призме развития транспорта / М. В. Клиценко // Социально-экономические, культурологические и исторические предпосылки развития сервиса и туризма : сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Хабаровск, 28–29 октября 2020 года. – Хабаровск: Дальневосточный государственный университет путей сообщения, 2020. – С. 54-57. – EDN UZWXST.

3. Лихолетова, А. А. Проект этнографического тура (на примере Эвенкийского муниципального района Красноярского края) : [Электронный ресурс] выпускная квалификационная работа бакалавра: 43.03.02 / А. А. Лихолетова. - Сибирский федеральный университет, 2020. - URL : https//elib.sfu - kras.ru /handle/ 2311/136718

4. Милинчук, Е. С. Этнокультурный туризм как фактор развития российских регионов в условиях COVID-19 / Е. С. Милинчук // Этнокультурный туризм: современное состояние и перспективы развития в России и в мире : сборник публикаций по итогам международной научно-практической конференции, Москва, 06 декабря 2020 года. – Москва: ООО "Издательство "Спутник+", 2021. – С. 60-69.

5. Мирзеханова, З. Г. Развитие туризма на Дальнем Востоке России: о мерах преодоления кризиса / З. Г. Мирзеханова // Геосистемы Северо-Восточной Азии: природа, население, хозяйство территорий, Владивосток, 02–23 апреля 2021 года. – Владивосток: Федеральное государственное бюджетное учреждение науки Тихоокеанский институт географии Дальневосточного отделения Российской академии наук, 2021. – С. 40-45. – DOI 10.35735/tig.2021.46.65.007. – EDN RJRXGC.

6. Туристический потенциал Нанайского района Хабаровского края: проблемы и перспективы развития // Официальный сайт администрации Нанайского муниципального района. – URL: https://nanraionadm.khabkrai.ru/Deyatelnost/Turizm/10790

О ФОРМИРОВАНИИ МАРКЕТИНГОВОЙ СТРАТЕГИИ ФУТБОЛЬНОЙ АКАДЕМИИ «ИСКРА» Г. ХАБАРОВСКА

Власенко Татьяна Васильевна
Вдовина Валентина Владимировна
Королева Надежда Витальевна
Дальневосточная государственная академия физической культуры, г. Хабаровск

Аннотация. В данной статье на основе наблюдения, анализа проведенного анкетирования, SWOT-анализа, сравнительного анализа конкурентной среды футбольной академии «Искра» с наиболее яркими представителями конкурентов разработаны рекомендации для формирования более современной модели маркетинговой стратегии спортивной организации АНО «Футбольная академия „Искра“» на длительную перспективу.

Ключевые слова: футбольная академия, автономная некоммерческая организация, конкуренты, маркетинг, маркетинговая стратегия

В рыночных условиях одной из важнейших составляющих эффективного функционирования сферы физической культуры и спорта становится маркетинг. Основными предпосылками возникновения и утверждения маркетинга в данной области выступает усложняющаяся конкуренция между спортивными организациями по расширению физкультурно-спортивных услуг и получению экономической и социальной выгоды.

Объект исследования: маркетинговая стратегия футбольной академии «Искра» города Хабаровска.

Цель исследования: разработать и обосновать комплекс рекомендаций для формирования маркетинговой стратегии футбольной академии «Искра» на длительную перспективу.

Задачи исследования:

1.Совершенствовать маркетинговую деятельность спортивной организации АНО «Футбольная академия „Искра“» на перспективу.

2. Разработать рекомендации для формирования более современной модели маркетинговой стратегии спортивной организации АНО «Футбольная академия „Искра“».

Методы исследования: обзор литературных источников, анкетирование, сравнительный анализ, SWOT-анализ, наблюдение.

Проанализировав маркетинговую деятельность футбольной академии «Искра» на рынке физкультурно-спортивных услуг города Хабаровска с помощью наблюдения, проведенного анкетирования, сравнительного анализа, SWOT-анализа, было выявлено, что целью маркетинговой стратегии некоммерческой спортивной организации является продвижение социального аспекта, заключающегося в популяризации футбола, повышении значимости футбола в развитии личности, укреплении здоровья граждан, формировании здорового образа жизни населения.

По результатам проведенного анкетирования установлено, что родители и дети заинтересованы в посещении занятий, более того, родители готовы нести часть финансовых расходов на потребности ребёнка в сфере физической культуры, а дети, в свою очередь, понимают важность регулярных тренировочных занятий. Также, исходя из полученных данных был сделан вывод, что необходимо повышать эффективность рекламной кампании, поскольку о футбольной академии «Искра» мало кто знает, так как она создана недавно, в 2019 году.

Проведенный конкурентный анализ по трем спортивным организациям (футбольная академия «Искра», футбольный клуб «СКА-Хабаровск» и детская футбольная школа «ГОЛактика») позволил выявить конкурентные преимущества автономной некоммерческой организации «Футбольная академия „Искра“», заключающиеся в предоставлении бесплатных физкультурно-спортивных услуг и спортивной формы, а также лучшей инфраструктуры для тренировок и занятий футболом, что позволит в дальнейшем сформировать более современную маркетинговую стратегию академии на ближайшую перспективу.

В ходе проведенного исследования в качестве рекомендаций был сформирован ряд задач, которые помогут, на наш взгляд, повысить эффективность маркетинга и маркетинговой деятельности.

К основным маркетинговым задачам на перспективу следует отнести: привлечение спонсоров; создание маркетингового отдела; создание мерчендайзинга; использование маркетинговых инструментов; формирование маркетингового бюджета; увеличение числа лиц, информированных о деятельности спортивной организации АНО «Футбольная академия „Искра“».

Необходимость привлечения спонсоров обусловлена тем, что для реализации различных идей нужны денежные средства в организации. Нами же установлено, что у академии «Искра» на данный момент лишь один спонсор и множество проектов, которые стоят во главе развития, поэтому не всегда находятся средства для реализации PR-кампании. И здесь проявляется необходимость привлечения дополнительных спонсоров. К тому же, имея одного инвестора, академия рискует остаться без всяких финансовых средств при каких-либо проблемах, которые могут возникнуть у инвестора.

Необходимость создания маркетингового отдела обосновывается важностью принятия правильных маркетинговых решений и взаимодействием со СМИ. С расширением деятельности спортивной организации АНО «Футбольная академия „Искра“» и большего привлечения занимающихся футболом можно будет расширить маркетинговый отдел до 4–5 сотрудников с назначением директора по маркетингу.

Прямыми обязанностями маркетингового отдела должно стать решение следующих задач и вытекающих из них мероприятий: разработать стратегию продвижения бренда; организовать для населения розничную торговлю сувенирной продукцией с нанесением своей символики (мерч); наладить создание и распространение POS-материалов и наружной рекламы (брошюры, буклеты, флаеры и т. д); указать возможные пути реализации рекламных коммуникаций; наладить и поддерживать сотрудничество со СМИ; разработать физкультурно-

массовые мероприятия с целью увеличения охвата потенциальных потребителей физкультурных и спортивных услуг.

Анализ маркетинговой деятельности футбольной академии «Искра» показал низкую рекламную кампанию. Выявлено, что на данный момент нет налаженных маркетинговых коммуникаций. Вследствие этого необходимо повышать узнаваемость бренда для того, чтобы социальный эффект от спортивной деятельности данной организации был выше, а также был выше уровень доверия потенциальной аудитории.

Ниже предложены маркетинговые инструменты, с помощью которых можно достичь поставленных задач в повышении эффективности маркетинговой стратегии. К ним относятся:

1) наружная реклама (брошюры, буклеты, банеры, флаеры и т. д.), реклама на радио, ТВ, в кинотеатрах, прессе;

2) контекстная реклама, банерная и тизерная;

3) SMM-маркетинг, видеореклама, мобильная реклама и веб-аналитика.

Инструментарий связей с общественностью обычно направлен на создание благоприятной среды для результативной деятельности спортивных организаций, команд и спортсменов.

К рекламным технологиям относятся инструменты, используемые для создания узнаваемости спортивного продукта, поддержания интереса к нему, а также продвижения и повышения спроса. Здесь используются различные средства и методы: телевизионная, радио-, печатная и интернет-реклама; наружная реклама; реклама в местах продаж билетов; реклама на транспорте, POS-материалы; реклама у блогеров и лидеров мнения и другое.

Маркетинговый бюджет учитывает все расходы на все каналы маркетинговых коммуникаций. Если взять все рекламные инструменты, которые мы используем: таргет, платные размещения в СМИ, POS-материалы (банеры, стойки, стенды, листовки), ивент-мероприятия, производство контента — всё это с учётом стоимости производства материалов и заработной платы сотрудников суммируем. Все расходы делим на потенциальный охват аудитории или

количество привлечённых клиентов (входящих заявок). Таким образом мы вычисляем стоимость привлечения клиента, стоимость данного канала коммуникации и можем посчитать окупаемость и целесообразность каждого маркетингового канала.

После проведения данных мероприятий необходимо выявить наиболее эффективные и неэффективные каналы, и используемые средства перераспределить между ними.

Согласно данным с помощью баннерной рекламы в первом микрорайоне возможно охватить около 5000 человек. Реклама на радиостанции «Восток России» даст охват в 70 627 человек, это 18 % всех слушателей радио. Слушателями радио являются 61 % всего населения Хабаровского края. Реклама, размещенная на общественном транспорте, даст охват примерно около 10 000 человек. Реклама в кинотеатре «Гигант» охватит более 5 000 человек. Около 25 000 человек может охватить аудиореклама в торговом центре «Южный парк». Новостные сайты Дальнего Востока могут охватить более 750 000 человек, однако, для того, чтобы люди из разных городов узнавали бренд, необходимо тесное сотрудничество с местными СМИ, а также участие в различных турнирах Дальнего Востока и приглашение дальневосточных команд на домашнее поле.

Таким образом, определив в ходе исследования маркетинговые направления деятельности, выявив незадействованные маркетинговые инструменты, сформировав маркетинговый бюджет и разработав рекомендации по совершенствованию маркетинговой стратегии, созданы условия для формирования более современной модели маркетинговой стратегии АНО «Футбольная академия „Искра“» на длительную перспективу, которые обсуждены и приняты руководством академии.

Список источников

1. Алтухов, С. В. Менеджмент спортивных мероприятий. Как организовать чемпионат мира? От идеи до пьедестала почета: учебник для студентов / С. В. Алтухов. – М.: ООО «Издательство ЮНИТИ-ДАНА», 2021. – 375 с.

2. Катькало, В.С. Методические указания для подготовки курсового проекта «SWOT-анализ» / В. С. Катькало, А. С. Веселов, С. В. Смельцова. – М.: Высшая школа бизнеса НИУ ВШЭ, 2021. – 51 с.

3. Коляда, Н. Я. Спортивный маркетинг: сущность, особенности, цели и задачи // Молодой ученый. – 2021. – № 14(356). – С. 108–110.

4. Ювко, А.А. Стратегия развития спортивного маркетинга в современных условиях: дис. ... канд. эконом. наук: 08.00.05 / А. А. Ювко. – Донецк, 2020. – 193 с.

ОПЫТ ПОЛУЧЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ КВАЛИФИКАЦИЙ СТУДЕНТАМИ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВУЗА

Войтова Анна Викторовна

Бянкина Лариса Владимировна

Дальневосточная государственная академия физической культуры,

г. Хабаровск

Аннотация. В условиях глобализации и цифровизации экономики современный рынок труда требует от специалистов не только узкопрофильных знаний, но и способности к адаптации в смежных областях. Требования профессиональной мобильности в современном обществе востребуют новые формы организации образовательного процесса, в том числе и одновременное получение нескольких квалификаций обучающимися. В статье описывается опыт реализации проекта по получению второй квалификации «Второй диплом».

Ключевые слова: высшее образование, дополнительная квалификация, смешанное обучение

Университеты стоят перед серьезными вызовами при подготовке специалистов к требованиям современного рынка труда. В условиях глобализации и цифровизации экономики современный рынок труда требует от специалистов не только узкопрофильных знаний, но и способности к адаптации в смежных областях. Для успешного преодоления этих вызовов необходимо адаптировать образовательные программы, развивать партнерства с индустрией и акцентировать внимание на навыках, востребованных в XXI веке.

Одним из стратегических инструментов повышения конкурентоспособности выпускников является получение дополнительной квалификации в период обучения в университете. В Указе Президента РФ от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года» для университетов поставлена задача: к 2030 году создать условия для одновременного освоения не менее чем

30 % студентов нескольких квалификаций в рамках профессионального образования.

Разработка и реализация образовательных программ, предусматривающих получение нескольких квалификаций, в рамках действующего законодательства может осуществляться в соответствии со следующими моделями [3]:

Модель 1. Образовательная программа высшего образования по нескольким направлениям подготовки (специальностям) соответствующего уровня высшего образования.

Модель 2. Образовательная программа высшего образования, интегрированная с программой(-ми) профессиональной переподготовки.

Модель 3. Образовательная программа высшего образования, интегрированная с программой(-ми) профессионального обучения.

Как отмечают исследователи, потребность в выпускниках вузов с несколькими квалификациями обусловлена с совмещением работы и получением образования, необходимостью смены своей профессиональной деятельности и запросами работодателей [5]. Каждая из моделей имеет свои преимущества и недостатки; оптимально предлагать студентам несколько вариантов с описанием результатов. Если студент желает выйти на рынок труда во время обучения в вузе, подойдет третий вариант; первая и третья модели позволяют повысить «стоимость» диплома «на рынке индустрий с полипрофильной структурой» [5, с. 141], а также разнообразить варианты трудоустройства выпускника. С другой стороны, внедрение всех трех моделей в одном вузе возможно в случае, если лицензирование образовательной деятельности осуществлено по нескольким укрупненным группам специальностей и направлений, что в основном характерно для крупных вузов, имеющих несколько тысяч обучаемых. В проведенных ранее исследованиях показано, что для профильного вуза актуализация портфеля образовательных программ должна осуществляться с учетом соответствия приоритетам вуза, отрасли и региона [2], меняющейся роли преподавателя высшей школы, необходимостью постоянного повышения цифровых компетенций преподавательского корпуса и одновременно развития творческого

потенциала как преподавателей, так и студентов [1]. В новых условиях необходимо не просто учитывать, но постоянно сохранять баланс между предъявляемыми требованиями и человеческим ресурсом, имеющим свойство уменьшаться и истончаться.

Опрос «Востребованные профессии в спорте» от Ассоциации спортивных менеджеров России показал, что 65 % работодателей ищут специалистов, обладающих управленческими и организационными навыками. Исследование «Тенденции в образовании в сфере физической культуры» (2023) указало на растущий интерес к спортивной медицине и реабилитации, а также на необходимость знаний в области психологии спорта. Данные от Министерства спорта РФ подтверждают, что востребованы специалисты, способные организовывать массовые спортивные мероприятия и работать с различными группами населения (дети, взрослые, люди с ограниченными возможностями).

В Дальневосточной государственной академии физической культуры в 2024 году был реализован проект по получению второй квалификации «Второй диплом» в рамках второй модели, рекомендованной Минобрнауки России. Студентам старших курсов уровня бакалавриата и магистрантам было предложено пройти программу профессиональной переподготовки. Предварительно был проведен опрос с целью изучения их интереса и потребности в организации получения дополнительной квалификации. Полученные данные помогли определить, насколько актуально и необходимо внедрение таких программ в учебный процесс, а также какие направления дополнительной квалификации наиболее востребованы у обучающихся.

В опросе приняло участие 57 студентов. На вопрос «Вы хотели бы получить дополнительную квалификацию во время обучения?» более 80 % респондентов ответили утвердительно. На вопрос "Какую дополнительную квалификацию вы хотели бы получить?" ответы распределились следующим образом: 1) психология — 31 %, 2) менеджмент — 16 %, 3) маркетинг — 13 %, 4) цифровые технологии и искусственный интеллект — 12 %. При этом большинство обучающихся основной причиной выбора программы называют связь с будущей

профессиональной деятельностью, расширение и углубление своих профессиональных компетенций (72 %). Большинство обучающихся предпочитают смешанный формат обучения при освоении дополнительной квалификации (49 %), и только 14 % опрошенных готовы обучаться в очном формате.

Одним из главных выводов, полученных при реализации данного проекта, стало выявление проблемы организации образовательного опыта студентов. Как отмечают исследователи современного образовательного пространства, в рамках перехода от «традиционного бихевиористического подхода к социальному конструктивизму, что проявляется, в частности, в запросе студентов на расширение свободы в выборе не только того, что изучать, но и когда и как» [4, с. 368–369]. Вне зависимости от названия и содержания предложенных образовательных программ, а также предлагаемого времени проведения контактной работы, встал вопрос объективности отсутствия слушателей на отдельных занятиях, и, как следствие, необходимости «цифровых профайлов» каждых дисциплины и занятия, что требовало дополнительных затрат ресурсов преподавателей и организаторов проекта.

В результате проведенных в статье обобщений, касающихся запроса государства, анализа законодательной базы, проведенных социологических опросов и анализа исследований, отраженных в научно-методической литературе, а также собственных предварительных исследований и опыта организации проекта, основным выводом является определение необходимости наличия у профессорско-преподавательского состава вузов интегрированной методически-цифровой компетенции.

Список источников

1. Бянкина, Л. В. Некоторые особенности деятельности преподавателя высшей физкультурной школы в цифровую эпоху / Л. В. Бянкина, Е. В. Гончарова, А. В. Войтова // Физическая культура и спорт в современном обществе: материалы Всероссийской научной конференции с международным участием, посвященной 55-летию со дня основания Дальневосточной государственной академии физической культуры / под ред. Е. А. Ветошкиной. - Хабаровск, 2022. - С. 57-62.

2. Войтова, А. В. Актуализация образовательных программ в физкультурном вузе на основании анализа гуманитарной мысли /А. В. Войтова, Л. В. Бянкина // Современные проблемы физической культуры и спорта: материалы XXVII Всероссийской научно-практической конференции. –Хабаровск, 2023. – С. 52-57.

3. О применении отдельных норм законодательства в образовании: письмо Минобрнауки России от 21.07.2023 № МН-5/2645-ДА

4. Образовательный опыт студентов и его место в современной образовательной парадигме: кейс ДВФУ / И. А. Щеглова, О. В. Дремова, Д. Бабаева, М. А. Гаете // Вопросы образования. – 2024. – № 3(2). – С. 368-398. – DOI 10.17323/vo-2024-17106. – EDN DSGBJA.

5. Фильченкова, И. Ф. О моделях одновременного получения нескольких квалификаций обучающимися университета /И. Ф. Фильченкова, Р. А. Саберов // Университетское управление: практика и анализ. – 2024. – Т. 28. –№ 3. – С. 136-143.

ПРОФЕССИЯ ТРЕНЕРА: ВЫЗОВЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ В ЭПОХУ ЦИФРОВИЗАЦИИ

Волков Александр Николаевич
Кузнецов Сергей Вячеславович
Журавлёва Мария Николаевна
Нижегородская академия МВД России,
г. Нижний Новгород

Аннотация. Статья посвящена анализу профессии тренера в условиях современных вызовов, включая цифровизацию спорта. Рассматривается значимость тренерской деятельности в воспитании не только спортсменов, но и гармоничных личностей, а также проблемы, связанные с узким пониманием роли тренера и недостаточной цифровой подготовкой.

Ключевые слова: тренер, цифровизация, спорт, правоохранительные вузы, курсанты

Современный спорт — это не только физическая, техническая и тактическая подготовка спортсменов, но и сложный процесс, требующий от тренерского состава глубоких знаний, педагогического мастерства и умения адаптироваться к стремительно меняющимся условиям. Профессия тренера сегодня выходит за рамки традиционного понимания, становясь ключевым звеном в воспитании не только спортсменов, но и сильных, гармоничных личностей. В эпоху цифровизации, когда технологии проникают во все сферы

жизни, роль тренера усложняется, а требования к его компетенциям растут. Как подготовить тренера, способного отвечать вызовам времени, и какие проблемы стоят на пути этой профессии?

Тренер — это не просто специалист, обучающий спортивным навыкам, но и наставник, формирующий личность. Его задача состоит не только в том, чтобы подготовить воспитанников к победам на соревнованиях, но и воспитать в них смелость, ответственность, патриотизм и нравственные качества. Спорт учит детей преодолевать трудности, работать в команде и развивать волевые качества, а тренер становится проводником в этом процессе. Однако не все дети станут чемпионами, и главная цель тренера – помочь каждому стать сильной, уверенной личностью [2].

Тренер должен быть многогранным профессионалом: педагогом, психологом, физиологом. Он регулирует режим тренировок, следит за физическим и эмоциональным состоянием спортсменов, помогает справляться с поражениями. Важно уметь поддерживать баланс между строгостью и доброжелательностью, не допуская грубой критики или чрезмерной похвалы. Например, поддержка отстающих детей через выполнение посильных заданий или коллективное обсуждение нарушений помогает воспитывать ответственность и взаимопонимание [4; 5].

Несмотря на значимость профессии, существует ряд проблем. Одна из них состоит в том, что наблюдается достаточно узкое понимание роли тренера как специалиста, нацеленного только на спортивные результаты. Это заблуждение приводит к тому, что воспитательный аспект уходит на второй план, а давление на детей усиливается. Поражения часто сопровождаются критикой, что негативно сказывается на их самооценке. Кроме того, современные тренеры сталкиваются с новыми вызовами: влиянием социальных сетей, информационными перегрузками и давлением со стороны родителей [1].

Цифровизация спорта добавляет сложности. Многие тренеры не готовы использовать новые технологии наравне с традиционными методами. Это ограничивает возможности для индивидуализации тренировок и объективной

оценки прогресса. Также цифровая среда влияет на психологическое состояние детей, и тренеру нужно уметь помогать им справляться с этими нагрузками.

Для преодоления проблем важно переосмыслить подготовку тренеров. Во-первых, необходимо развивать их цифровые компетенции. Тренер будущего должен уметь работать с данными, анализировать биомеханику движений, использовать онлайн-платформы для обучения и общения. Например, анализ статистики выступлений помогает выявить слабые стороны, а видеоповторы — скорректировать технику. Во-вторых, важно обучать тренеров навыкам цифровой коммуникации, чтобы они могли эффективно взаимодействовать с воспитанниками через соцсети и мессенджеры, а также помогать им разбираться в распространяемой в них информации.

Подготовка тренеров всегда была сложным и многоэтапным процессом, начинающимся с получения профильного образования. Первой ступенью является обучение в вузе на факультетах физической культуры и спорта, где студенты изучают анатомию, физиологию, педагогику, психологию и основы спортивной тренировки. Практика в спортивных секциях и школах позволяет применять теоретические знания, развивая навыки работы с детьми. После окончания вуза молодые специалисты проходят стажировку под руководством опытных наставников, что помогает адаптироваться к реальным условиям. Следующий этап предполагает получение тренерской лицензии, подтверждающей квалификацию. Профессиональное развитие и самосовершенствование должно стать непрерывным процессом. Поэтому обучение на этом этапе не заканчивается: повышение квалификации становится обязательным для освоения новых методик, технологий и цифровых инструментов. Курсы, семинары, мастер-классы и участие в профессиональных сообществах позволяют тренерам совершенствовать навыки, обмениваться опытом и соответствовать современным требованиям. Непрерывное развитие обеспечивает эффективность работы и успех воспитанников [3].

В нашей статье мы хотели бы также затронуть специфику тренерской работы в системе правоохранительных вузов на примере образовательных организаций МВД России.

Тренерская деятельность в правоохранительных вузах, таких как образовательные организации МВД России, имеет уникальные особенности, обусловленные спецификой подготовки курсантов. Задача физической подготовки в них направлена на развитие у будущих сотрудников полиции профессионально значимых физических качеств, умений и навыков, стрессоустойчивости, умения работать в команде для качественной реализации задач, поставленных перед правоохранительными органами. Но физическая подготовка в вузах МВД России сочетает спортивные и служебные цели. Так, ежегодно в системе МВД России проводится множество спортивных мероприятий различного уровня, включая спартакиаду среди вузов МВД России. В соревнованиях участвуют команды курсантов, многие из которых являются высококвалифицированными спортсменами с разрядами и званиями. Это повышает уровень конкуренции и требует от тренеров высокого профессионализма. Подготовкой команд занимаются преподаватели физической подготовки, работающие в группах спортивного совершенствования, где акцент делается на индивидуальном подходе и развитии командного духа.

Механизм подготовки включает несколько этапов. На первом этапе проводится отбор перспективных курсантов на основе их физических данных, спортивного опыта и мотивации. Далее разрабатываются тренировочные планы, учитывающие учебный график, служебные обязанности и специфику соревнований. Тренировки проходят в специализированных залах, на полигонах и стрельбищах, часто с использованием профессионального оборудования. Особое внимание уделяется прикладным видам спорта, таким как рукопашный бой, служебное многоборье, стрельба, где развиваются навыки, применимые в реальных условиях службы.

Специфика работы связана с необходимостью учитывать психологическую нагрузку на курсантов, вызванную учебой, несением службы в нарядах и в охране

общественного порядка, к которой курсанты привлекаются регулярно. Тренеры развивают у них стрессоустойчивость, дисциплину, ответственность, формируя качества, важные для профессиональной деятельности. Успехи на соревнованиях, особенно на спартакиаде, влияют на репутацию вуза, поэтому тренеры активно используют современные методики, включая цифровые технологии для анализа тренировок и выступлений, а также сотрудничают с медицинскими специалистами для контроля здоровья курсантов.

В заключение необходимо отметить, что профессия тренера остается одной из самых значимых в обществе, ведь она формирует не только спортсменов, но и личностей. Однако современные вызовы требуют новых подходов. Тренер будущего предстаёт перед нами как профессионал, сочетающий педагогическое мастерство с цифровыми навыками, способный вдохновлять и адаптироваться к изменениям. Только так можно воспитать поколение сильных, уверенных людей, готовых к вызовам XXI века. В правоохранительных вузах, таких как вузы МВД России, эта задача усложняется необходимостью сочетать спортивные достижения с профессиональной подготовкой, что требует от тренеров особой ответственности и компетентности.

Список источников

1. Волков, А. Н. Педагогические условия воспитания детей «группы риска» в учреждениях дополнительного образования спортивного профиля: автор. дис. … канд. пед. наук: 13.00.05 / А. Н. Волков. – М.: Московский государственный университет культуры и искусств, 2014. – 25 с.

2. Деркач, А. А. Творчество тренера / А. А. Деркач, А. А. Исаев. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 240 с.

3. Диденко, К. В. Все, что нужно знать тренеру / К. В. Диденко. – М.: Речь, 2007. – 903 с.

4. Малов, В. И. 100 великих футбольных тренеров / В. И. Малов. – М.: Вече, 2010. – 752 с.

5. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М.: АСТ, Астрель, Кладезь, 2011. – 864 с.

ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЗАЩИТНИКОВ СТУДЕНЧЕСКОЙ СБОРНОЙ КОМАНДЫ ДВГАФК ПО ХОККЕЮ В ХОДЕ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИНАЛА ПЕРВЕНСТВА СТУДЕНЧЕСКОЙ ХОККЕЙНОЙ ЛИГИ

Волошин Глеб Русланович
Зиганшин Олег Зуфарович
Попов Павел Дмитриевич
Стельмах Станислав Станиславович
Дальневосточная государственная академия физической культуры, г. Хабаровск

Аннотация. В статье представлена динамика функционального состояния защитников студенческой сборной команды ДВГАФК в ходе участия во Всероссийском финале первенства Студенческой хоккейной лиги в г. Санкт-Петербурге. Целью данной работы явилось изучение показателей функционального состояния защитников для управления подготовкой к отдельно взятому матчу. В исследовании приняли участие защитники на протяжении недельного соревновательного микроцикла. Анализируя полученные результаты, выявлено, что у всех защитников на протяжении всего финального этапа показатель спортивной формы варьировался от 4 до 5 баллов (по 5-балльной шкале).

Ключевые слова: хоккей, защитники, функциональное состояние, соревновательный микроцикл, Студенческая хоккейная лига, финальный этап

В условиях современного спорта, где уровень конкуренции постоянно растёт, необходимость в точной и своевременной диагностике функционального состояния спортсменов становится особенно актуальной. Аппаратно-программный комплекс (АПК) «Омега-С» предлагает инновационные решения, позволяющие тренерам получать оперативные данные о состоянии занимающихся. Это позволяет не только адаптировать тренировочные и соревновательные нагрузки в соответствии с индивидуальными возможностями спортсменов, но и обеспечить их здоровье [1; 5].

Применение таких инструментов значительно улучшает качество подготовки, способствуя более глубокому пониманию физиологических процессов, происходящих в организме спортсменов. Своевременная диагностика

позволяет выявлять признаки усталости и перетренированности на ранней стадии, что, в свою очередь, снижает риск травматизма и способствует более качественной тренировке и игре [2; 4].

Кроме того, важным аспектом работы с данным АПК является возможность формирования персонализированных программ, основанных на анализе полученных данных. Это делает подход к каждому спортсмену более индивидуальным и эффективным, что особенно важно в контексте работы с различными возрастными группами. В итоге использование «Омега-С» становится неотъемлемой часть соревновательной деятельности [3].

В исследовании принимали участие 7 защитников, по итогу обследований функционального состояния на матчи отбирались 2 пары защитников (4 человека). На протяжении семи дней с 22 апреля по 28 апреля 2024 года в утреннее время проводился мониторинг функционального состояния с помощью аппаратного комплекса «Омега-С». Каждые последующие сутки с момента приезда на соревнования проводилось обследование функционального состояния спортсменов после пробуждения, начала игры с целью последующей корректировки игрового состава, а также тактической схемы игры.

Оценка текущего функционального состояния организма спортсмена осуществлялась по следующим показателям: адаптационные возможности организма к соревновательным нагрузкам, уровень тренированности, энергетического обеспечения и общий показатель спортивной формы.

В таблице 1 представлены показатели адаптационных возможностей организма к соревновательным нагрузкам. Выявлено, что на протяжении всего турнира данный показатель у защитников варьировался от 21 % до 100 %. Такой большой диапазон связан с тем, что защитники перенесли перелет Хабаровск — Санкт-Петербург (21 апреля 2024 года) и акклиматизацию по-разному.

Таблица 1

Показатели адаптационных возможностей организма к соревновательным нагрузкам защитников в ходе финального этапа первенства Студенческой хоккейной лиги, %

№ п/п	Игровой номер защитника	22.04.24	23.04.24	24.04.24	25.04.24	26.04.24	27.04.24
1	Защитник № 7	95	89	92	78	78	99
2	Защитник № 2	65	70	65	75	48	44
3	Защитник № 4	99	96	90	92	96	100
4	Защитник № 9	21	97	94	89	87	89

Рассматривая показатели адаптационных возможностей организма к соревновательным нагрузкам защитников по отдельности, выявлено, что на первый игровой день худшее значение было у защитника № 9 — 21 %, в последующих игровых днях значения в данном показателе увеличились и варьировались от 87 % до 97 %. Высокий уровень адаптации был выявлен у защитника № 4, у которого на протяжении всего турнира значения были выше 90%. У защитника № 2 на протяжении всего турнира показатели изменялись волнообразно и по итогу составили 44 %. Это связано с тем, что данный защитник проводил на ледовой площадке порядка 30 минут за матч. Показатели адаптационных возможностей у защитника № 7 имели снижение на 4-й и 5-й игровые дни, это связано с неполным восстановлением (игровое время на хоккейной площадке около 30 минут и разница времени между играми) и с кратковременными физиологическими сдвигами (изменение часовых поясов).

Особую роль в достижении спортивного результата играет тренированность спортсменов. Данный показатель связан с функциональными и морфологическими изменениями, которые происходят в организме под воздействием тренировочных нагрузок и выражаются в росте его работоспособности. В таблице 2 представлены показатели уровня тренированности организма защитников.

Высокие значения уровня тренированности на протяжении всего турнира были показаны защитником № 4, у которого данный показатель не изменялся и

составил 100 %, и защитником № 7, у которого значения варьировались от 96 % до 100 %.

Таблица 2

Показатели уровня тренированности организма защитников в ходе финального этапа первенства Студенческой хоккейной лиги, %

№ п/п	Игровой номер защитника	22.04.24	23.04.24	24.04.24	25.04.24	26.04.24	27.04.24
1	Защитник № 7	100	96	99	96	96	100
2	Защитник № 2	76	93	74	96	58	75
3	Защитник № 4	100	100	100	100	100	100
4	Защитник № 9	33	100	100	100	99	100

Рассматривая уровень тренированности защитника № 9, делаем вывод, что у него значения увеличились с 33 % до 100 %, это связано с быстрой адаптацией к игровым условиям, так как в Хабаровске матчи проводятся в три периода по 15 минут без остановки времени, а в Санкт-Петербурге матчи проводились в три периода по 20 минут, согласно правилам игры. Интерес представляют значения уровня тренированности у защитника № 2, который не достиг максимальных значений за весь турнир. Это связано с тем, защитник № 2 не полностью участвовал в подготовительном мезоцикле, так как является тренером детской хоккейной команды «Полюс» г. Владивостока.

Одним из важнейших факторов в достижении высоких спортивных результатов является энергетическое обеспечение организма. Энергетическое обеспечение человека — это процесс получения энергии для поддержания жизнедеятельности организма. Одним из немаловажных факторов является именно двигательная энергия, на которую наши обследуемые исчерпывали наибольшее количество физических сил.

Таблица 3

Показатели уровня энергетического обеспечения организма защитников в ходе финального этапа первенства Студенческой хоккейной лиги, %

№ п/п	Игровой номер защитника	22.04.24	23.04.24	24.04.24	25.04.24	26.04.24	27.04.24
1	Защитник № 7	90	82	82	81	70	91
2	Защитник № 2	70	81	67	73	48	57
3	Защитник № 4	85	78	73	82	92	81
4	Защитник № 9	13	82	77	90	58	54

На протяжении всего турнира энергетическое обеспечение игроков варьировалось от 13 % до 100 %. Наименьшее значение в данном показателе выявлено у защитника № 9, которое составило 13 %, это связано с тем, что во время длительного перелета он имел небольшое недомогание. В последующие игровые дни у защитника № 9 энергообеспечение достигло показателей нормы (60 %), кроме заключительных двух дней. У защитника № 7 выявлено снижение значений в данном показателе, это связано с утомлением, получаемым от ответственности, так как он является капитаном команды и аналогично тренеру отвечает за результат. Делая вывод по энергетическому обеспечению организма защитников, необходимо на протяжении подготовки и участия в турнире использовать дополнительное питание, позволяющее организму обогащаться различными микроэлементами.

Таким образом, анализируя полученные данные о функциональном состоянии защитников студенческой сборной команды ДВГАФК по хоккею в ходе участия во Всероссийском финале первенства Студенческой хоккейной лиги, стоит отметить, что значения интегрального показателя «Спортивная форма» выявлены, и на протяжении всего турнира варьировались в пределах нормативных значений (от 60 % до 100 %). Оценивая функциональное состояние защитников по пятибалльной шкале, делаем вывод, что значения находились в диапазоне 4–5 баллов. Это подтверждается итоговым результатом команды в турнире. По итогам турнира команда стала бронзовым призером финального этапа первенства Студенческой хоккейной лиги.

Список источников

1. Галицын, С.В. Динамика функционального состояния игроков команды «СКА - Нефтяник-2008» по хоккею с мячом в условиях учебно-тренировочных сборов в Приморском крае / С.В. Галицын, О.З. Зиганшин, А.Л. Крамаренко, П.Д. Попов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2021. - № 12(202). - С. 87-89. EDN: MCRIOS
2. Галицын, С.В. Функциональное состояние игроков команды по хоккею с мячом «СКА - Нефтяник-2005» в подготовительном периоде / С.В. Галицын, О.З. Зиганшин, Д.В. Чилигин, А.Л. Крамаренко, П.Д. Попов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2021. - № 1(191). - С. 43-46. EDN: GWJDEC
3. Изменение показателей психофункционального состояния игроков команды "СКА - Нефтяник" по хоккею с мячом 2007 года рождения / О. З. Зиганшин, В. В. Мезенцев, А. Л. Крамаренко [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 12(214). – С. 206-210. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2022.12.p206-210. – EDN OZQDXP.
4. Калинина, И. Н. Мониторнг функционального состояния хоккеистов / И. Н. Калинина, Т. А. Линдт, М. А. Зуб // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2019. – № 1. – С. 186-190. – EDN CMDUFC.
5. Мониторинг функционального и психоэмоционального состояния хоккеистов с мячом различной квалификации / С. В. Галицын, О. З. Зиганшин, А. Л. Крамаренко [и др.]. – Хабаровск: Дальневосточная государственная академия физической культуры, 2022. – 125 с. – ISBN 978-5-8028-0245-8. – EDN DLAAZA.

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ СПО К КРОССФИТУ

Воротилкина Ирина Михайловна

Юхно Наталья Сергеевна

Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема, г. Биробиджан

Аннотация. В статье обоснована необходимость внедрения кроссфита в учебный процесс студентов СПО. На основе анализа литературы и результатов опроса выявлены преимущества кроссфита, такие как повышение физической подготовки, выносливости и мотивации, а также обозначены риски, связанные с травматизмом. Предложены рекомендации по интеграции кроссфита.

Ключевые слова: кроссфит, физическое воспитание, физическая подготовка, выносливость, универсальность

Кроссфит как высокоинтенсивная программа физической подготовки активно исследуется в контексте образовательных программ. Его универсальность позволяет развивать силу, выносливость и координацию, что актуально для студентов СПО, испытывающих высокие учебные нагрузки [1].

Исследования демонстрируют, что кроссфит превосходит традиционные методы в развитии общей физической подготовки. Например, в колледжах США студенты, занимающиеся кроссфитом, показали более высокие результаты в силовой выносливости и кардиореспираторной подготовке [4]. При этом отмечается рост самооценки и социальной интеграции [4].

Риски кроссфита связаны с высокой интенсивностью тренировок. Авторы подчеркивают необходимость квалифицированных инструкторов и поэтапного обучения технике для минимизации травм [1; 2]. Успешные кейсы внедрения в образовательные программы подтверждают улучшение не только физических показателей, но и академической успеваемости [3].

Обзор существующей литературы демонстрирует многообразие исследований, отражающих как положительные аспекты, так и потенциальные риски, связанные с кроссфитом в образовательном контексте. Комплексный подход к изучению данного вопроса позволит глубже понять влияние кроссфита на студентов СПО и выработать рекомендации для его эффективного внедрения в учебные программы.

Для более глубокого понимания восприятия кроссфита студентами среднего профессионального образования был проведен опрос, целью которого является изучение мнений студентов о возможностях и преимуществах внедрения кроссфита в учебный процесс. Опрос состоял из 15 вопросов, в которых учитывались аспекты, касающиеся физической подготовки, уровня заинтересованности в занятиях и отношения к кроссфиту.

Методология исследования включала анкетирование, которое было проведено среди студентов Приамурского государственного университета имени Шолом-Алейхема промышленно-экономического факультета программ среднего

профессионального образования. В анкетном опросе приняли участие 100 студентов 1-го и 2-го курса 16–18 лет, из которых 90 % мальчиков.

Полученные данные показывают, что только 30 % студентов активно занимаются кроссфитом. Это свидетельствует о некотором интересе к кроссфиту. Большинство студентов, занимающихся кроссфитом, делают это нерегулярно (1–2 раза в неделю).

Более 63 % опрошенных студентов положительно оценивают возможность внедрения кроссфита в учебный процесс. При этом 86 % студентов отмечают, что кроссфит помогает им улучшить физическую форму и выносливость. Студенты подчеркивают, что разнообразие упражнений и высокая интенсивность тренировок могут сделать занятия более интересными и мотивирующими. Кроме того, около 65 % участников опроса считают, что занятия кроссфитом способствуют уменьшению стресса, связанного с учебой. Большинство респондентов связывают кроссфит с позитивным влиянием на дисциплину и лидерские навыки.

Более половины студентов оценивают свою физическую подготовку как среднюю, что говорит о наличии потенциала для развития через занятия спортом и считают, что кроссфит способствует развитию лидерских качеств, что делает этот аспект важным для продвижения занятий среди студентов.

Однако, несмотря на положительные отзывы, в ходе опроса также выявились некоторые опасения относительно внедрения кроссфита. Почти 30 % респондентов выразили опасения по поводу повышенного риска травматизма при выполнении высокоинтенсивных упражнений. Мнения студентов разошлись и по вопросу необходимого уровня подготовки для занятий кроссфитом, что является важным аспектом для организации безопасного образовательного процесса.

Качественный анализ ответов показал, что студенты заинтересованы в получении дополнительных знаний о правильной технике выполнения упражнений и возможности обучения у квалифицированных инструкторов. Эти аспекты заслуживают особого внимания при планировании программ кроссфита в учебных заведениях.

Итоги опроса подтверждают необходимость дальнейших исследований и разработок программ по внедрению кроссфита в учебный процесс, с учетами всех выявленных мнений и опасений студентов. Результаты показывают, что создание безопасной и мотивирующей спортивной среды может значительно повысить физическую активность и качество жизни студентов, что в конечном итоге будет способствовать формированию здорового образа жизни [4].

Для успешного внедрения кроссфита в учебные программы студентов среднего профессионального образования необходимо учитывать, как физические, так и психологические аспекты. На основании проведенного исследования и анализа мнений студентов предлагаются следующие рекомендации, способствующие успешной интеграции кроссфита в образовательный процесс.

- Создание структуры курса кроссфита, которая будет включать в себя как базовые, так и продвинутые уровни тренировок. Важно разработать программу, охватывающую различные аспекты физической подготовки, такие как выносливость, сила, гибкость и координация. Студенты с разным уровнем физической подготовки должны иметь возможность участвовать в занятиях, что требует индивидуального подхода к каждому обучающемуся [2].

- Подготовка квалифицированных инструкторов. Преподаватели должны пройти тренинги и обучающие курсы, которые позволят им ознакомиться с методами кроссфита и безопасными практиками тренировок. Наличие опытных тренеров поможет обеспечить правильную технику выполнения упражнений и снизить риск травм. Это также улучшит общий комфорт студентов на занятиях и создаст положительное восприятие программы.

- Создание безопасной и комфортной тренировочной среды. Это может включать в себя оборудование специально отведенных мест для занятий, доступ к необходимому инвентарю, а также обеспечение хорошей вентиляции и освещения в помещениях. Все это поможет создать атмосферу, в которой студенты будут чувствовать себя уверенно и комфортно.

- Популяризация кроссфита среди студентов. Это может осуществляться через организацию информации о преимуществах кроссфита, проведение открытых тренировок, показательных выступлений и семинаров. Важно донести до студентов, что занятия кроссфитом — это не только способ физической подготовки, но и возможность завести новые знакомства, улучшить командный дух и самооценку.

- Регулярное получение обратной связи от студентов. Проведение опросов и обсуждений поможет понять, что именно студенты думают о курсах, что им нравится, а что следует улучшить. Это обеспечит своевременную коррекцию программы и поддержит высокий уровень интереса и вовлеченности студентов. Студенты должны иметь возможность выражать свои предложения и опасения по поводу тренировки, что поможет им чувствовать себя важной частью процесса [1].

Следует также внедрить систему мониторинга и оценки результатов, чтобы отслеживать прогресс студентов и вносить изменения в тренировочный процесс при необходимости. Это позволит сформировать у студентов понимание важности регулярных тренировок и их влияния на физическую форму и психоэмоциональное состояние.

Следуя данным рекомендациям, образовательные учреждения смогут успешно внедрить кроссфит в учебные программы, что приведет к улучшению физической активности студентов, их здоровья и общей удовлетворенности учебным процессом.

Список источников

1. Методика использования функционального многоборья (кроссфита) в процессе физического воспитания студентов / Д. А. Кокорев, Д. В. Выприков, О. В. Везеницин, И. М. Бодров // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 9. – С. 16-18. – EDN WEFSCX.

2. Модель интеграции традиционных видов спорта и фитнеса в физическом воспитании студентов / Т. Н. Шутова, М. А. Кузьмин, Г. Б. Кондраков, О. В. Мамонова // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 9. – С. 19-21. – EDN WEFSDH.

3. Смирнова, Ю. В. Комплексное применение средств физической культуры и психотехнологий в профессионально-прикладной физической подготовке сотрудников силовых ведомств / Ю. В. Смирнова // Теория и практика физической культуры. – 2023.

– № 8. – С. 66-68. – EDN UUFSWW.

4. Özbay, S. Crossfit trainings as an alternative approach to prevent the performance loss during the rest of the end of season in elite wrestlers / S. Özbay, T. Akbulut, V. Cinar // Human. Sport. Medicine. – 2019. – Vol. 19, No. S2. – P. 51-57. – DOI 10.14529/hsm19s207. – EDN QPIYJN.

АНАЛИЗ ДЕМОГРАФИЧЕСКОЙ СИТУАЦИИ В ДАЛЬНЕВОСТОЧНОМ ФЕДЕРАЛЬНОМ ОКРУГЕ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ

Галицын Сергей Викторович
Лифарь Евгения Викторовна
Попова Анна Владимировна
Вдовина Валентина Владимировна
Дальневосточная государственная академия физической культуры,
г. Хабаровск

Аннотация. Статья посвящена анализу демографической ситуации в Дальневосточном федеральном округе (ДФО) России, которая характеризуется значительным сокращением численности населения. В статье рассматриваются ключевые факторы, влияющие на демографическую ситуацию. Особое внимание уделено последствиям пандемии COVID-19, которая усугубила демографические проблемы. Статья подчеркивает необходимость активных действий со стороны государства и местных властей для улучшения демографической ситуации и обеспечения устойчивого развития региона.

Ключевые слова: Дальневосточный федеральный округ, демографический кризис, естественная убыль населения, миграционный отток, рождаемость и смертность, комплексный подход

Дальневосточный федеральный округ (ДФО) России, обладая богатыми природными ресурсами и стратегически важным расположением, сталкивается с серьезными демографическими вызовами, которые требуют внимания. На 1 января 2023 года численность населения округа составила 7,9 миллиона человек, что на 2,3 % меньше по сравнению с началом 2022 года. С 1990 года население сократилось на 24,1 %, что значительно превышает среднероссийский показатель, который составляет всего 0,8 %. Это падение связано с несколькими факторами, среди которых преобладают естественная убыль и миграционные процессы [5].

С 2018 по 2022 годы в ДФО наблюдалась естественная убыль населения, составившая 98,2 тысячи человек, что составляет 51,1 % от общего сокращения. Основные причины этого явления заключаются в росте уровня смертности и снижении рождаемости. Пандемия COVID-19 также оказала влияние, приведя к отложенной рождаемости, что негативно сказалось на демографических показателях. Примечательно, что в ДФО наблюдается не только уменьшение рождаемости, но и изменение структуры семейных отношений, что дополнительно усложняет демографическую ситуацию [1; 3; 4].

В 2022 году суммарный коэффициент рождаемости в округе составил 1,6 ребенка на женщину, что существенно ниже уровня простого воспроизводства (2; 1). В сельских районах уровень рождаемости традиционно выше, однако в последние пять лет наблюдается общее снижение как в городах, так и в селах. Это может быть связано с уменьшением числа женщин репродуктивного возраста и изменением социально-экономических условий. Молодежь все чаще откладывает создание семьи и рождение детей, что также отражается на демографической ситуации [4].

Ожидаемая продолжительность жизни в ДФО на 2022 год составила 69,6 лет, что на 3,2 года ниже среднероссийского показателя. Разница в продолжительности жизни между мужчинами и женщинами достигает 11 лет, что подчеркивает необходимость улучшения условий жизни и системы здравоохранения. Особенно это актуально для мужчин, которые имеют более высокий уровень смертности в трудоспособном возрасте. Уровень смертности в ДФО в 2022 году оказался выше общероссийского на 2,7 %. Основные причины смерти включают болезни системы кровообращения, новообразования и внешние факторы, такие как несчастные случаи и самоубийства [3].

Уровень смертности от туберкулеза в ДФО в 2022 году был в 1,9 раза выше, чем в среднем по стране. Это подчеркивает необходимость усиления профилактических мер и улучшения доступа к медицинским услугам. Пандемия COVID-19 также привела к увеличению психосоциальных проблем, что

негативно сказывается на уровне смертности и общем состоянии здоровья населения.

В 2022 году в ДФО вновь наблюдалось превышение числа выбывших над числом прибывших. Миграционная убыль составила 38 тысяч человек, что указывает на снижение привлекательности региона для мигрантов. Основные миграционные потоки направлены в Центральный и Сибирский федеральные округа. Долгосрочная динамика миграционного прироста в России и ДФО демонстрирует разные тенденции: в стране в целом наблюдается снижение, тогда как в ДФО этот тренд изменился на рост, хотя в 2022 году он также показал отрицательные результаты [2; 5].

Миграция затрагивает молодежь и квалифицированные кадры, что может усугубить ситуацию на рынке труда и снизить уровень жизни. Это создает дополнительные вызовы для местных властей, которым необходимо разработать эффективные стратегии для привлечения и удержания населения.

Для улучшения демографической ситуации в ДФО требуется разработка и реализация программ, направленных на стимулирование рождаемости, особенно в сельской местности, где уровень рождаемости традиционно выше. Улучшение условий жизни и доступность медицинских услуг могут способствовать повышению ожидаемой продолжительности жизни. Важно создать условия для привлечения мигрантов через развитие инфраструктуры и создание новых рабочих мест, что поможет остановить негативные демографические тренды.

Ключевым аспектом является необходимость комплексного подхода к решению демографических проблем. Это включает не только экономические меры, но и социальные программы, направленные на поддержку семей, улучшение условий для воспитания детей и развитие образовательной инфраструктуры. Также важным элементом является работа с молодежью, которая должна быть вовлечена в процессы принятия решений на уровне местных сообществ.

Таким образом, демографическая ситуация в Дальневосточном федеральном округе требует комплексного подхода и активных действий со

стороны государства и местных властей. Только совместными усилиями можно улучшить качество жизни населения и остановить негативные демографические тренды, что будет способствовать устойчивому развитию региона в будущем. Важно помнить, что демографическая политика должна быть гибкой и адаптивной, учитывающей изменяющиеся условия и потребности населения.

Список источников

1. Енченко, И. В. Анализ показателей развития физической культуры и спорта в регионах России / И. В. Енченко // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2019. – Т. 4, № 3. – С. 63–71.
2. Карманов, М. В. Статистика численности и состава занимающихся физической культурой и спортом: учебное пособие / М. В. Карманов. – М.: МЭСИ, 2024. – 52 с.
3. Министерство труда и социальной защиты Российской Федерации. [Отчеты о состоянии рынка труда]. – URL: https://www.rosmintrud.ru
4. Официальный сайт Дальневосточного федерального округа. [Аналитические материалы]. – URL: http://dvfo.gov.ru
5. Федеральная служба государственной статистики (Росстат). [Демографические данные]. – URL: https://www.gks.ru

ФОРМИРОВАНИЕ СВОЙСТВ ЛИЧНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ С ДЕПРИВАЦИЕЙ ЗРЕНИЯ СРЕДСТВАМИ ТХЭКВОНДО

Галицын Сергей Викторович

Рябинина Ульяна Сергеевна

Дальневосточная государственная академия физической культуры, г. Хабаровск

Аннотация. Формирование свойств личности детей с депривацией зрения является важной задачей педагогики и психологии. В статье рассматривается влияние занятий тхэквондо на развитие социально значимых характеристик личности у данной категории детей. Проведенное исследование демонстрирует, что регулярные занятия с использованием средств тхэквондо, помимо положительного воздействия на физические качества, способствуют улучшению психоэмоциональной сферы и повышают качество жизни ребенка с ограниченными возможностями здоровья.

Ключевые слова: свойства личности, школьники, депривация зрения, личностные качества, формирование свойств личности, нарушение зрения

Тхэквондо, как вид спорта, обладает огромным потенциалом для формирования личностных качеств у детей с ограниченными возможностями здоровья, включая тех, кто имеет проблемы со зрением. Тхэквондо, благодаря своей специфике — сочетанию философии и элементов самообороны, — является особенно эффективным средством реабилитации и социализации детей с депривацией зрения.

С целью изучения свойств личности школьников применялась многофакторная методика Р. Б. Кетелла. С помощью данной методики были изучены свойства личности школьников. Чтобы сопоставить результаты опроса школьников, мы сравнили ответы трех групп: «А», «Б» и «В». В группу «А» входили 12 мальчиков в возрасте 12–14 лет, имеющие депривацию зрения, в группу «Б» входили 12 мальчиков в возрасте 12–14 лет без нарушения зрения, в группу «В» входили 12 мальчиков тхэквондистов в возрасте 12–14 лет без нарушения зрения. В результате анализа полученных данных выявлено, что слепые и слабовидящие школьники по всем показателям отличаются от зрячих сверстников (Рисунок 1).

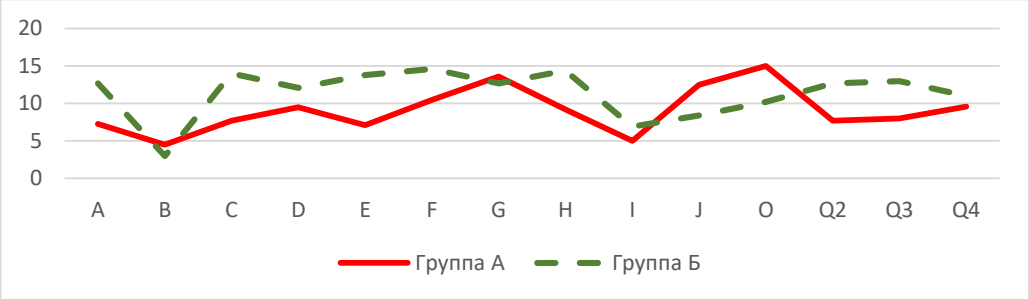


Рисунок 1 — Показатели свойств личности школьников

Обобщив полученные результаты, следует сделать вывод о том, что школьники с депривацией зрения отличаются от зрячих школьников по эмоциональным и коммуникативным факторам. Низкие баллы по фактору А (шизотимия-аффектомия) у слепых и слабовидящих школьников означают то, что они более сдержанны, обособленны, склонны к скептицизму и отчужденности. Показатели менее нормы по фактору Н (застенчивость и авантюризм) и фактору Е (подчиненность и доминирование) характеризуют школьников с депривацией

зрения как зависимых от других, боязливых, с подсознательным чувством вины и собственной неполноценности.

Степени эмоциональной устойчивости, самоконтроля и групповой зависимости у школьников с депривацией зрения также ниже нормы и имеют значительные отличия от зрячих школьников. Школьники с депривацией зрения эмоционально менее устойчивы, легко расстраиваются, изменчивы в поведении и в эмоциях. По степени групповой зависимости они ведомые, идущие на зов, присоединяющиеся. Любят процесс общения и когда ими восхищаются. Таким детям не хватает решительности, они склонны проявлять стадное чувство. По степени самоконтроля слепые и слабовидящие школьники обладают низкой интегрированностью, часто чувствуют себя не приспособленными к жизни [2].

Вышеперечисленные свойства личности, имеющие негативный характер, у школьников с депривацией зрения обязательно должны учитываться при определении эффективных способов решения имеющихся проблем. Слепые и слабовидящие ученики имеют свои физические и психологические особенности, вытекающие в основном из-за недостаточности их зрения и некоторых других дефектов.

Путем анализа показателей групп «Б» и «В» установлена целесообразность использования средств тхэквондо в процессе адаптивного физического воспитания. Некоторые свойства личности тхэквондистов развиты лучше, чем у зрячих школьников, занимающихся физическими упражнениями только на уроках по физической культуре (Рисунок 2).

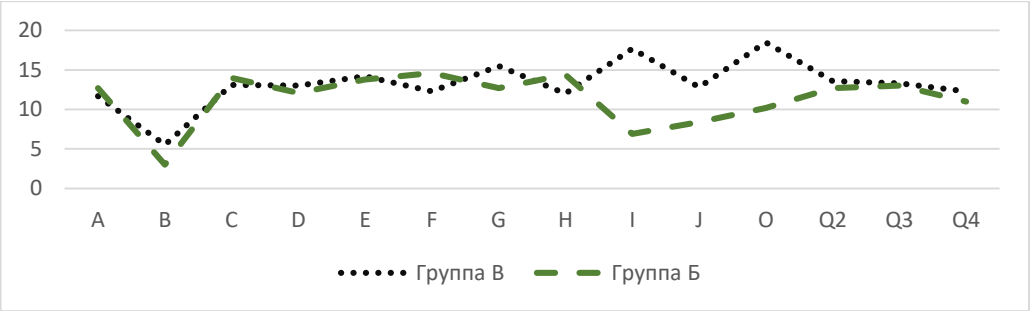


Рисунок 2 — Показатели свойств личности школьников

Превосходство выражается в личной организованности, настойчивости в достижении цели, сознательности, ответственности, эмоциональной устойчивости, нормативности поведения и независимости. Тхэквондисты более осторожны, они руководствуются чувством долга, степенны в поведении и требовательны к себе. Обычно они имеют свое мнение, интеллектуально развиты, думают над своими ошибками, стараясь избежать новых. По степени групповой зависимости они более независимы, склонны идти своим путем и принимать собственные решения. По степени самоконтроля тхэквондисты имеют высокий контроль социально точного поведения, являясь волевыми и уверенными в себе личностями. Часто обладают хорошими ораторскими способностями, уравновешенны и надежны [2].

В ходе исследования был проведен педагогический эксперимент, в котором школьники с депривацией зрения занимались по технологии использования средств тхэквондо, способствующих развитию пространственной ориентации детей с депривацией зрения. Применение разработанной технологии, основанной на адаптированных средствах тхэквондо, позволило улучшить психофизическое состояние, повысить двигательную активность, стабилизировать психоэмоциональную сферу детей с депривацией зрения, что, в свою очередь, положительно отразилось на формировании и развитии навыков пространственной ориентации и, в целом, социальной адаптированности [2].

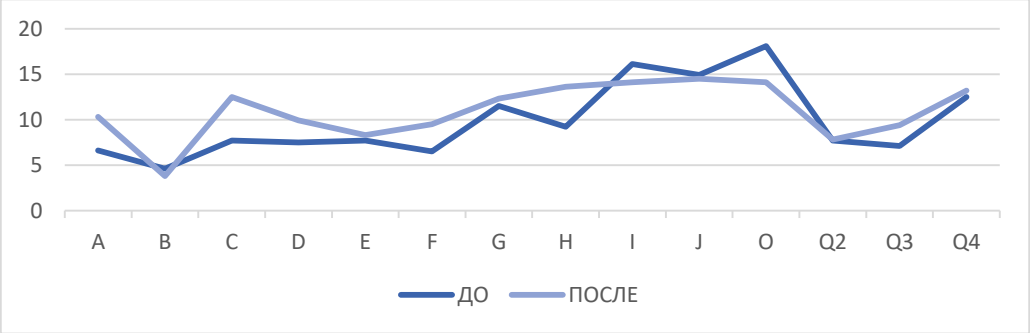


Рисунок 3 — Показатели свойств личности в ЭГ до и после проведения педагогического эксперимента

Занятия тхэквондо положительно повлияли на формирование личности школьников с депривацией зрения. После проведения педагогического

эксперимента в ЭГ из 14 свойств личности достоверно улучшились 5, а 9 приблизились к норме, что подтверждает эффективность и положительное влияние экспериментальной методики. На 56,1 % достоверно повысился фактор А (шизотемия-аффектомия), школьники ЭГ стали более легки в общении, хорошо приспосабливаемы, им присущи гибкие установки, в деятельности предпочитают более значимые ситуации, связанные с людьми. Значительное повышение фактора С (степень эмоциональной устойчивости) — на 62,3 % говорит о том, что школьники с депривацией зрения способны выбирать оптимальный вариант поведения в стрессовых ситуациях. Повышение фактора F (осторожность-легкомыслие) на 46,2 % характеризует школьников ЭГ как более осторожных и ответственных. Фактор О (самоуверенность-склонность к чувству вины) уменьшился на 22,1 % и достиг нормы, школьники стали менее беспокойны и тревожны, чем прежде.

Повышение фактора Q3 (степени самоконтроля) на 32,4 % предполагает повышение контроля социально точного поведения, соответствующего образу своего Я.

Сравнивая разницу показателей с «модельными уровнями», следует учитывать тот факт, что процесс формирования личности индивидуален и проходит на протяжении всей жизни человека. Не стоит забывать, что помимо внешних факторов (среда, общение, воспитание, деятельность, самовоспитание), влияющих на формирование личности, существует и внутренний фактор, такой как наследственность, передающийся из поколения в поколение [1]. ЭГ по показателям степени эмоциональной устойчивости и внутреннего напряжения превысила уровень зрячих сверстников, занимающихся физическими упражнениями только на уроках по физической культуре в школе, и приблизилась по всем другим показателям к уровню зрячих сверстников, которые помимо занятий физической культурой в школе занимаются в секции тхэквондо.

Таким образом, тхэквондо является эффективным средством развития физических качеств и свойств личности детей школьного возраста, что подтверждает целесообразность их использования в процессе адаптивного

физического воспитания детей с нарушением зрения. Занятия тхэквондо помогают детям с депривацией зрения развивать важные личностные качества, необходимые для полноценной жизни и успешного социального взаимодействия.

Список источников

1. Кречетов, И. А. Социальная среда: понятие, структура, параметры (на основе анализа литературных источников) / И. А. Кречетов // Актуальные вопросы и перспективы развития гуманитарных и социальных наук: сборник научных статей обучающихся / под ред. И. Б. Сусловой. – Москва: Международный инновационный университет, 2023. – С. 61-64. – EDN PHKZSK.

2. Рябинина, У. С. Технология использования средств тхэквондо, способствующих развитию пространственной ориентации детей с депривацией зрения: дис. … канд. пед. наук : 5.8.6: [Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург] / У. С. Рябинина. – Хабаровск, 2025. –210 с.

ВОЗНИКНОВЕНИЕ И РАЗВИТИЕ САМБО В РОССИИ

Гвоздков Павел Юрьевич

Дальневосточный юридический институт МВД России имени И. Ф. Шилова, г. Хабаровск

Аннотация. Современная система боевых приемов борьбы, практикуемая в силовых структурах, основывается на борьбе самбо. Современные боевые приемы борьбы, практикуемые в правоохранительных органах, основываются на отечественной борьбе самбо. В связи с этим актуальным для изучения становится исторический аспект возникновения и развития самбо в России.

Ключевые слова: борьба, боевые приемы, дзюдо, самбо, самозащита, спорт

Самбо — аббревиатура словосочетания «самозащита без оружия».

Возникшее в результате финансируемого Советским Союзом проекта 1920-х годов по совершенствованию рукопашного боя в Красной Армии, самбо изначально было разработано для военного применения, включая удары и оружие, а также спортивную версию, разработанную для поддержания солдат в хорошей форме. После Октябрьской революции государство подчеркивало необходимость развития физической культуры как способа для создания гармоничной и целостной личности, от которой можно ожидать качеств, наиболее полезных для

общего блага. Политика физического воспитания, помимо ее идеологического применения, имела и практические последствия. В связи с этим был введен комплекс «Готов к труду и обороне» [3]. Стоит отметить, что в современном комплексе ГТО имеются элементы самбо, данный норматив так и называется «самозащита без оружия».

Первоначально самбо входило в секретную программу военной подготовки, уходящую корнями в дзюдо, и было официально принято Всесоюзным спортивным комитетом СССР в 1938 году. Советское боевое искусство, известное своим набором болевых приемов, а также сложными бросками и тейкдаунами, как вид спорта в первую очередь развивалось на основе дзюдо под руководством трех ключевых пионеров: Василия Ощепкова, Виктора Спиридонова и Анатолия Харлампиева.

Василий Ощепков имел большой опыт в дзюдо и был одним из первых адептов этого вида спорта в Европе. Выросший в Японии в начале двадцатого века, Ощепков был одним из немногих иностранцев, которые тренировались у основателя дзюдо Дзигаро Кано [1]. В 1914 году Ощепков начал развивать свою технику, работая с царской полицией.

Виктор Спиридонов разработал свой собственный стиль джиу-джитсу и борьбы для органов рабоче-крестьянской милиции, ОГПУ, НКВД. Благодаря Спиридонову, приёмы джиу-джитсу под русскоязычными названиями в 1930 году были официально включены в Наставление по физической подготовке РККА и в аналогичные наставления для подготовки сотрудников рабоче-крестьянской милиции.

Анатолий Харлампиев, ученик Ощепкова, смог дополнить работу Ощепкова и Спиридонова, путешествуя по различным республикам Советского Союза и наблюдая за многочисленными местными боевыми системами. К 1933 году самбо стало активно применятся в тренировочном и соревновательном процессе войск Красной армии. В 1938 году этот вид спорта был официально принят Всесоюзным спорткомитетом СССР и стал доступен для всех граждан.

Также в 1938 году в СССР был создан первый государственный методический центр по подготовке самбо.

В 1947 году состоялось официальное разделение самбо на спортивное и боевое. В основе спортивного самбо лежат броски, удержания и болевые приёмы. В боевом самбо к ним добавляются удушающие, а также удары, которые можно наносить любыми частями тела, включая локти, колени и голову [2].

В 1949 году в Москве прошли первые соревнования по самбо, и этот вид спорта стал постепенно официально признаваться. В 1950 году состоялся первый чемпионат СССР по самбо.

С 1966 года самбо стало развиваться на международной арене. В конечном итоге этот вид спорта был выделен из дзюдо Международной федерацией любительской борьбы в 1968 году. В 1973 году в Тегеране прошел первый чемпионат мира по самбо. В 1984 году была основана Международная федерация самбо (FIAS).

Вобрав в себя многие приемы дзюдо, самбо похоже на дзюдо. Основные различия заключаются в правилах соответствующих видов спорта. В дзюдо цель поединка состоит в том, чтобы бросить противника на татами, прижать его к татами, удержать за спину или заставить противника сдаться с помощью удушения или болевых приемов. Дзюдо также специализируется на бросках из положения стоя, при этом осуществлять захват за ноги запрещено. Самбо имеет схожую с дзюдо систему подсчета очков, победить можно по очкам, за удержание позиции, или чистая победа, аналогично дзюдоистам иппон, идеальный бросок. Разница между чистой победой в самбо и иппоном в дзюдо заключается в том, что в самбо требуется, чтобы нападающий оставался стоять после завершения броска. Кроме того, в дзюдо допускаются только локтевые захваты, а в самбо допустимы захваты рук и ног, но запрещен удушающий прием. Техники захвата ног в самбо заимствованы из греко-римской и вольной борьбы, в связи с чем самбо представляет собой гибридный вид спорта, включающий как элементы боя в стойке, так и в партере.

В начале 2000-х годов самбо продолжало развиваться и привлекать внимание молодежи. Появились специализированные клубы и федерации в разных странах, что способствовало распространению знаний о самбо.

Сегодня самбо является популярным видом спорта в России и многих других странах и имеет ассоциации в более чем 140 странах, участвующих в международных соревнованиях. В 2021 году самбо было включено в список официальных видов спорта, рекомендуемых Международным олимпийским комитетом. Данное решение принято на сессии Международного олимпийского комитета 20 июля в Токио накануне Олимпийских игр.

В последнее время самбо также стало интегрироваться в смешанные боевые искусства (ММА) и другие единоборства, что способствует его дальнейшей популяризации.

Таким образом, самбо прошло долгий путь от своих истоков в 1920-х годах до международного статуса и признания. Рассматриваемое боевое искусство объединяет элементы защиты, спортивной борьбы, дзюдо и джиу-джитсу, оставаясь актуальным и популярным видом спорта в современном мире.

Список источников

1. Акинин, М. Д. Самбо: история и современность / М. Д. Акинин // Физическое воспитание и детско-юношеский спорт. – 2020. – № 1. – С. 40-46.

2. Гурова, А. А. История возникновения и развития самбо / А. А. Гурова // Актуальные вопросы подготовки спортивного резерва (Механизмы реализации Концепции подготовки спортивного резерва в Российской Федерации до 2025 года) : материалы VII межрегиональной научно-практической конференции (27 апреля 2019 года). Йошкар-Ола, 2019. С. 106-112. [Электронный ресурс] URL: https://uormari-el.ucoz.net/Fotodok2019/Documenty/sbornik_2019.pdf#page=106 (дата обращения: 02.11.2024 г.)

3. Мягкова, С. Н. Дискуссии о развитии физической культуры среди молодежи в СССР в двадцатые-тридцатые годы / С. Н. Мягкова, Е. А. Истягина-Елисеева // Государственная молодежная политика в сфере физической культуры и спорта: к 100-летию ГЦОЛИФК : сборник научно-методических материалов Всероссийской научно-практической конференции, Москва, 04 апреля 2018 года. – Москва: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК)", 2018. – С. 142-144. – EDN XRZZCX.

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РОССИИ

Гвоздков Павел Юрьевич
Бондаренко Дина Максимовна
Дальневосточный юридический институт МВД России имени И.Ф. Шилова, г. Хабаровск

Аннотация. Состояние и развитие сферы физической культуры и спорта в России зависит от внешних и внутренних факторов, формирующих рынок спортивных услуг. Государственная политика поддерживает развитие физической культуры и спорта, определяя основные показатели: уровень физического здоровья, вовлеченность населения в занятие спортом, а также привлечение людей с ограниченными способностями к спортивной реабилитации. Эти показатели используются для мониторинга и разработки программ развития на различных уровнях. Системный анализ способствует эффективности управления физической культурой и спортом. В статье авторами рассматривается современное положение физической культуры и влияние ее показателей на социум и государство.

Ключевые слова: функционирование, развитие, количественные и качественные показатели, отчетность

Анализ направлений развития сферы физической культуры и спорта в современной социально-экономической обстановке, в силу специфики спортивной деятельности, зачастую не может дать полноценных и исчерпывающих данных по интересующим субъектов мониторинга вопросам, что подчеркивает важность всестороннего изучения данной темы [4]. Сфера физической культуры и спорта является индикатором качества жизни отдельного человека, социальных групп и общества в целом. Ее состояние способствует выявлению разновидностей социального неравенства и в определенной степени позволяет преодолеть некоторые его виды, тем самым улучшая качество жизни значительного числа людей [2]. Современное положение сферы физической культуры и спорта представляет угрозу национального масштаба, о чем свидетельствуют такие факторы, как:

1. Состояние демографии в стране;
2. Изменение состояния здоровья населения в худшую сторону;

3. Правовые аспекты в системе взаимоотношений государства с другими субъектами различных сфер, препятствующих развитию уровня и качества физической культуры и спорта (отсутствие правового регулирования механизма квалификации кадров в фитнес-индустрии; относительно небольшое количество информационных и социальных компаний, направленных на распространение данных о спортивной деятельности, презентаций массового спорта и спорта высших достижений, стимулирующих население на приобщение к здоровому и спортивному образу жизни; низкий уровень информированности общества о перспективах и привлекательности спортивной карьеры);

4. Отсутствие надлежащих условий для развития спорта высших достижений (сокращение максимального количества спортсменов, которые потенциально могут перейти в спорт высших достижений; малое количество тренеров соответствующей квалификации; потеря профессиональных тренеров и специалистов; непопулярность спортивной карьеры среди молодежи; несоответствие материально-технического обеспечения потребностям спортсменов; недостаточный уровень медицинского, биологического и научно-методического обеспечения спортсменов; несовершенная система распределения средств государственного бюджета в области спорта высших достижений);

5. Отсутствие привлекательной и доступной инфраструктуры для регулярной физической активности и занятий спортом (устаревшая материально-техническая база объектов коммунальной и государственной инфраструктуры; несоответствие состояния цифровизации сферы отечественного спорта и физической культуры современным тенденциям развития спорта в мире; невозможность выполнения актуальных задач существующими методами без использования информационных технологий);

6. Регулирование системы кадрового обеспечения в области физической культуры и спорта [3].

Уровни эффективности, на которых основывается Стратегия, составляются в соответствии с обобщением данных, которые создаются в соответствующей форме отчетности «Отчет по физической культуре и спорту», которая

заполняется:

1) образовательные учреждения различных организационно-правовых форм собственности, осуществляющие физкультурно-спортивную деятельность;

2) предприятия, учреждения, организации, занимающиеся физической культурой, оздоровительной и спортивной деятельностью, независимо от форм собственности и подчиненности;

3) ведомства физической культуры и спорта Министерства обороны;

4) органы управления образованием территориальных общин;

5) органы управления физической культурой и спортом территориальных громад;

6) физкультурно-спортивные общества;

7) инновационные центры;

8) центры физического здоровья населения «Спорт для всех»;

9) обособленные подразделения национальных спортивных федераций.

В числе целевых индикаторов — показатели вместимости объектов, спортивных сооружений, количества занимающихся спортом детей, спортсменов, количества тренеров, доли занятий спортом, строительства центров подготовки спортсменов. Вместе с тем отсутствует сбор и анализ показателей экономической эффективности [1].

Следует обратить внимание на разработку системы показателей оценки состояния и развития сферы физической культуры и спорта на основе их распределения по различным признакам — по однородности, по составляющим — для оценки состояния, а по характеру показателей — для оценки ее развития. Таким образом, показатели, на основании которых проводится оценка состояния, будут разделены в первую очередь по составным частям, а именно: показатели по базовому компоненту, показатели по вспомогательному компоненту, а также показатели по целевому компоненту. С точки зрения однородности нужно различать одиночные и комплексные показатели, а также стандартные и специальные. В свою очередь, все показатели оценки развития должны быть разделены по своей природе на ресурсные и эффективные. Сформированная

таким образом система показателей позволит получить комплексную характеристику как развития, так и состояния сферы физической культуры и спорта, что повлияет на качество интерпретации изучаемых данных. Последовательность оценки состояния физической культуры и спорта должна включать выполнение следующих этапов: организационный, распределение и группировка, стандартизация, поселение, масштабирование и интерпретация, выявление проблем. Реализация данной последовательности даст основу для оценки развития сферы физической культуры и спорта. Параллельным экономическим эффектом станет предотвращение экономических потерь из-за недопроизводства валового внутреннего продукта, связанных с заболеваемостью, инвалидизацией и смертностью населения [5].

Система показателей должна быть четко увязана с реализацией целей физической культуры и спортивной деятельности на макро- и микроуровнях управления. Формирование всеобъемлющей системы сбалансированных показателей поможет перевести сложные и зачастую расплывчатые представления о государственном регулировании физической культуры и спорта в более обоснованную и четкую форму.

Таким образом, применение вышеуказанных механизмов развития сферы физической культуры и спорта является необходимой мерой развития человеческого потенциала и государства в целом. Под влиянием инновационных процессов, происходящих в обществе, меняются запросы, потребности и требования людей к качеству продукции (товаров, услуг). При этом возрастает роль маркетингового сопровождения как составляющей деятельности физкультурно-спортивных организаций. Существуют вопросы внедрения внутренних организационных изменений, методологического и информационного обеспечения и сопровождения этих процессов.

Список источников

1. Караванов, А. А. Адаптивная физкультура как социальный процесс / А. А. Караванов, И. Ю. Устинов, О. М. Холодов // Физкультура, спорт, здоровье: сборник статей Всероссийской с международным участием очно-заочной научно-практической конференции, Воронеж, 28 ноября 2016 года. – Воронеж: Издательско-полиграфический

центр "Научная книга", 2016. – С. 462-468. – EDN XRKDBZ.

2. Лифинская, А. А. Сущность адаптивной физической культуры / А. А. Лифинская // Поколение будущего: Взгляд молодых ученых- 2019: Сборник научных статей 8-й Международной молодежной научной конференции. В 6-ти томах, Курск, 13–14 ноября 2019 года / Ответственный редактор А.А. Горохов. Том 3. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2019. – С. 215-219. – EDN FKJCCK.

3. Модернизация системы физического воспитания студентов НИУ БЕЛГУ на основе дифференциации содержания физкультурно-спортивной деятельности // Современное состояние и тенденции развития физической культуры и спорта: сборник научных статей по итогам Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (г. Белгород, 27 ноября 2020 г.). – Белгород: ИД «Белгород» НИУ «БелГУ», 2020. – 806 с.

4. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года (в редакции Распоряжения Правительства Российской Федерации от 29.04.2023 г. № 1118-р).

5. Хапажева, С. Р. Современное состояние развития адаптивного спорта в России и за рубежом / С. Р. Хапажева // Проблемы управления проектами и государственными программами: анализ, контроль, надзор, Москва, 19 декабря 2018 года. – Москва: Компания КноРус, 2019. – С. 232-243. – EDN PCOQHV.

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ СИСТЕМ РУКОПАШНОГО БОЯ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ПОДГОТОВКЕ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ

Гвоздков Павел Юрьевич
Мудренко Николай Александрович
Цекунов Сергей Олегович
Дальневосточный юридический институт МВД России имен И.Ф.Шилова, г. Хабаровск

Аннотация. В статье рассмотрены особенности формирования специфики применения идей рукопашного боя для подготовки сотрудников полиции в России. Раскрыты этапы формирования специфики подготовки воинов и сотрудников полиции на разных этапах становления Российского государства. Описан вклад создателей рукопашного боя в обучение современных полицейских.

Ключевые слова: кулачный бой, рукопашный бой, самбо, полиция, обучение, тактические приемы

Актуальность темы исследования обусловлена необходимостью качественной подготовки сотрудников полиции к осуществлению охраны

общественного порядка и общественной безопасности. Одним из необходимых элементов подготовки к несению службы является формирование учений применения физической силы в отношении нарушителей.

Для каждого сотрудника полиции овладение знаниями и навыками в сфере рукопашного боя является необходимым профессиональным качеством. Но знания, которые получает сотрудник полиции, обязательно требуют знакомства с историей и теорией науки рукопашного боя.

Использование навыков рукопашного боя всегда было частью подготовки воинов. В масштабных боевых сражениях, локальных войнах необходимым навыком признавалась готовность схватится с врагом в рукопашной схватке. На протяжении веков навыки ведения боя совершенствовались. Часто умение сражаться в схватке, выступать в кулачных ярмарочных боях признавалось проявлением удали и отваги.

Со временем были выработаны приемы подготовки воинов к ведению рукопашного боя. В процессе обучения ставились задачи преодоления действий противника с учетом специальных тактических приемов. Опытные воины обучали молодых, постоянно отрабатывая приемы борьбы с противником. Использовались приемы как тренировки физических навыков, так и формирования хитростей и уловок, необходимых в рукопашном бою.

Среди источников знаний об особенностях ведения рукопашного боя в Древней Руси следует назвать кулачные бои, которыми славились пиры и ярмарки. Участие в таких поединках требовало знаний правил нанесения ударов, так как в некоторых случаях это могло спасти жизнь борцов. В историю вошло имя Яна Усмаря, который в битве с печенегами в 993 году продемонстрировал чудеса боевых искусств, нанеся врагу смертельные ранения. Самым известным примером использования рукопашной схватки является история Пересвета с Челубеем, повлиявшая на исход Куликовской битвы.

Вообще для русского воина было характерно использование собственной силы в бою. Тактика русского боя состояла в использовании не больших армий, а маленьких отрядов из подготовленных воинов, готовых сражаться

индивидуально. Со временем подготовка воинов стала представлять собой систему, получившую название «тризна». Суть подготовки состояла в разработке приемов ведения борьбы один на один, группа против группы, один против группы, стенка против стенки. Многие традиции этой борьбы утрачены. Хотя сейчас ведется ее возрождение в духе пропаганды славянских боевых традиций.

Важную роль в подготовке русского рукопашного боя сыграл А. В. Суворов. Осознавая, что в процессе ведения боя необходимо вступать в рукопашную схватку, он заботился о подготовке воинов. Занятия по отработке боевых приемов велись наравне с артиллерийской и тактической подготовкой. Большое внимание уделялось тактике использования штыка в бою. Для этого проводились специальные упражнения [3].

В XIX веке стали популярны идеи восточной культуры. Специалисты из Японии и Китая совместно с русскими спортсменами создавали гимнастические общества, в которых желающие обучались японской борьбе джиу-джитсу. Загадочность восточных стран пробуждала интерес к «секретному оружию коварных самураев». Особенно следует выделить В. С. Ощепкова, достигшего высоких результатов в странах Дальнего Востока. Он прошел курс обучения в токийском институте дзюдо Кодокан и школе Дзигаро Кано. Результатом его обучения стало получение второго дана, что свидетельствовало о высоком уровне подготовки и признания его заслуг. Вернувшись в Россию, он открыл школу восточных боевых искусств в г. Владивостоке, где преподавал джиу-джитсу всем желающим.

В конце XIX века перед **Министерством внутренних дел,** в структуре которого был создан **Департамент полиции**, была поставлена задача обучить сотрудников полиции приемам рукопашного боя, необходимого для физического воздействия на преступников. Была разработана специальная система подготовки, автором которой стал И. В. Лебедев. Он разработал учебное пособие, в котором нашли отражение тактические приемы рукопашного боя, позволяющие сотрудникам полиции осуществлять задержание преступников. В нем были объединены элементы популярного тогда французского бокса (современная

греко-римская борьба), идеи восточных единоборств, а также русских кулачных боев. Комплексная система русского ученого стала основой подготовки современных правоохранителей.

Вооружение советских милиционеров особой тактикой ведения рукопашного боя стало задачей НКВД, которую успешно решили А. С. Спиридонов, В. С. Ощепков, Н. Ознобшин. Они разработали комплекс приемов борьбы, который можно использовать для противодействия преступникам. Каждый из специалистов внес свой вклад в методику обучения. Так, В. С. Ощепков разработал ключевые тактические приемы ведения боя, использовав опыт грузинской борьбы «чидаоба», приемы боя из азербайджанской борьбы «гулеш» и узбекской «кураш».

А. С. Спиридонов обогатил учение самбо приемами обороны и разумного нанесения ударов, необходимых для сотрудников полиции. Он опубликовал несколько учебных пособий по тактике ведения рукопашного боя и внедрял свои техники для московских военных и сотрудников НКВД. Он же разработал систему самозащиты в рукопашном бою, отличавшуюся активным использованием техники выведения из равновесия. Применяемые в ней приемы были схожи с айкидо и системой А. А. Кадочникова.

Н. Ознобшин предложил особую тактику боя, в которой использовались различные варианты «дистанции боевого соприкосновения» противников. В 1930 году он выпустил учебное пособие, где были описаны приемы, которые могли быть применены сотрудниками НКВД. Достоинством учебника был анализ различных видов борьбы, существовавших в то время и разработанных специалистами разных стран (французский бокс, восточные единоборства американская борьба и другие [2].

Внедрение этих новаций в практику обучения сотрудников НКВД проходило постепенно, насыщаясь новыми техническими приемами. В результате обобщения различных тактик ведения рукопашного боя был разработан новый вид борьбы, получивший название «самбо». Со временем он

оформился как цельное учение, которое успешно применяется в современной подготовке сотрудников полиции.

Самбо стало включать в себя 2 раздела: боевой и спортивный. В боевом разделе раскрывались различные техники ударов, приемы связывания, досмотра. Они могли помочь задержать преступника, произвести его досмотр, а также нанести смертельные ранения. Заслуги формирования тактики подготовки бойцов спецназа, работников полиции и офицеров военной разведки принадлежат А. Харлампиеву. Он аккумулировал воедино тактические приемы, взятые из разных учений. Заслугой автора является использование эффективных приемов национальной борьбы разных народов для получения качественного ведения рукопашного боя. Спортивный блок подготовки в его системе носил показательный характер. Часто он использовался для демонстрации умений и навыков обучающихся и их превосходства в рукопашном бою.

Свой вклад в разработку теории самбо сыграл Н. М. Галковский, занимавший должность инспектора физической подготовки и спорта Красной армии. Он разработал специальное учебно-практическое пособие, в котором были сосредоточены приемы рукопашного боя, позволяющие победить в рукопашном бою вооруженного человека.

Разработанные теоретические подходы к ведению рукопашного боя активно применялись в годы Великой Отечественной войны войсками СМЕРШ. Они на практике применяли приемы задержания, обезоруживания и уничтожения противника без использования оружия. В их подготовке делался акцент на подготовку выполнения боевых задач с помощью бросков, ударов, болевых приемов, работы с клинковым оружием или с подручными предметами.

В годы войны сроки подготовки были сокращенными. Для преподавателей важным было обучить сотрудников НКВД ключевым приемам задержания и ведения боя. Со временем количество задач расширялось. Поэтому и формирование тактических навыков росло. Это привело к созданию групп спецназа, владеющих широкими знаниями ведения рукопашного боя. Они

привлекались для решения наиболее сложных задач по задержанию преступников и охраны общественного порядка.

Необходимо отметить еще один источник современных приемов рукопашного боя. В середине XX века популярностью пользовалось фехтование на карабинах с эластичным штыком. Зачастую они носили показательный и развлекательный характер, но позволяли эффективно формировать у бойца навыки координации, необходимые для ведения рукопашного боя. На сегодняшний день они в практике подготовки не применяются, поэтому имеют значение только в изучении истории создания рукопашного боя. Отказ от этой техники был связан со сменой оружия, применяемого в полиции. С автоматом такие тактические приемы бесперспективны и не применяются [1].

В XXI веке с учетом накопленного опыта была разработана новая система рукопашного боя, которая получила название Унибос. Она вобрала в себе интересные приемы ведения боя из разных боевых искусств. Ее создателем является А. Медведев. По своему содержанию она в корне отличается от существовавших ранее систем подготовки. В ее основе лежат не просто навыки ведения боя, а комплексный подход к организации выживания в чрезвычайных условиях. Как правило, обучение ведется путем погружения и с помощью усиленных тренировок.

Среди боевых навыков, которые должны быть усвоены курсантами, являются свобода в движениях и опора на естественные движения организма. Обучение данному виду рукопашного боя не требует механического заучивания системы движений. В его основе лежит поиск способов реагирования тела на движения. Главный принцип — не отражать удары, а направлять их против самого врага. Важное значение в обучении придается психологической составляющей. Курсант должен быть готов применять техники в условиях постоянно меняющейся ситуации. Он должен научиться отслеживать информацию об окружающей обстановке и быть готовым вступить в схватку в любой момент.

Очень важная быстрая реакция и быстрое обращение боевой ситуации в свою пользу.

Развитие боевых систем рукопашного боя в будущем будет связано с их применением для сотрудников силовых подразделений и в качестве одного из средств реализации государственной доктрины подготовки молодежи к воинской службе. Обучение ключевым приемам борьбы является важной частью подготовки сотрудников полиции.

Список источников

1. Логинов, Р. Г. История становления боевых систем рукопашного боя / Р. Г. Логинов, В. В. Крючков // Научно-методический электронный журнал "Концепт". – 2014. – № Т26. – С. 411-415. – EDN TANBBP.
2. Теория и методика физического воспитания: учебник для институтов физической культуры : в 2 т. Т. 1 / под общей ред. Л.П. Матвеева, А. Д. Новикова. - 2-е изд., испр. и доп. М. : Физкультура и спорт, 1976. – 303 с.
3. Туманян, Г. С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов : учеб. пособие / Г. С. Туманян. – М. : Академия, 2006. – 592 с.

К ВОПРОСУ О ФОРМИРОВАНИИ МОТИВАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ДАЛЬНЕВОСТОЧНОГО ФИЛИАЛА РОССИЙСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА ПРАВОСУДИЯ ИМЕНИ В. М. ЛЕБЕДЕВА К УЧЕБНЫМ ЗАНЯТИЯМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Городова Анна Сергеевна
Кузнецова Нелли Владимировна
Дальневосточный филиал
Российского государственного университета правосудия им. В. М. Лебедева, г. Хабаровск

Аннотация. Авторы поднимают проблемы здоровья студенческой молодежи. Рассматривают уровень мотивации к занятиям по физической культуре в рамках учебного процесса.

Ключевые слова: физическая культура, физические нагрузки, физическая активность, занятия, мотивация, анкетирование, студенты

О важности здорового образа жизни говорят многие специалисты в области здравоохранения, диетологии, физиотерапии, медицины, психологии и других. Данная концепция включает в себя не только отказ от вредных привычек, правильное рациональное питание, личную и общественную гигиену, но и в

обязательном порядке регулярные физические нагрузки (двигательную активность). Физические упражнения как основное средство физической культуры могут улучшить работу сердечно-сосудистой системы, устойчивость к стрессам и повысить общий тонус организма. Развитие физических способностей позволяет человеку выполнять повседневные задачи более эффективно и безопасно [3].

Гиподинамия или недостаток движения у обучающихся — серьёзная проблема, которая может выражаться в различных сбоях опорно-двигательного аппарата, в нарушениях всех систем организма, что, в свою очередь, ведет к снижению общей работоспособности. Учебная дисциплина «физическая культура» в образовательных учреждениях способна восполнить недостаток двигательной активности и помочь будущим специалистам в укреплении своего здоровья.

В основе учебной программы по физической культуре должен быть заложен принцип постоянной мотивации [2]. Но как показывает практика, у бывших выпускников школ существует проблема мотивации к занятиям физическими упражнениями во время учебных занятий. Большинство студентов проявляют активность исключительно для получения оценки, а не развития собственных физических качеств.

С целью более детального изучения вопроса мотивации студентов к занятиям по физической культуре был проведен опрос среди обучающихся факультета непрерывного образования (64 %), бакалавриата (25 %) и специалитета (11 %) Дальневосточного филиала Российского государственного университета правосудия им. В. М. Лебедева, в котором приняли участие 343 человека: 255 девушек и 88 юношей. На вопрос «Посещаете ли Вы занятия по физической культуре?» студенты ответили следующим образом: 66,5 % — «Да, всегда»; 26,2 % — «Да, но могу пропустить несколько занятий»; 3,8 % — «Посещаю, но редко»; 3,5 % — «Никогда не посещаю».

Можно сделать вывод, что большинство обучающихся (92,7 %) ходят на занятия. Следующий вопрос определил, что 56 % студентов считают физическую

культуру обязательной дисциплиной и посещают её ради получения оценки; 2 % опрашиваемых выбрали вариант ответа «Другое» и высказались о своём интересе к занятиям по физической культуре; 40 % раскрывают значимость данной дисциплины с точки зрения полезности для здоровья.

Стоит отметить, что студенты учатся около 3–5 пар в день, а это 4,5–7,5 часов в день без учета перерывов, а также выполняют другие учебные задания (домашние задания, курсовые работы, научные статьи и т. д.). Важность физической нагрузки также обусловливается тем, что часы умственной активности должны компенсироваться некоторым количеством часов физической активности. Множество современных студентов мало передвигаются, в связи с чем у них появляются различные заболевания позвоночника, сердечно-сосудистые, кишечные и другие [4].

Необходимо добавить, что 27 % студентов занимаются профессиональным спортом (74 респондента из 343 имеют спортивные разряды) и 39 % упражняются в тренажерных залах или фитнес-центрах. Таким образом, данная часть студентов уже имеет в своём расписании регулярные тренировки, а профессиональным спортсменам тем более важно придерживаться своего графика физической нагрузки и отдыха. Так, можно сказать, что не все студенты стремятся посещать занятия по физической культуре. У большинства обучающихся нет правильного распорядка дня, в частности, режима отдыха и сна. Именно из-за перегрузки организма у обучающихся нет желания в дополнительной физической активности.

Следующий вопрос был задан для выяснения конкретных причин: «По каким причинам Вы НЕ посещаете занятия по физической культуре?». Респондентам была дана возможность выбрать несколько вариантов ответа. Один из них был «Посещаю занятия» — для тех, кто ранее ответил, что посещает занятия всегда. Самой же востребованной причиной неявки студентов на занятия по физической культуре оказался вариант «По болезни» (132 ответа). Следующим по популярности ответ — «Участие в мероприятиях». Обусловлено это тем, что в

стенах ДВФРГУП им. В. М. Лебедева происходит множество мероприятий, причем нередко в учебное время.

16 раз выбрали вариант ответа «Не посещаю занятия» — это те самые 3,5 % респондентов, которые отмечали своё отсутствие на дисциплине выше. Вариант «Другое» был выбран респондентами 8 раз. Большинство из них высказались о том, что занятия по физической культуре не вызывают у них интереса. Занятия проходят в принудительном порядке, процесс не доставляет удовольствия или не приносит значимого результата. Как ранее и было сказано, студенты считают важным получить только оценку или зачет. Развитие собственных физических качеств и навыков не является первостепенной задачей. Также стоит отметить, что 13 % опрашиваемых по состоянию здоровья и физической подготовленности относятся к специальной медицинской группе. Направленность учебных занятий для таких студентов должна носить ярко выраженный оздоровительно-восстановительный характер. Подбор физических упражнений, средств и методов обучения студентов, занимающихся в специальной медицинской группе, должен осуществляться с учетом специфики имеющихся отклонений в состоянии здоровья организма [1].

В рамках рассмотрения вопроса мотивации студентов к занятиям по физической культуре респондентам был задан вопрос о том, что они могли бы добавить к занятиям или изменить, чтобы конкретно им стало интереснее принимать участие в процессе. Неудивительно, что большинство опрашиваемых (236 чел.) не имели представления о том, что еще можно добавить к занятиям, или их устраивает проведение учебного процесса. И всё же остальные обучающиеся высказались о некоторых желаемых изменениях и дополнениях. Далее перечислены самые востребованные из них:

1. Улучшение спортивного зала: увеличение его площади, обновление инвентаря, использование спортивных тренажеров на занятиях. Усовершенствование спортивного зала и его оборудования влечет за собой большую мотивацию для студентов к посещению данной дисциплины.

2. Вовлечение в процесс заданий и упражнений на коллективную сплоченность. Здесь же стоит отметить, что 3 человека считают, что лучше всего будет убрать соревновательный элемент между членами одной группы. Важно со стороны преподавателей и остальных студентов не оценивать физическую подготовку обучающихся, а наоборот, постараться поддержать человека и помочь ему достичь желаемого результата. Но также важно проводить спортивные мероприятия, соревнования между сверстниками. Этим и занимается спортивный комитет ДВФРГУП им. В.М. Лебедева.

3. О добавлении разнообразия спортивных игр говорили 48 респондентов. Предлагались танцы, плавание, футбол, обучение самообороне, бадминтон и другие виды спорта. А 11 студентов желали бы, чтобы была возможность распределения по спортивным секциям или клубам. Так каждый мог бы выбрать то, что ему нравится, и развивать физические качества. Также 7 человек хотели бы проведения длительной разминки, дополненной растяжкой или йогой.

4. Важным для 22 респондентов оказалось вовлечение студентов в организацию учебного процесса. Возможное привлечение идей проведения занятия в общий план дало бы новый источник мотивации: предложение своих идей побудило бы студентов максимально часто посещать занятия и принимать в них активное участие.

Так, можно сказать, что введение вышеуказанных новшеств положительно повлияло бы на посещение занятий по физической культуре, мотивация обучающихся значительно бы повысилась, как и эмоциональное и физическое состояние. Необходимо активное формирование мотивации к физкультурно-спортивной деятельности с учётом физиологических, психологических и личностных особенностей. Тем более, что 76 % от числа опрашиваемых уверены в том, что физическая культура — важная учебная дисциплина. Спорт и движение способствуют развитию физических качеств, становлению силы тела и духа, снижают вероятность заболеваний и т. д. Ведение здорового образа жизни полезно в любом возрасте, т. к. это является важной основой положительного самочувствия, долголетия и хорошей физической формы.

Список источников

1. Калинцева, И. Г. Организация занятий со студентами специальной медицинской группы в вузе: учеб-метод. пособие / И. Г. Калинцева, С. А. Песчанова; Владим. гос. ун-т им. А. Г. и Н. Г. Столетовых. – Владимир: Изд-во ВлГУ, 2019. – 96 с.
2. Слепченко, А. Л. Мотивация как компонент занятий физической культурой / А. Л. Слепченко, Р. К. Краснов, В. В. Вольский // Молодой ученый. – 2019. – № 19 (257). – С. 388-390.
3. Солодилова, Е. С. Физические преимущества занятий физкультурой / Е. С. Солодилова, Р. И. Хайруллин // Молодой ученый. – 2023. – № 40(487). – С. 328-329.
4. Чебуренкова, А. Е. Физическая нагрузка для специальной группы / А. Е. Чебуренкова, А. С. Аверкина, Ю. В. Кормилицын // Молодой ученый. – 2023. – № 21(468). – С. 426-428.

СОСТОЯНИЕ ЖЕНСКОГО ФУТБОЛА В ХАБАРОВСКЕ

Дирютин Кирилл Игоревич
Шишенков Валентин Михайлович
Гусарев Кирилл Алексеевич
Дальневосточная государственная академия физической культуры, г. Хабаровск
Радина Раиса Александровна
Центр подготовки юных футболистов «СКА-Хабаровск», г. Хабаровск

Аннотация. Целью исследования явилась оценка состояния женского футбола и его перспектив развития в Хабаровске. *Методика*. В статье представлена информация о командах, турнирах участниц соревнований по футболу и мини-футболу среди женских команд. *Результаты* исследования свидетельствуют о повышении интереса женщин к занятиям футболом в разных возрастных группах.

Ключевые слова: женский футбол, воспитанники, турниры, город Хабаровск

Женские футбольные команды в России начали появляться еще до революции. Первый футбольный матч между девушками на территории Российской империи состоялся в 1911 году. С того времени популярность футбола среди женщин в целом возрастала, исключения приходились на военные и послевоенные годы [2; 3].

В настоящее время, вследствие благотворного влияния Российского футбольного союза (РФС), количество девочек, занимающихся футболом, к 2022-му году выросло почти на 5 тыс. человек. Чаще стали проводиться различного рода коммерческие соревнования, как среди взрослых женщин, так и их дочерей, что заметно повлияло на массовость женского футбола [1].

Женский футбол в Хабаровске начал развиваться с 2008 года, тогда состоялись первые игры хабаровских команд в дальневосточных соревнованиях [4].

Наиболее титулованной командой является женский футбольный клуб «Арсенал». В 2008 году команда «Арсенал» (как сборная Хабаровска) впервые выступила во Всероссийских соревнованиях по футболу среди женских команд в Первой лиге зоны «Восток» и 6 раз становилась победителем, 1 раз стала серебряным призером и 2 раза — бронзовым. Шесть раз команда принимала участие в финальном этапе Первой лиги, где дважды становилась обладателем бронзовых медалей (2012 и 2013 гг.). Команда «Арсенал» на сегодняшний день является 12-кратным победителем первенства Дальнего Востока по мини-футболу среди женских коллективов и с 2011 года принимала участие в финальных этапах первенств России по мини-футболу среди женских команд Первой лиги. Главными успехами команды являются завоевание 3-го места в данных соревнованиях в 2017 и 2022 гг.

Помимо женского футбольного клуба «Арсенал» в первенствах Дальнего Востока по мини-футболу добились определённых успехов следующие команды: «СКИФ» («СКИФ-ДВ») — победительница турнира 2009 г. и бронзовый призер 2025 г.; женская футбольная команда «Заря» — бронзовые призеры (2019 г.) и обладатели серебряных медалей (2023, 2024 гг.). Также принимали участие, но не занимали призовых мест такие команды, как «ДВГГУ» и «ТОГУ».

Чемпионат Хабаровска по мини-футболу начал проводиться с 2019 года. За этот период команда «Арсенал» становилась 4-кратным победителем турнира и 1 раз обладателем серебряных медалей. «Заря» («СКИФ-ДВ» с 2024 г.) была 4-кратным обладателем серебряных медалей и победителем в сезоне 2020–2021;

«ТОГУ» — 2-кратные обладатели бронзовых медалей. Помимо этих команд принимали участие команды «ДВЮИ МВД РФ», «СКА-Хабаровск», «КПРФ-Ягуар».

Студенческий мини-футбол представлен в комплексной универсиаде среди студентов высших учебных заведений с 2012 года. Лидером на протяжении многих лет в женском студенческом мини-футболе являлась команда «ДВГУПС», она становилась многократным победителем краевого и регионального этапа «Мини-футбол — в вузы» и универсиады среди вузов Хабаровского края и Еврейской автономной области по мини-футболу.

Наряду с командой «ДВГУПС» в соревнованиях принимали участие следующие команды: «ДВГАФК» — победитель универсиады вузов (1 раз), 2 раза становилась обладателем серебряных медалей и 2 раза завоевывала бронзу универсиады; «ТОГУ» — обладатель серебряных медалей (1 раз) и 2 раза бронзовый призер универсиады; «ДВЮИ МВД РФ» — единожды становилась серебряным призером.

Футбол среди девочек не имеет своего первенства города. Юные футболистки команды «Заря» с 2016 г. выступали в коммерческих соревнованиях среди юношей. На протяжении нескольких лет они становились многократными победительницами и призерами в различных возрастных группах.

Проект «Мини-футбол — в школу» в городе среди женских команд начал проводиться с 2008 года. Самой успешной командой являлась МАОУ СШ № 27. Девочки и девушки на протяжении 7 лет являлись постоянными обладательницами золотых наград на городском, краевом и региональном этапе и регулярно представляли Хабаровск на финальном этапе Всероссийского проекта «Мини-футбол — в школу». Лучшими сезонами для команд были 2017, 2021 и 2024 гг., тогда команда становилась победителем проекта.

Следует отметить, что воспитанницы женского футбола Хабаровска являлись участницами первенств России и Сербии.

Так, игрок команды «СКИФ-ДВ» Юлия Калинина в 2019 году в составе команды "Лагуна-УОР" (Пензенская область) стала победителем первенства

России по мини-футболу. В 2020 году стала обладательницей серебряных медалей первенства России. В 2021 году Юлия принимала участие в первенстве России по футболу в составе команды «Спартак-2» (Москва).

Мария Тышкевич, выступавшая за команды «Заря» и ЖФК «Арсенал» в спортивном сезоне 2021–2022 годов принимала участие в чемпионате России по мини-футболу в составе команды «Аврора» (Санкт-Петербург), где стала бронзовым призером.

Воспитанница «Зари» Алина Махотина с 2020 по 2022 гг. принимала участие в чемпионате России по мини-футболу в составе команды «Аврора» (Санкт-Петербург) и становилась бронзовым призером. В 2023 году она перешла в женскую футбольную команду «Слога» (г. Земун, Сербия).

Кристина Бронникова (ЖФК «Арсенал») с 2022 года стала игроком команды МФК «Аврора» (Санкт-Петербург), которая выступала в чемпионате России по мини-футболу. Вместе с командой она стала серебряным призером Кубка России 2024–2025 гг.

Мария Коренькова, выступавшая за команду ЖФК «Арсенал», сейчас действующий игрок ЖФК «Звезда» (Санкт-Петербург) по пляжному футболу. Она стала серебряным призёром чемпионата России по пляжному футболу 2024 г.

В настоящее время в Хабаровске возможность заниматься футболом для юных футболисток есть в ЖФК «Заря» (ШСК «Олимп» МАОУ СШ №27) и с 2023 г. в Центре подготовки юных футболистов «СКА-Хабаровск». Что касается увеличения команд, участвующих в чемпионате города среди женских команд, их число увеличилось с 3 до 5, а в Хабаровском крае наблюдается уменьшение команд с 6 до 3 в 2025 году.

Как и следовало ожидать, основными центрами развития женского футбола в Хабаровске являлись вузы и, в меньшей мере, ссузы и общеобразовательные школы города.

В настоящее время к основным проблемам в женском футболе следует отнести: 1) кадровое обеспечение — мало специалистов, хорошо знающих

особенности функционирования женского организма в условиях участия в соревнованиях и при подготовке к ним; 2) методическое обеспечение — дефицит литературы, раскрывающей особенности применения средств и методов во всех видах подготовки и реабилитации с учетом их возможностей; 3) финансовое обеспечение — привлечение финансов в женский футбол по остаточному принципу; 4) информационное обеспечение — недостаточное внимание средств массовой информации к вопросам развития женского футбола.

Таким образом, именно в направлении решения обозначенных проблем необходимо работать для развития женского футбола в Хабаровске. Другими перспективными направлениями также являются масштабирование приема девочек в Центр подготовки юных футболистов «СКА-Хабаровск»; подготовка тренерских кадров, спортивных судей и сотрудничество Дальневосточной государственной академии физической культуры с Российским футбольным союзом; участие в проекте «Россия — футбольная страна»; увеличение количества турниров среди женских команд различных возрастов и развитие школьного и студенческого футбола.

Список источников

1. В РФС заявили об увеличении количества занимающихся футболом девочек. – URL: https://tass.ru/sport/18595263

2. Женскому футболу России – 35 лет. – URL: https://rfs.ru/news/216526

3. Золотарев, А. П. Институт национальных молодежных сборных команд по женскому футболу как фактор конкурентоспособности / А. П. Золотарев, Р. З. Гакаме, Т. В. Зайцева // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2017. – № 1. – С. 34-36. – EDN YZBUSV.

4. Министерство спорта Хабаровского края РФ. Статистическая информация. [Электронный ресурс]. – URL: https://minsport.khabkrai.ru/search/?searchtype=documents&searchtext=%D0%BE%D1%82%D1%87%D0%B5%D1%82+1+%D1%84%D0%BA&search_category= (Дата обращения: 13.03.2025 г.).

ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ НА ДАЛЬНЕМ ВОСТОКЕ РОССИИ

Добровольский Сергей Славич
Илемков Геннадий Григорьевич
Корчевой Леонид Николаевич
Семенчуков Юрий Николаевич
Дальневосточная государственная академия физической культуры, г. Хабаровск

Аннотация. В статье рассматриваются основные проблемы развития спортивного ориентирования. Анализируется мнение тренеров, специалистов и спортсменов высокой квалификации как по общим вопросам развития спортивного ориентирования, так и по специфическим проблемам совершенствования тренировочного процесса.

Ключевые слова: спортивное лыжное ориентирование, подготовка ориентировщиков различной квалификации

Актуальность. Неуклонно возрастающая конкуренция на мировой арене ставит перед спортивной наукой всё более сложные задачи, решение которых должно привести к повышению эффективности тренировочного процесса. Качество подготовки спортивного резерва во многом определяется на этапе углублённой тренировки. Вопрос о рациональном соотношении процессов развития физических качеств и формирования двигательных навыков у юных спортсменов освещён недостаточно. Подготовка спортсменов в этом возрасте должна обеспечивать надёжную основу их дальнейшего совершенствования и создавать предпосылки для достижения результатов высокого класса [1; 2].

Исследование динамики физической подготовленности у спортсменов-ориентировщиков высокого класса в этапах годичного цикла, а также результатов, показываемых этими спортсменами в главных соревнованиях сезона, позволит выделить слабые и сильные стороны подготовленности, чтобы на их основе создать модельные показатели для групп ближайшего спортивного резерва и более юных атлетов [3; 4].

Дальнейшее совершенствование методики тренировки во многом будет зависеть от исследования проблем в работе тренеров и специалистов по

подготовке спортивного резерва, а также от знания закономерностей становления спортивной формы спортсменов разной квалификации и возраста.

Все перечисленные выше проблемы являются актуальными и в видах лыжного спорта, в том числе в лыжном ориентировании.

Цель нашего исследования — совершенствование тренировочного процесса в спортивном ориентировании на лыжах.

Рабочая гипотеза. Мы предполагали, что рациональное построение тренировочного процесса юношей на основе модельных характеристик, полученных при обследовании квалифицированных спортсменов, и использование современных технических средств управления тренировочным процессом, связанных со спецификой лыжного ориентирования, позволит достичь высокого уровня мастерства лыжников-ориентировщиков к этапу спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Вместе с тем достижение цели и подтверждение рабочей гипотезы исследования требует поэтапного решения нескольких конкретных задач.

Основной **задачей** нашего исследования стало изучение проблем в работе тренеров и специалистов, работающих с юными и молодыми спортсменами-ориентировщиками в различных регионах России.

Результаты исследования. Исследования были проведены на соревнованиях чемпионата и первенства России по спортивному ориентированию, прошедших в городах Хабаровского края — Хабаровске и Комсомольске-на-Амуре в период с 27 февраля по 14 марта 2025 года.

Проведенные нами анкетный и устный опросы тренеров и специалистов Дальнего Востока и ещё 24 регионов России, работающих со спортсменами различного уровня, позволили выяснить состояние дел в спортивном ориентировании, определить существующие проблемы и основные направления совершенствования системы подготовки в лыжном спортивном ориентировании.

Практически все тренеры (93 %) связывают основные проблемы развития спортивного ориентирования с тем, что этот вид спорта не является олимпийским и, как правило, во многих регионах не входит в число приоритетно развиваемых

и, соответственно, финансируемых видов спорта. Проблема малочисленности профессиональных тренерских кадров по спортивному ориентированию объясняется тем, что в большинстве вузов страны отсутствует целенаправленная подготовка по этому виду спорта, в том числе и на Дальнем Востоке. Только в Дальневосточной государственной академии физической культуры преподается дисциплина по выбору «Спортивное ориентирование» с весьма ограниченным количеством учебных часов.

Хабаровский край отличается от других регионов тем, что практически все тренеры, являясь в основном бывшими спортсменами, имеют высшее физкультурное образование. При этом 82 % отмечают необходимость повышения профессионального уровня через курсы повышения квалификации и организацию более детального методического сопровождения тренировочного процесса не только квалифицированных спортсменов, но и спортивного резерва через внедрение современных технологий контроля тренировочной и соревновательной деятельности.

Одной из проблем, отмечаемых большинством тренеров и спортсменов (77–80 %), является низкая зрелищность проведения соревнований, что во многом снижает мотивацию для занятий этим видом спорта.

Повышение зрелищности спортивного ориентирования возможно реализовать через:

- проведение спортивных соревнований и других физкультурных мероприятий по спортивному ориентированию на лыжных и биатлонных стадионах с имеющейся там инфраструктурой для атлетов и зрителей;

- проведение соревнований в кроссовом ориентировании в парковых зонах и местах, приближенных к городской черте;

- онлайн-трансляции соревнований в сети Интернет;

- организацию GPS-трансляций соревнований в сети Интернет;

- видеотрансляций в сети Интернет и на телевидении;

- проведение массовых соревнований «Российский азимут» и «Неделя ориентирования».

По вопросу совершенствования системы спортивной подготовки 63 % тренеров и специалистов считают необходимым выполнить анализ соотношения видов подготовки (физической, тактико-технической и психологической). Особенно это касается психологической подготовки в плане понимания роли и значения отдельных свойств нервной системы для достижения высоких результатов в спортивном ориентировании.

Спортивное ориентирование — вид спорта, в котором спортивный результат зависит во многом не только от физических, но и от умственных нагрузок, когда в ходе соревнований спортсмену приходится принимать решение по большому количеству сложных и нестандартных ситуаций, в которых он должен проявить интеллектуальные способности [2; 3]. При этом ряд тренеров (34 %) относят интеллектуальную подготовку к тактической подготовке, а большинство (47 %) — к технико-тактической подготовке.

При этом 66 % считают основным показателем скорость чтения спортивной карты, а 34 % — наглядно-образное представление местности. В вопросе тактической подготовки большинство тренеров (95 %) считают основным тактическим приёмом в ориентировании выбор оптимального варианта пути движения между контрольными пунктами, спортсмены высокой квалификации (67 %) — взаимодействие с наиболее вероятными соперниками, спортсмены разрядники (64 %) — контроль оптимальной скорости передвижения.

Необходимость исследования свойств нервной системы элитных спортсменов на предмет индивидуальных особенностей психических качеств, отражающих их интеллектуальную деятельность для дальнейшего создания моделей подготовки, отмечают 91 % тренеров. Они считают, что на основе проведенных исследований следует разработать рекомендации по отбору юных спортсменов в спортивные школы (46 %) и рекомендации тренерам по составлению тренировочных планов спортсменов на разных этапах подготовки (57 %).

Сейчас появились большие возможности для контроля спортсменов во время тренировок. Это специальные приборы, которые записывают траекторию

движения спортсмена (gps-трекеры) и кардиомониторы, дающие возможность делать подробный анализ действий спортсмена во время движения по трассе, и оценивать нагрузку, которую он выполнил. Задача состоит в том, чтобы научить спортсменов и тренеров использовать достижения технического прогресса.

В вузах страны отсутствует целенаправленная подготовка по этому виду спорта, в том числе и на Дальнем Востоке.

Необходимо научно-методическое сопровождение тренировочного процесса не только квалифицированных спортсменов, но и спортивного резерва через внедрение современных цифровых технологий контроля тренировочной и соревновательной деятельности.

Повышение зрелищности спортивного ориентирования позволит добиться увеличения массовости этого вида спорта.

Анализ соотношения видов подготовки, особенно психологической, на наш взгляд, будет полезным в плане понимания роли и значения отдельных свойств нервной системы для достижения высоких результатов в спортивном ориентировании.

Решение вопроса о рациональном соотношении процессов развития физических качеств и формирования двигательных навыков у юных спортсменов будет способствовать эффективной подготовке спортсменов в этом возрасте, обеспечит надёжную основу их дальнейшего совершенствования и создаст предпосылки для достижения результатов высокого класса.

Список источников

1. Воронов, Ю. С. Основы интеллектуальной подготовки в спортивном ориентировании / Ю. С. Воронов // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 9(163). – С. 63-67.

2. Загородникова, Д. М. Влияние занятий спортивным ориентированием на познавательные психические процессы студентов / Д. М. Загородникова, Н. Л. Гусева // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 11. – С. 25-26.

3. Ширинян, А. А. Современная подготовка спортсмена-ориентировщика / А.А. Ширинян, А.В. Иванов. – М., 2008. – 112 с.

4. Юхансен, Б. Мышление в ориентировании / Б. Юхансен // Сборник учебно-методических материалов. – 2002. – №6. – С. 46-48.

КАЧЕСТВО ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВОЛЕЙБОЛЬНЫХ КОМАНД С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПРОГРАММЫ «DATA VOLLEY 4PRO»

Долматова Екатерина Игоревна,
Толстобров Никита Александрович
Дальневосточная государственная академия физической культуры,
г. Хабаровск
Попова Ольга Юрьевна
СОШ №23, г. Иркутск

Аннотация. В статье представлена статистическая программа «Data Volley 4Pro» и ее функционал по сбору данных о выполненных технико-тактических действиях волейбольных команд. Целью данной работы явилось обобщение практического опыта использования данной программы в волейбольных матчах. Таким образом, данное исследование выявило, что использование программного обеспечения «Data Volley» позволяет совершенствовать тактику ведения игры и определять сильные и слабые стороны как собственной команды, так и команд соперников.

Ключевые слова: волейбол, статистические данные, технико-тактические действия, программное обеспечение «Data Volley 4Pro», игровая деятельность

Современный волейбол — это очень интересная и зрелищная игра. Волейбол характеризуется высокой двигательной активностью игроков, обострением спортивной конкуренции среди игроков одного амплуа, повышением напряжённости каждой игровой встречи. Игровой процесс в волейболе очень динамичный и мощный, полон многообразием технико-тактических действий и приемов. Основу матча составляют переменный характер двигательной активности и высокая интенсивность игры. А суть игрового процесса заключается в чередовании технических действий нападения и обороны, анализ которых является залогом положительного исхода матча [1; 3].

В современном волейболе результаты игры зависят от многих факторов, и одним из определяющих исход матча стала статистика. Современный волейбол требует статистического анализа действий не только соперника для своевременной корректировки игры команды в матче, но и игроков своей команды для устранения ошибок в технико-тактической подготовке волейболистов [1; 5].

С начала спортивного сезона 2023/2024 годов Всероссийская федерация волейбола внесла изменения в регламент проведения матчей чемпионата России, в котором прописано, что все команды обязаны регистрировать технико-тактические действия спортсменов команд при помощи системы обработки «Data Volley 4Pro» и предоставлять полученные данные на сервер Всероссийской федерации волейбола не позднее 12 часов следующего дня [2]. В связи с этим в каждой волейбольной команде высокой квалификации в состав тренерского штаба входит тренер-статистик или целые бригады таких специалистов (тренер-статистик, тренер-аналитик, селекционер).

Функции среди бригады специалистов в данной области четко регламентированы. В функции тренера-статистика входит написание официальных матчей, а также по необходимости написание тренировочного процесса. Тренер-аналитик анализирует и интерпретирует технико-тактические действия игроков и команд в целом. Одна из важных задач тренера-аналитика — определение тактики ведения игры на предстоящий матч и доведения представленных результатов тренерам команды. Селекционер команды выполняет подбор игроков на предстоящий матч и на отдельные игровые ситуации, также предлагает тренерам расстановку для начала матча [4].

«Data Volley 4Pro» — это программное обеспечение, предназначенное для анализа и обработки статистической информации в волейболе. Оно используется тренерами, аналитиками и командами для сбора данных во время матчей, чтобы улучшить стратегию игры и выявить сильные и слабые стороны команды.

Основные функции программы включают:

1. **Сбор данных**. Программа позволяет вводить данные о каждом розыгрыше мяча (атаки, блоки, подачи и т. д.) в режиме реального времени.

2. **Анализ статистики**. После ввода данных программа автоматически генерирует отчеты и графики, показывающие эффективность различных игровых действий.

3. **Видеоанализ**. В некоторых версиях программы есть возможность синхронизации введенных данных с видеозаписью матча, что позволяет

просматривать ключевые моменты игры вместе с соответствующими статистическими данными.

4. **Обмен данными**. Результаты анализа можно экспортировать в различные форматы для дальнейшего использования или обмена с коллегами.

Данная программа позволяет определить и выявить статистику основных технических приемов как команды в целом, так и игроков по отдельности. Основные статистические показатели игроков и командных действий, которые и определяют результаты матчей: эффективность атаки, эффективность приема мяча, блокирование, эффективность подачи мяча и оборонительные действия.

Фиксирование всех технико-тактических действий, выполняемых волейболистами во время игры, осуществляется с применением программы «Data Volley 4Pro». Данная программа автоматически формирует картинки со схемами, которые тренеры-статистики и аналитики перерисовывают и выполняют описание, что делает данные схемы более удобными для восприятия игроками (Рисунок 1, 2).

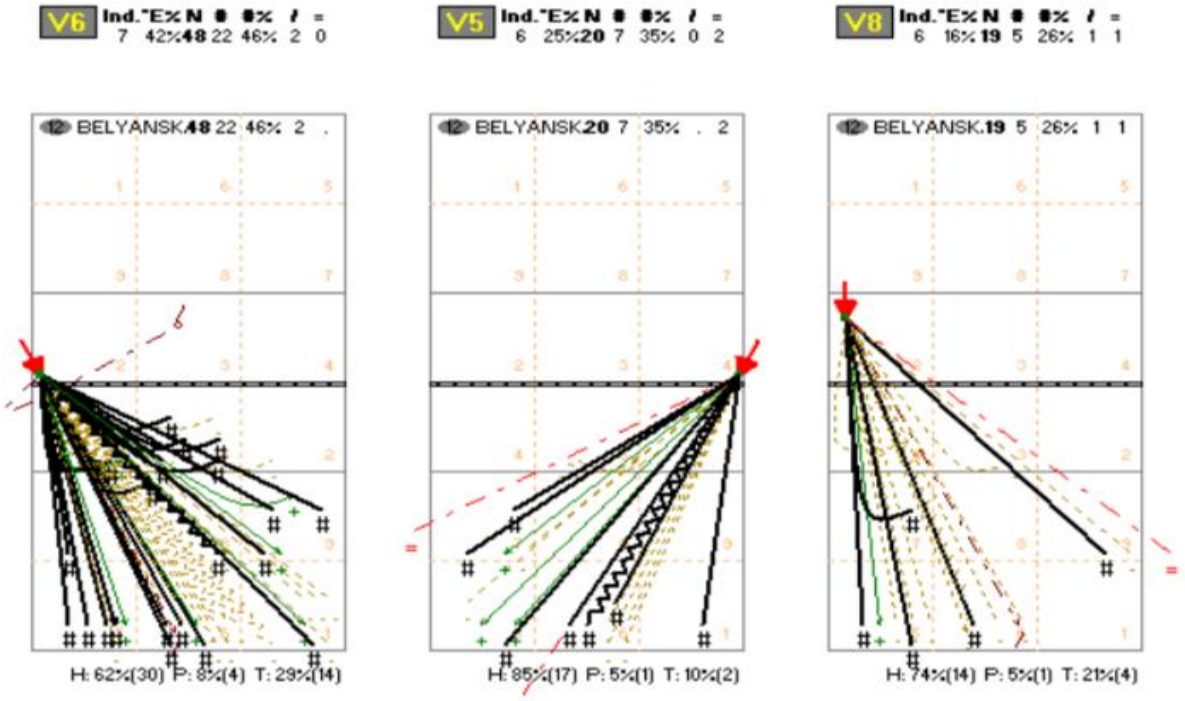


Рисунок 1 — Картография преимущественных направлений атакующих ударов, полученная при помощи программы «Data Volley 4Pro»

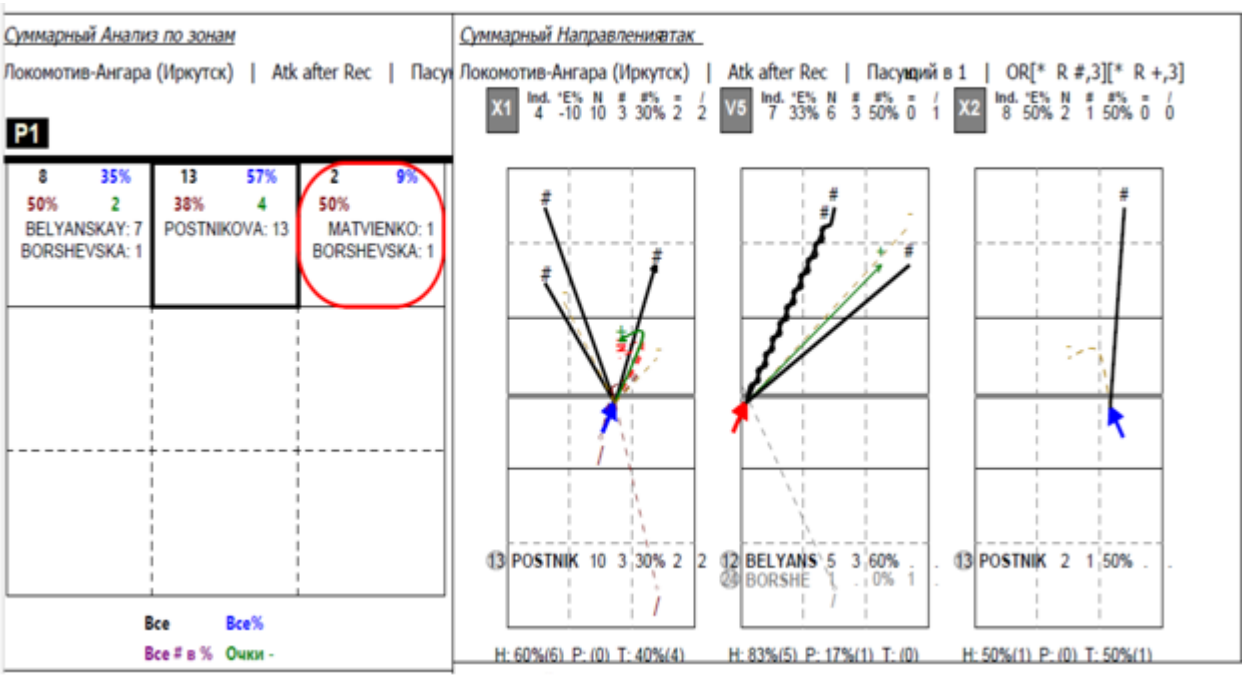


Рисунок 2 — Картография эффективности игры на передней линии, полученная при помощи программы «Data Volley 4Pro»

Помимо различных картографий, программа «Data Volley 4Pro» позволяет получать статистические показатели как команд, так и отдельных игроков, не только за целый матч, но и ведется разбивка по сетам.

Рассматривая статистические показатели команд, программа позволяет получить данные в следующих показателях:

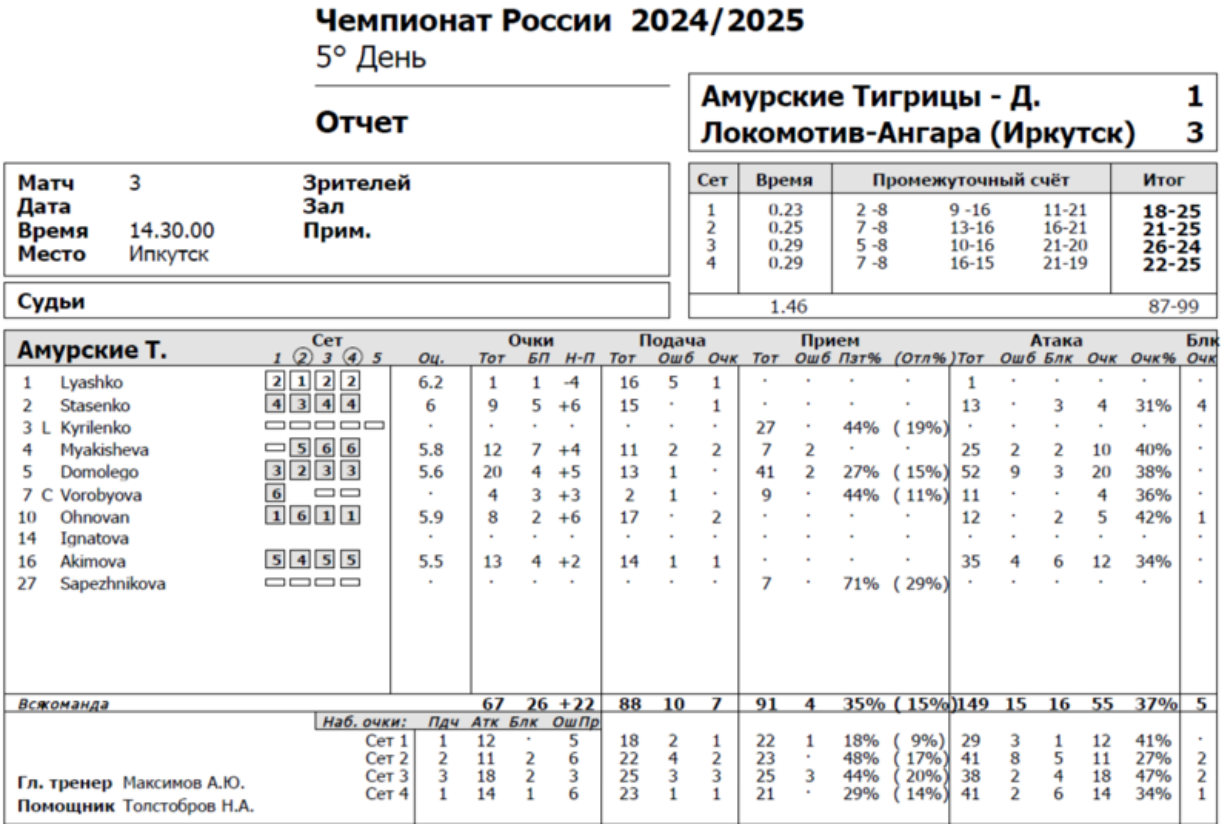
1. Счет матча (итоговый счет и динамика счета по сетам).

2. Результативность команд (общее количество выигранных очков; количество допущенных ошибок; количество заработанных очков на блоке, подаче и с атаки; забитые брейковые мячи; количество выполненного приема мяча; количество выполненных передач связующими; а также позволяет определить эффективность выполненных технических приемов).

3. Стратегия построения атаки (частота использования разных схем нападения (нападение через центр, края сетки и т. д.).

4. Индивидуальные показатели игроков (оценка игрока, допущенные ошибки).

На рисунке 3 представлено рабочее окно программы «Data Volley 4Pro» с индивидуальной статистикой игроков, которая включает в себя вышеуказанные параметры.



Чемпионат России 2024/2025
5° День

Отчет

Амурские Тигрицы - Д.			**1**
Локомотив-Ангара (Иркутск)			**3**

Матч	3	**Зрителей**	
Дата		**Зал**	
Время	14.30.00	**Прим.**	
Место	Ипкутск		

Судьи

Сет	Время	Промежуточный счёт			Итог
1	0.23	2 -8	9 -16	11-21	**18-25**
2	0.25	7 -8	13-16	16-21	**21-25**
3	0.29	5 -8	10-16	21-20	**26-24**
4	0.29	7 -8	16-15	21-19	**22-25**
	1.46				87-99

Амурские Т.	Сет 1	2	3	4	5	Оц.	Очки Тот	БП	Н-П	Подача Тот	Ошб	Очк	Прием Тот	Ошб	Пзт%	(Отл%)	Атака Тот	Ошб	Блк	Очк	Очк%	Блк Очк
1 Lyashko	2	1	2	2		6.2	1	1	-4	16	5	1	·	·	·	·	1	·	·	·	·	·
2 Stasenko	4	3	4	4		6	9	5	+6	15	·	1	·	·	·	·	13	·	3	4	31%	4
3 L Kyrilenko						·	·	·	·	·	·	·	27	·	44%	(19%)	·	·	·	·	·	·
4 Myakisheva		5	6	6		5.8	12	7	+4	11	2	2	7	2	·	·	25	2	2	10	40%	·
5 Domolego	3	2	3	3		5.6	20	4	+5	13	1	·	41	2	27%	(15%)	52	9	3	20	38%	·
7 C Vorobyova	6					·	4	3	+3	2	1	·	9	·	44%	(11%)	11	·	·	4	36%	·
10 Ohnovan	1	6	1	1		5.9	8	2	+6	17	·	2	·	·	·	·	12	·	2	5	42%	1
14 Ignatova						·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·
16 Akimova	5	4	5	5		5.5	13	4	+2	14	1	1	·	·	·	·	35	4	6	12	34%	·
27 Sapezhnikova						·	·	·	·	·	·	·	7	·	71%	(29%)	·	·	·	·	·	·
Всякоманда							67	26	+22	88	10	7	91	4	35%	(15%)	149	15	16	55	37%	5

Наб. очки:	Пдч	Атк	Блк	ОшПр										
Сет 1	1	12	·	5	18	2	1	22	1	18%	(9%)	29	3	1	12	41%	·
Сет 2	2	11	2	6	22	4	2	23	·	48%	(17%)	41	8	5	11	27%	2
Сет 3	3	18	2	3	25	3	3	25	3	44%	(20%)	38	2	4	18	47%	2
Сет 4	1	14	1	6	23	1	1	21	·	29%	(14%)	41	2	6	14	34%	1

Гл. тренер Максимов А.Ю.
Помощник Толстобров Н.А.

Рисунок 3 — Рабочее окно программы «Data Volley 4Pro» с индивидуальной статистикой игроков

Следует отметить, что программа «Data Volley 4Pro» широко применяется профессиональными волейбольными клубами и национальными сборными по всему миру. К тому же статистика стала одним из важнейших факторов, который рассматривается и учитывается при просмотре потенциальных новичков в волейбольные команды.

Таким образом, программа «Data Volley 4Pro» позволяет определять вектор тренировочного процесса, выявлять качество выполнения различных технико-тактических приемов, сильные и слабые стороны игроков и команд в целом.

Список источников

1. Белова, Н. Ю. Эффективность технико-тактических действий центрального блокирующего в современном волейболе в аспекте педагогического анализа / Н. Ю. Белова, Е. В. Фомин, А. М. Пшеничная // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2017. – № 2. – С. 20-21. – EDN YNFUPH.
2. Регламент проведения открытого Чемпионата России по волейболу 2025 г. URL:https://volley.ru///assets/files/documents/5402/Регламент%20%20чемпионата%20России%20по%20волейболу%202025%20года.pdf

3. Смирнов, А. А. Исследование тенденций развития атакующих действий и зависимость направления атаки от подачи соперника в волейболе / А. А. Смирнов, А. В. Суханов // Современное профессиональное образование. – 2024. – № 1. – С. 186-190. – EDN SESNIF.

4. Хаиров, А. Всё о волейбольной статистике: зачем она нужна, кто её считает и как в ней разобраться? / А. Хаиров // Бизнес Online Спорт: – 2020 – URL: https://sport.business-gazeta.ru/article/250275.

5. Хроменков, В. И. Анализ технико-тактических действий на подаче волейболистов различного уровня подготовленности в соревновательной деятельности / В. И. Хроменков, А. А. Гурьев // Тенденции и инновации развития современного волейбола : материалы сборника трудов, посвященного 90-летию кафедры спортивных игр, 25-летнему юбилею кафедры теории и методики волейбола РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК) и подготовке к Чемпионату Мира - 2022 года, Москва, 22 декабря 2020 года. – Москва: Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК)", 2020. – С. 192-196. – EDN CJPITD.

ОЦЕНКА ПАРАМЕТРОВ КАРДИОРЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМЫ И ПСИХОФИОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ПЛОВЦОВ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Дрокова Виктория Александровна,
Лемешев Вадим Александрович
Дальневосточная государственная академия физической культуры,
г. Хабаровск

Аннотация. В статье представлены данные по оценке параметров кардиореспираторной системы и психофизиологического состояния пловцов сборной Хабаровского края с поражением опорно-двигательного аппарата. Комплексная оценка кардиореспираторной системы и психофизиологического состояния является ключевым элементом в подготовке и поддержке пловцов с ограниченными возможностями, способствует их успешной интеграции в спортивную деятельность. Понимание функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем позволяет тренерам разрабатывать адаптированные программы тренировок, которые учитывают особенности и ограничения спортсменов с инвалидностью. Регулярная оценка данных параметров помогает выявлять изменения в состоянии здоровья спортсменов, что позволяет своевременно корректировать тренировочный процесс и избегать перегрузок или травм.

Ключевые слова: плавание, поражение опорно-двигательного аппарата, работоспособность, психофизическое состояние, кардиореспираторная система

Для получения информации о психофизиологическом и функциональном состоянии спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата были проведены исследования сборной Хабаровского края в дисциплине «плавание», полученные данные сравнивались с показателями нормотипичных высококвалифицированных пловцов.

В исследовании приняло участие 20 мужчин в возрасте от 19 до 27 лет высокого уровня квалификации. Из 20 исследуемых — 6 мастеров спорта и 14 кандидатов в мастера спорта. При этом пловцы были разделены на группы по наличию или отсутствию основного заболевания. Спортсмены с поражением опорно-двигательного аппарата распределены по критериям, указывающим на основное заболевание (патологию в развитии). Пловцы условно разделены на 4 группы: с врождённой патологией или отсутствием кисти, мышечной атрофией, с заболеванием детский церебральный паралич (ДЦП) и нормотипичные пловцы.

Анализируя данные психофизиологического комплекса «НС-Психотест», предназначенного для комплексного контроля статусных и функциональных характеристик центральной нервной системы, позволяющих выявить свойства и текущее функциональное состояние центральной нервной системы спортсменов, получили следующие результаты:

Среднее значение времени реакции: у пловцов с ДЦП — 220,03 мс, находится в пределах промежуточного уровня (200–250 мс). Для спортсмена с ДЦП это может указывать на определенные ограничения в сенсомоторной реакции, что может быть связано с особенностями его состояния. Среднее значение времени реакции у пловцов с патологией верхней конечности составляет 199,3 мс, что находится в пределах нормы для здорового человека. Это может свидетельствовать о хорошей способности к быстрой реакции, что является важным аспектом в плавании, особенно на старте. При сравнении со спортсменами, не имеющими патологий, наблюдается более высокая скорость реакции. Среднее время реакции у такого спортсмена (мастера спорта) около 187

мс, что значительно быстрее по сравнению с результатами спортсменов с ограниченными возможностями.

Ошибки и оценка точности выполнения также имели различия среди групп пловцов. У пловцов с ДЦП и поражениями верхней конечности общее количество ошибок составляет 1 из 70 стимулов, что говорит о высокой точности (коэффициент точности Уиппла 0,99). Это положительный показатель, указывающий на способность спортсмена к выполнению заданий с высокой степенью точности, несмотря на наличие ДЦП. Это является важным фактором для спортсмена, так как минимизация ошибок в технике плавания может значительно улучшить результаты [3]. Для пловца с мышечной атрофией, наряду со здоровыми спортсменами, была характерна высокая точность выполнения тестов. При этом точность у мастера спорта была незначительно выше, но возможны незначительные отклонения в зависимости от типа тренировки.

Устойчивость внимания в большой степени снижена у спортсменов с ДЦП. Это связано с физическими и когнитивными особенностями, характерными для данного заболевания, и в основном влияет на их способность сосредоточиваться на задачах.

Функциональные уровни пловцов вне зависимости от наличия заболевания были идентичны. Все показатели функциональных возможностей находятся в пределах средней нормы, что указывает на хорошую физическую подготовленность и способность к выполнению высоких нагрузок. Это особенно важно для пловцов, так как требует высокой выносливости и силы.

Итоговый вывод по работоспособности указывает на нормальное состояние с уравновешенностью процессов в центральной нервной системе. Это может свидетельствовать о том, что спортсмены находятся в оптимальном состоянии для тренировок и соревнований.

В целом результаты обследования показывают, что спортсмен-пловец с ограниченными возможностями имеет хорошие показатели, которые могут способствовать его успеху в плавании. Однако важно учитывать аспекты, такие как устойчивость внимания, и работать над их улучшением для достижения

максимальных результатов. Рекомендуется учитывать эти аспекты в тренировочном процессе и в подходе к его подготовке, чтобы максимально использовать его потенциал и минимизировать риски утомления и снижения работоспособности.

Результаты исследования, полученные с использованием газоанализатора Cosmed Quark CPET, позволяют провести углубленный анализ кардиореспираторной функции и метаболических процессов у спортсменов с различными патологиями и уровнем спортивной квалификации (таблица 1).

Таблица 1

Результаты исследования с использованием газоанализатора

Имя/параметр	Средние значения по группе пловцов				
	Патология верхней конечности	Атрофия мышц	ДЦП	КМС	МС
VO2 (мл/мин)	3979	3771	3081	4362	4339
VCO2 (мл/мин)	4701	3740	3294	5057	5299
ЧСС (уд/мин)	198	184	185	187	190
VE (л/мин)	172,1	141,5	96,1	123,6	142,6
RQ (коэф.)	1,18	1,01	0,98	1,20	1,24

Потребление кислорода (VO2) является ключевым показателем аэробной производительности и отражает способность организма доставлять и утилизировать кислород в работающих мышцах [1]. Наблюдаемые различия в значениях VO2 между группами спортсменов могут быть обусловлены влиянием патологий на функциональное состояние мышечной системы. Спортсмены с патологией верхней конечности и атрофией мышц демонстрируют сниженные значения VO2 по сравнению со здоровыми спортсменами, что может быть связано с ограничениями в работе мышц и снижением их окислительной способности. Спортсмены с ДЦП показывают наиболее низкие значения VO_2, что может быть результатом нарушений моторных функций, координации и ограничений в работе мышц.

Выделение углекислого газа (VCO2) отражает интенсивность метаболических процессов и продукцию CO2 в результате окисления субстратов.

Более высокие значения VCO2 у спортсменов — кандидатов в мастера спорта и мастеров спорта свидетельствуют о большей интенсивности метаболизма и более эффективной утилизации субстратов во время физической нагрузки. Это связано в первую очередь с высоким уровнем тренированности и адаптацией к интенсивным нагрузкам [1].

Частота сердечных сокращений (ЧСС) является важным показателем сердечно-сосудистой функции и отражает интенсивность нагрузки. Высокие значения ЧСС у всех групп спортсменов указывают на значительную нагрузку на сердечно-сосудистую систему во время тестирования. Несколько более низкие значения ЧСС у спортсменов с атрофией мышц и ДЦП могут быть связаны с ограничениями в работе сердечно-сосудистой системы, обусловленными имеющимися патологиями.

Вентиляция легких (VE) отражает объем воздуха, проходящего через легкие в единицу времени, и является показателем эффективности дыхательной системы. Значительные различия в значениях VE между группами спортсменов связаны с особенностями дыхательной функции. Высокие значения VE у спортсменов с патологией верхней конечности указывают на компенсаторное увеличение вентиляции легких для обеспечения адекватного газообмена. Низкие значения VE у спортсменов с ДЦП являются результатом нарушений дыхательной функции, связанных с ограничениями в работе дыхательных мышц и регуляции дыхания.

Дыхательный коэффициент (RQ) представляет собой отношение объема, выделенного CO2 к объему потребленного O2 и отражает преобладающий тип метаболизма. Значения RQ выше 1,2 у спортсменов — кандидатов в мастера спорта и мастеров спорта указывают на высокую интенсивность нагрузки и преобладание анаэробного метаболизма, при котором происходит активное образование лактата. Значения RQ, близкие к 1, у спортсменов с атрофией мышц и ДЦП свидетельствуют о сбалансированном соотношении между потреблением O2 и выделением CO2, что может быть связано с ограничениями в интенсивности нагрузки.

Таким образом, полученные данные демонстрируют комплексное влияние патологий и уровня спортивной квалификации на показатели газообмена и кардиореспираторной функции у спортсменов. Для более глубокого понимания механизмов, лежащих в основе наблюдаемых различий, необходимы дальнейшие исследования с учетом индивидуальных особенностей спортсменов, степени выраженности патологий и уровня тренированности. Полученные результаты могут иметь практическое значение для оптимизации тренировочного процесса и разработки индивидуальных программ реабилитации спортсменов с ограниченными возможностями здоровья.

Использование полученных данных в тренировочном процессе пловцов с поражением опорно-двигательного аппарата может значительно повысить эффективность тренировок, улучшить технику плавания и способствовать достижению лучших результатов. Важно учитывать полученные показатели и индивидуализировать подход к каждому спортсмену, обеспечивая поддержку как на физическом, так и на психологическом уровне.

Список источников

1. Платонов, В. Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: учебник в 2 т. Т. 2 / В. Н. Платонов. - Москва: ПРИНТЛЕТО, 2021. – 608 с.

2. Показатели аэробной работоспособности у спортсменов игровых видов спорта/ Ф. А. Мавлиев [и др.]// Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2018. - № 1. - С. 150-153. - ISSN 1994-4683.

3. Технико-тактическая подготовка пловца в паралимпийском плавании: монография / под науч. ред. Д.Ф. Мосунова; Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. 2-е изд., перераб. и доп. – СПб.: [б.и.], 2018. – 235 с.

ПРИМЕНЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ИНВЕНТАРЯ В ПОДГОТОВКЕ ПЛОВЦОВ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Дрокова Виктория Александровна
Усяева Дарья Евгеньевна
Дальневосточная государственная академия физической культуры, г. Хабаровск

Аннотация. В статье рассмотрено влияние дополнительного инвентаря и оборудования на тренировочный процесс, а также его влияние на результаты плавания пловцов с поражением опорно-двигательного аппарата. Особое внимание уделяется адаптации оборудования для индивидуальных потребностей каждого спортсмена, учитывая их физические особенности и уровень подготовки. Целью данного исследования является выявление оптимальных стратегий использования дополнительных средств плавания для пловцов с поражением опорно-двигательного аппарата с целью повышения их спортивной квалификации, улучшения результатов и обеспечения безопасности во время тренировок.

Ключевые слова: плавание, поражение опорно-двигательного аппарата, инвентарь, оборудование, начальное обучение

Педагогический эксперимент проводился на базе Хабаровской краевой спортивно-адаптивной школы паралимпийского и сурдлимпийского резерва. В эксперименте приняли участие 10 пловцов с поражением опорно-двигательного аппарата в возрасте от 10 до 14 лет. Методом случайной выборки спортсмены были разделены на контрольную и экспериментальную группы по 5 человек в каждой. Основным заболеванием всех испытуемых был детский церебральный паралич (спастическая диплегия, гемиплегия), и по одному ребенку с ампутацией верхних конечностей. На начало эксперимента испытуемые не имели плавательных навыков.

В контрольной и экспериментальной группе занятия проводились 2 раза в неделю по 40 минут. Отличительной особенностью обучения в группах явилось применение специального инвентаря. Так, в контрольной группе при обучении плаванию использовались только стандартные доски и колобашки, иногда применялись ласты, гантели и инвентарь для ныряния. Обычные доски не всегда

подходят для пловцов с ограниченными возможностями здоровья в силу физических особенностей.

В экспериментальной группе для работы с детьми с поражением опорно-двигательного аппарата мы использовали специальное оборудование: адаптированные плавательные доски. Принципиальное отличие данного оборудования от стандартных плавательных досок — наличие специальных удерживающих бортиков для фиксации рук. Первая доска предназначена для обучения плавания на груди, имеет специальные вырезы для удержания доски ладонями и бортики для фиксации рук в локтях. При правильном расположении рук на доске ладони прочно удерживают устройство через специальные вырезы, в то время как локти фиксируются предусмотренными бортиками. Данная конструкция не позволяет доске перевернуться.

При работе с детьми, страдающими детским церебральным параличом, использование адаптированной доски наиболее эффективно. Патологическая особенность двигательных действий при данном заболевании позволяет предположить возникновение трудностей у ребенка при разучивании в воде захвата какой-либо подвижной опоры: доски или надувного круга [2]. При этом возможна потеря места удержания доски или полная утрата опоры. Двигательные нарушения, проявляющиеся в виде парезов, параличей, насильственных движений, патологическая установка рук, наличие возможных контрактур в локтевых суставах не позволяют удерживать в воде обычную доску.

Вторая доска имеет специальные вырезы для удержания её ладонями, бортики для фиксации рук в локтях и дополнена вырезом для опускания головы в воду. Эта конструкция использовалась после того, как ребенок научился держаться на воде и «дышать в воду». Вырез позволяет, не отнимая ладоней и не перемещая их по краю доски, опустить на короткое время голову в воду и сделать выдох.

Также в экспериментальной группе применялось плавание с колобашкой, которая представляет собой поплавок в форме восьмерки с фиксирующими резинками. Колобашка с фиксацией помогает пловцам с поражением опорно-

двигательного аппарата сохранять правильное, обтекаемое положение тела исключая работу ног [1]. Чаще всего она фиксировалась в классическом верхнем положении, т. е. зажатой между ног в области паха. Некоторые дети с поражением вообще не могли зажать обычную колобашку, поэтому фиксация была необходима.

С помощью колобашки отрабатывались навыки плавания, такие как техника гребка, упражнения на баланс и отработка движений верхней части тела в процессе плавания. По мере освоения спортсменами плавательных навыков включались также упражнения с лопатками с фиксацией запястья.

Лопатки выглядят как тонкие пластинки из пластика, в отличие от обычных лопаток размером с ладонь, адаптированные лопатки имеют удлиненную форму и фиксируют запястье и кисть.

Таблица 1

Показатели плавательной подготовленности детей контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) группы после эксперимента

Показатели	M1 ± m КГ	M2 ± m ЭГ	Разница M1 – M2		t	P
			в ед.	в %		
Лежание на спине, сек	4,2±0,032	5,3±0,33	1,1	20,8	2,39	<0,05
Лежание на груди, сек	3,3±0,21	4,2±0,18	0,9	21,43	3,21	<0,05
«Торпеда», м	3,12±0,38	4,53±0,24	1,41	31,1	3,13	<0,05
Плавание вольным стилем 25 метров, сек	68,31±3,32	57,12±2,67	11,19	16,38	2,63	<0,05

Для оценки эффективности применения адаптированного инвентаря нами было проведено тестирование пловцов в конце эксперимента.

В результате тестирования плавательной подготовки выявлено (таблица 1), что пловцы экспериментальной группы стали достоверно превосходить своих сверстников из контрольной группы в таких показателях, как лежание на спине (на 20,8 %), лежание на груди (на 21,43 %), ныряние под водой (на 26,1 %), «торпеда» (на 31,1 %) и плавание 25 метров вольным стилем (на 16,4 %).

Использование вспомогательных плавательных средств и инвентаря способствовало более быстрому освоению техники плавания при фиксированном положении тела в воде, уменьшению чувства водобоязни, лучшей организации занятия плаванием [3]. Таким образом, можно сделать вывод, что на этапе начального обучения плаванию детей I и II функциональной группы желательно применять вспомогательные средства: адаптированные плавательные доски, колобашки с фиксатором, ласты. А при освоении плавательных навыков и возможности выполнения теста на безопасность допустимо применение лопаток с фиксацией. Вместе с лопатками рекомендуется использовать колобашку, для концентрации внимания на выполнении гребка.

Список источников

1. Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание: учебное пособие для вузов / Н. Ж. Булгакова [и др.]; под ред. Н. Ж. Булгаковой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 401 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08390-3.

2. Кирюхина, И. А. Психофизические особенности детей младшего школьного возраста с патологией опорно-двигательного аппарата, как определяющий фактор в методиках исследования на начальном этапе эксперимента в адаптивном плавании // Международный научно-исследовательский журнал. – 2023. – №. 3 (129). – С. 77.

3. Ковалева, А. С. Методика использования дополнительных средств специальной физической подготовки пловцов с поражением опорно-двигательного аппарата на этапе начальной подготовки / А. С. Ковалева, В. А. Дрокова, О. Н. Шмонина // Вестник науки. – 2023. – Т. 1. – №6(63). – С. 1328-1336.

МЕТОДИЧЕСКАЯ И ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ И СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

Зайцев Егор Юрьевич
Мокшанова Светлана Дмитриевна
Шмыгельский Игорь Алексеевич
Гатчинский государственный университет,
г. Гатчина

Аннотация. Статья посвящена анализу методических и теоретических аспектов подготовки спортивного резерва и высококвалифицированных

спортсменов. Рассмотрены ключевые этапы подготовки, включая отбор талантов, развитие технико-тактических навыков, физиологическую и психологическую подготовку. Особое внимание уделено методам сбора данных (наблюдение, эксперимент, анкетирование, интервью, тестирование) и их анализу с использованием статистических и математических методов. Подчёркивается важность комплексного подхода и внедрения современных научных методов для достижения высоких результатов.

Ключевые слова: высококвалифицированные спортсмены, спортивный резерв, резерв, подготовка, спортсмены, физическая подготовка

Подготовка спортсменов – междисциплинарная область, охватывающая развитие физических, технических, тактических и психологических качеств. В России процесс регулируется федеральными стандартами спортивной подготовки (ФЗ №329-ФЗ).

Методы сбора данных:

Наблюдение: Систематическое и целенаправленное наблюдение за тренировочным процессом, соревнованиями, поведением спортсменов. Может быть прямым или косвенным.

Эксперимент: Включает в себя контрольные и экспериментальные группы, манипуляцию независимыми переменными и измерение зависимых переменных.

Анкетирование: Сбор информации о мнениях, мотивации, самочувствии спортсменов. Важно учитывать достоверность и надежность анкет.

Интервью: Взаимодействие со спортсменами, тренерами, специалистами для получения углубленной информации.

Тестирование: Оценка физических качеств, технических навыков, тактических способностей, психологических характеристик спортсменов.

Анализ документов: Изучение спортивной документации для выявления закономерностей и тенденций.

Методы обработки и анализа данных:

1. Статистические методы: Используются для анализа количественных данных. Например, корреляционный анализ, регрессионный анализ, дисперсионный анализ.

2. Методы математического моделирования: Использование математических моделей для прогнозирования спортивных результатов, анализа тренировочного процесса.

3. Методы качественного анализа: Используются для интерпретации данных, полученных из наблюдений, интервью, анализа документов. Например, контент-анализ, тематический анализ.

4. Методы сравнительного анализа: Сравнение результатов разных групп спортсменов, различных методик подготовки, периодов тренировки.

Организация исследования:

1. Выбор объекта исследования: Определение целевой группы спортсменов (спортивный резерв, высококвалифицированные спортсмены).

2. Формулировка проблемы и целей исследования: Четкое определение проблемы, которую предстоит решить, и целей исследования.

3. Разработка исследовательского плана: Определение этапов исследования, методик сбора и обработки данных, сроков выполнения.

4. Подбор экспертов: Использование знаний и опыта специалистов в области спортивной подготовки, психологии, физиологии.

5. Анализ результатов и выводы: Интерпретация полученных данных, формулирование выводов и рекомендаций.

Теоретические основы подготовки спортивного резерва

Подготовка спортивного резерва состоит из нескольких этапов и компонентов:

1. Отбор и ранняя спецификация: На данном этапе происходит выявление талантливых детей и подростков, отличающихся от своих ровесников.

2. Формирование технических и тактических навыков: На этапе подготовки акцент делается на усвоение основ техники выполнения упражнений, а также на развитие тактического мышления.

3. Физиологическая подготовка: Спортсмены должны пройти через различные тренировки, направленные на развитие всех физических качеств: силы, скорости, выносливости, гибкости и координации.

Методические аспекты подготовки спортсменов

Методика подготовки разделяется на несколько блоков, каждый из которых имеет свои особенности и цели:

1. Целеполагание: Важно четко определить цели и задачи обучения для каждого будущего спортсмена, они должны быть измеримыми и достижимыми. В свою очередь, цели могут включать как развитие физических качеств, так и улучшение технико-тактической подготовки.

2. Индивидуализация тренировочного процесса: Методика подготовки должна учитывать индивидуальные особенности, проводя исследование и корректировку тренировочного процесса на основании результатов и прогресса.

3. Психологическая подготовка: В условиях высокого стресса и конкуренции важно учить спортсменов контролировать свои эмоции и находить внутренние силы для достижения поставленных целей.

Этапы подготовки высококвалифицированных спортсменов

Подготовка высококвалифицированных спортсменов проходит через следующие этапы, включая:

1. Основной этап: Общая физическая подготовка и освоение базовых навыков.

2. Специализированный этап: Углубленное изучение техники и тактики конкретного вида спорта. Спортсмены начинают участвовать в соревнованиях.

3. Этап высшего мастерства: соревнования на высшем уровне с адаптацией нагрузок. Необходимо постоянно отслеживать их результаты, адаптируя методику и нагрузку в зависимости от состояния здоровья и физической готовности.

4. Реконвалесцентный этап: Восстановление после интенсивных нагрузок.

Результаты и их обсуждение

Проведенный анализ методик подготовки позволяет сделать вывод о необходимости комплексного подхода, включающего физиологическую, психологическую, техническую и тактическую подготовку. Полученные данные свидетельствуют о том, что успешная подготовка

спортсменов требует не только строгого соблюдения федеральных стандартов, но и внедрения современных научных методов, таких как математическое моделирование и статистический анализ.

Заключение

Подготовка спортивного резерва и высококвалифицированных спортсменов — это сложный и многогранный процесс, который требует комплексного подхода и внедрения научных методов. В современных условиях важно использовать новейшие достижения спортивной науки, следить за актуальными трендами и адаптировать методики под индивидуальные потребности спортсменов. Только при таком подходе возможно формирование спортивных резервов, способных успешно конкурировать на высоком уровне.

Список источников

1. Мокшанова, С. Д. Проблемы совершенствования профессионально-прикладной физической подготовки студентов в современных условиях в Государственном институте экономики, финансов, права и технологий / С. Д. Мокшанова // Студенческий спорт в современном мире. – 2024. – №1. – С. 253-255.

2. Москаленко, И. С. Влияние занятий вольной борьбой на специальную физическую подготовку и общую успеваемость студентов / И. С. Москаленко, И. А. Шмыгельский, Ю. И. Шульгов // Образование. Наука. Научные кадры. – 2024. – №1. – С. 356-360.

ЗНАЧИМЫЕ СОБЫТИЯ В ХАБАРОВСКОМ ХОККЕЕ С МЯЧОМ ЗА ВЕКОВУЮ ИСТОРИЮ

Зиганшин Олег Зуфарович
Лукьянченко Егор Евгеньевич
Дядькин Алексей Владимирович
Ушанов Александр Александрович
Дальневосточная государственная академия физической культуры, г. Хабаровск

Аннотация. В статье рассматриваются результаты опроса, проведенного в связи со 100-летним юбилеем хоккея с мячом в Хабаровске. Респондентам было предложено выбрать ключевые даты, которые, по их мнению, сыграли важную роль в развитии данного вида спорта в городе. Согласно полученным данным

была определена пятерка наиболее значимых дат, которые существенно повлияли на развитие хоккея с мячом в городе Хабаровске.

Ключевые слова: хоккей с мячом, русский хоккей, события, история развития хоккея с мячом в городе Хабаровске, основные даты

Хоккей с мячом в городе Хабаровске как вид спорта получил признание в начале 20-х годов. Соревнования проводились на льду Амура или городских прудов. Первая команда по хоккею с мячом возникла в 1924 году [2]. А следующей зимой при физкультурных кружках появилось уже несколько хоккейных коллективов. Сотни горожан 25 января 1925 года собрались на стадионе спортивного пролетарского общества «Динамо», чтобы увидеть, как проходит на катке День физкультуры, программа которого включала состязания конькобежцев, показательные выступления фигуристов и товарищескую встречу по хоккею с мячом [3]. После проведения этого матча игры по хоккею с мячом стали проводиться регулярно. С этого момента хоккей с мячом является одним из самых популярных видов спорта в городе Хабаровске [1].

В период с 17 по 24 января 2025 года Федерацией хоккея с мячом Хабаровского края совместно с преподавателями кафедры «Спорт» Дальневосточной государственной академии физической культуры был проведен социологический опрос. Целью опроса явилось проведение для широкой аудитории краткой ретроспективы событий из 100-летней истории хабаровского хоккея с мячом, наиболее значимых событий и последующее их подробное освещение на тематической конференции с публикацией материалов в сети Интернет и социальных сетях. В проведенном опросе приняло участие 420 респондентов, что позволяет считать результаты статистически значимыми. Среди участников опроса были тренеры, спортсмены, спортивные судьи, ветераны, а также болельщики хоккея с мячом.

Важно отметить, что составленный список был разработан на основе предварительного анализа доступных исторических источников: архивных материалов городских спортивных организаций, публикаций в местных газетах и журналах, воспоминаний ветеранов хабаровского хоккея с мячом. Респондентам

предлагался список из 27 значительных событий, охватывающих все периоды развития хоккея с мячом в Хабаровске, в которые вошли следующие направления:

1. Памятные даты в истории развития хоккея с мячом в городе Хабаровске.

2. Выступление хабаровских команд во всероссийских и международных соревнованиях.

3. Система управления и совершенствование материально-технической базы в городе Хабаровске.

Респондентам предлагалось выбрать любое количество наиболее значимых, по их мнению, событий из предложенного списка, также была возможность добавить одно событие, не включённое организаторами в перечень. Анализ полученных данных позволил оценить распределение голосов по всем 27 вариантам, а также выявить события, получившие наибольшее и наименьшее количество упоминаний среди респондентов. На рисунке 1 представлена пятёрка наиболее значимых ответов респондентов по итогам проведённого социологического опроса.

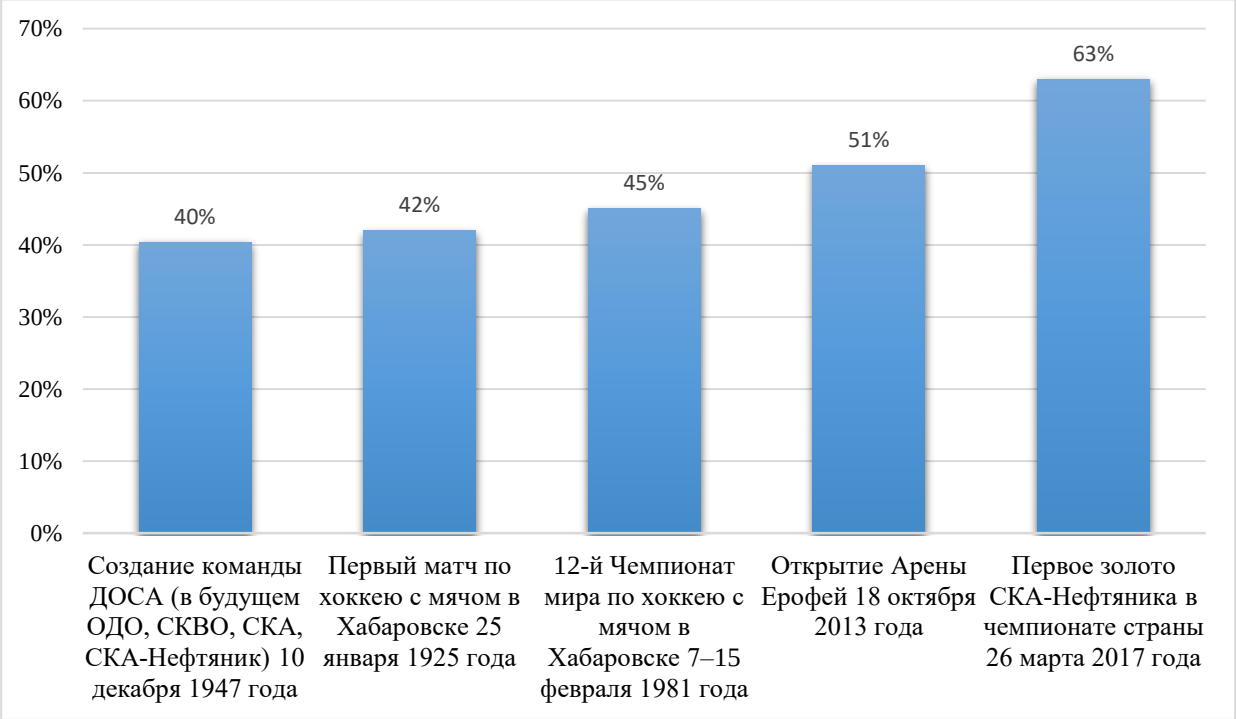


Рисунок 1 — Наиболее значимые события, выбранные респондентами в ходе проведенного социологического опроса

По мнению респондентов, победа хабаровского «СКА-Нефтяника» в чемпионате страны по хоккею с мячом среди команд Суперлиги в сезоне 2016–2017 годов стала наиболее значимым событием в 100-летней истории хоккея с мячом города Хабаровска. Это достижение подвело итог работы нескольких поколений хоккеистов, тренеров, спортивных руководителей и других специалистов, стало наградой для многих тысяч хабаровских болельщиков, ожидавших его на протяжении десятилетий, и подчеркнуло высокий уровень развития хоккея с мячом в регионе.

Второе место среди выбранных ответов с результатом 51,7 % голосов респондентов заняло открытие 18 октября 2013 года специализированного крытого стадиона с искусственным льдом для хоккея с мячом «Арена-„Ерофей“». Этот спортивный объект является самым крупным в мире специализированным крытым сооружением для проведения соревнований по хоккею с мячом. В нём были проведены два чемпионата мира (2015 и 2018 годов), а также в 2019 году международный турнир среди клубных команд «Super Bandy» в котором принимали участие команды из России и Швеции. В настоящее время арена «Ерофей» является домашним стадионом хоккейной команды «СКА-Нефтяник». Также на льду арены проходят соревнования всероссийского и регионального уровня среди мужских, юношеских, детских команд и ветеранов спорта.

Третьим по популярности событием, набравшим 45 % голосов респондентов, стало проведение XII чемпионата мира по хоккею с мячом с 7 по 15 февраля 1981 года в Хабаровске. Стоить отметить, что это был лишь третий по счёту чемпионат мира по хоккею с мячом, проведённый в нашей стране, и первый, который был проведён так далеко от стран Севера Европы, входивших на тот момент наряду с СССР в Международную федерацию хоккея с мячом. Двенадцать матчей двенадцатого чемпионата мира по хоккею с мячом в Хабаровске посетило 211 500 человек. Этот показатель был превзойдён лишь в 2007 году в Кемерово, когда участниками турнира стали 12 сборных, которые суммарно провели 41 матч, но по средней посещаемости (17 625 человек) хабаровский турнир 1981 года по-прежнему уверенно лидирует среди всех чемпионатов мира по хоккею с

мячом. Проведение чемпионата мира 1981 года привлекло внимание международной спортивной общественности к Хабаровску и стало одним из важнейших событий в истории города.

42,5 % респондентов отнесли к наиболее значимым из предложенных событий проведение первого в истории хабаровского хоккея с мячом матча в присутствии зрителей, который состоялся на стадионе «Динамо» 25 января 1925 года. Этот день ознаменовал начало развития данного вида спорта в регионе и положил основу для дальнейших достижений хабаровских команд.

Пятерку значимых мероприятий с результатом 40,4 % замыкает создание команды по хоккею с мячом ДОСА, которая в будущем будет носить названия ОДО, СКВО, СКА, «СКА-Нефтяник». На протяжении многих десятилетий эта команда будет самой успешной на Дальнем Востоке нашей страны и являться предметом интереса и гордости хабаровских болельщиков.

События, которые участники опроса решили добавить к предложенному списку, также связаны с победами команды «СКА-Нефтяник»: несколько участников опроса указали первые медали чемпионатов страны, завоёванные нашей командой в постсоветскую эпоху, некоторые участники опроса указали одним из ключевых событий сезон 2018–2019 годов, в котором «СКА-Нефтянику» удалось выиграть все три главных отечественных трофея в хоккее с мячом: золотые медали в чемпионате страны, а также кубок и суперкубок страны, остальные ответы участников опроса показали незначительные результаты в ходе социологического исследования.

Стоит отметить, что в рамках данного события в Дальневосточной государственной академии физической культуры состоялся круглый стол под названием «Путь длиною в век», а также были организованы спортивные мероприятия на льду арены «Ерофей» и стадионах Хабаровского края.

Таким образом, проведенный социологический опрос выявил наиболее значимые даты в истории развития хоккея с мячом в Хабаровске и привлек внимание широкой хоккейной общественности к празднованию столетия этого вида спорта в нашем городе.

Список источников

1. Зиганшин, О.З. История развития хоккея с мячом: учебное пособие / Зиганшин О.З.; Гос. агентство по физической культуре и спорту, Дальневосточная гос. акад. физической культуры. — Хабаровск: ДВГАФК, 2006. — 106 с.
2. Исследование развития хоккея с мячом на Дальнем Востоке / С. В. Галицын, О. З. Зиганшин, П. А. Ткаченко, Д. В. Чилигин // Международный научно-исследовательский журнал. – 2017. – № 3–1(57). – С. 17–19. – DOI 10.23670/IRJ.2017.57.129. – EDN YGUQQR.
3. Шахворостов В.В. Русский хоккей по-дальневосточному: развитие бенди как спортивной дисциплины в Хабаровске и на Дальнем Востоке России (начало XX в. – 1941 г.) / В. В. Шахворостов. – Хабаровск: «Омега-Пресс», 2014. – 288 с.

СОВРЕМЕННЫЕ ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ОПРЕДЕЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ОДАРЕННОСТИ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ С МЯЧОМ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Зиганшин Олег Зуфарович
Попов Павел Дмитриевич
Волошин Глеб Русланович
Дальневосточная государственная академия физической культуры, г. Хабаровск
Кондрашкин Иван Викторович
Спортивная школа олимпийского резерва «Ерофей», г. Хабаровск

Аннотация. Работа посвящена изучению спортивной ориентации занимающихся хоккеем с мячом на этапе начальной подготовки в спортивной школе олимпийского резерва «Ерофей» для разработки программного обеспечения электронной вычислительной машины (ЭВМ). Результатами исследования стали продукты, прошедшие государственную регистрацию: база данных №2023624060, промышленный образец №2023505472, программное обеспечение для ЭВМ №2024688312.

Ключевые слова: хоккей с мячом, юные спортсмены, спортивный отбор, спортивная ориентация, цифровые технологии, программное обеспечение

Спортивная ориентация — концепция организационно-методических мероприятий, которые позволяют определить направление специализации ребенка в одном из видов спорта. Спортивный отбор — это система мероприятий,

которые позволяют вычислить максимальный показатель предрасположенности юного спортсмена к определенному виду спорта [1–3].

Идентификация одаренности и спортивного таланта уже продолжительное время существует в центре внимания ученых многих стран. Функциональные и морфологические характеристики физически активных людей, в большей степени спортсменов высокой квалификации, часто высокоспециализированны [2; 3].

В настоящее время уже накоплен большой опыт научно-методологической работы в области хоккея с мячом, касающийся теории и методики подготовки спортсменов, оценки функционального состояния игроков, психологического сопровождения тренировочной и соревновательной деятельности. Тем не менее актуальной и малоразработанной является проблема спортивной ориентации и отбора в данный вид спорта [1].

Исследование проводилось в период с сентября 2023 года по декабрь 2024 года учеными ДВГАФК совместно с учеными Северо-Кавказского федерального научно-клинического центра ФМБА России.

На первом этапе исследования осуществлялось формирование базы данных в период с сентября по декабрь 2023 года, в котором приняли участие 122 хоккеиста с мячом в возрасте 7–10 лет и 15–18 лет. База данных была сформирована на основании следующих показателей:

- антропометрические показатели (рост, вес, длина рук и ног, обхват запястий);
- антропология внешнего дыхания (обхват груди в трех состояниях, ЖЕЛ, ОФВ1 и ФЖЕЛ);
- физического развития (кистевая динамометрия и становая тяга);
- уровень физической подготовленности (бег 30 метров, челночный бег 3х10 метров, прыжок в длину с места, наклон вперед из положения сидя, БИП-тест);
- уровень психофизиологических показателей (время реакции на свет, звук и время реакции выбора, тест Шульте — Платонова).

После обработки полученных результатов в ноябре 2023 года была разработана и запатентована база данных «Показатели физического развития и психофизиологического статуса хоккеистов с мячом 8–10 лет», получившая регистрационный номер №2023623716.

Следующим шагом совместного исследования стала разработка и государственная регистрация (№2023505472) промышленного образца — схема «Значимые факторы морфофункционального и психофизиологического статуса, определяющие результативность в хоккее с мячом».

Все вышеуказанное было сделано для того, чтобы разработать программное обеспечение для электронной вычислительной машины (ЭВМ) «Информационная система спортивной ориентации и отбора в хоккей с мячом». В ноябре 2024 года программа для ЭВМ прошла государственную регистрацию в Федеральной службе по интеллектуальной собственности и получила регистрационный номер №2024688312.

Для апробации данной программы в декабре 2024 года было проведено обследование 30 юных спортсменов на этапе начальной подготовки в спортивной школе олимпийского резерва «Ерофей». Результаты проведённого обследования представлены на рисунке 1.



Рисунок 1 — Спортивная предрасположенность юных спортсменов 9 лет, занимающихся хоккеем с мячом в спортивной школе олимпийского резерва «Ерофей», %

Анализируя данные аппаратно-программного комплекса «Спортивная ориентация детей и подростков», полученные с использованием программы «Информационная система спортивной ориентации и отбора в хоккей с мячом», выявлено, что к игровым видам спорта (баскетбол, волейбол, гандбол) предрасположены 51,2 %, фехтованию — 50 %, хоккею — 46,83 %, горнолыжному спорту — 47,23 %, настольному теннису — 44 %, боксу — 40,9 %, сложно-координационным видам спорта — 40 %, теннису и бадминтону — 41,75 %, спортивным единоборствам — 39,85 %, гребле — 39 %, конному спорту — 38,3 %, плаванию — 38,2 %, циклическим видам спорта на выносливость — 36,39 %, танцевальному спорту — 35,9 %, футболу — 35,6 %, скоростно-силовым видам спорта — 33,83 %, многоборью — 33,1 % и циклическим видам спорта (спринт, средние дистанции) — 33,09 %.

Рассматривая в отдельности хоккей с мячом, выявлено, что предрасположенность занимающихся к этому виду спорта составила 33,19 %. Двадцать два юных хоккеиста имеют показатель спортивной предрасположенности, варьирующийся от 0 % до 40 %. Семеро хоккеистов имеют показатель предрасположенности от 40 % до 60 %. И лишь один хоккеист имеет показатель спортивной предрасположенности свыше 60 %.

Таким образом, результаты данного исследования подчеркивают важность изучения показателей «Информационной системы спортивной ориентации и отбора в хоккей с мячом». Полученные данные могут поспособствовать тренерам в создании и выборе более эффективных тренировочных программ, направленных на развитие физических качеств и навыков, что в конечном итоге будет способствовать успешной карьере спортсменов в хоккее с мячом.

Полученные результаты работы и разработанная программа для ЭВМ «Информационная система спортивной ориентации и отбора в хоккей с мячом» могут использоваться тренерами для отбора одаренных спортсменов на этап начальной подготовки и для более качественного раскрытия спортивного потенциала занимающихся в спортивной школе олимпийского резерва «Ерофей».

Список источников

1. Анализ показателей внешнего дыхания и динамометрии у мальчиков, занимающихся хоккеем с мячом, на этапе начальной подготовки в спортивной школе / О. З. Зиганшин, В. В. Мезенцев, П. Д. Попов, С. В. Нопин // Российский журнал спортивной науки: медицина, физиология, тренировка. – 2023. – Т. 2, № 4(8). – DOI 10.51871/2782-6570_2023_02_04_8. – EDN YRKBBV.

2. Иссурин, В. Б. Спортивный талант. Прогноз и реализация: Монография / В. Б. Иссурин. – Москва: Издательство «Спорт», 2017. – 240 с. – ISBN 978-5-906839-83-1. – EDN ZUZVKD.

3. Тимакова, Т. С. Факторы спортивного отбора или кто становится олимпийским чемпионом / Т. С. Тимакова. – Москва: Общество с ограниченной ответственностью Издательство "Спорт", 2018. – 288 с. – ISBN 978-5-9500180-5-3. – EDN XSOYYX.

УДАЛЕНИЯ ИГРОКОВ КОМАНДЫ «СКА-НЕФТЯНИК» В МАТЧАХ КУБКА РОССИИ ПО ХОККЕЮ С МЯЧОМ

Зиганшин Олег Зуфарович
Попов Павел Дмитриевич
Котляров Артем Сергеевич
Дальневосточная государственная академия физической культуры,
г. Хабаровск
Попов Дмитрий Владимирович
Спортивная школа «Центр развития спорта»,
г. Иркутск

Аннотация. В статье рассматриваются нарушения правил игры, связанных с удалениями игроков команды «СКА-Нефтяник» в матчах Кубка России по хоккею с мячом в период с 2023 по 2024 гг. и их связь с результатами матчей. Полученные результаты заключаются в том, что игроки команды чаще всего удаляются за нарушения правил игры на 10 минут, а фактическое время пребывания игроков на «скамейке» штрафников намного меньше.

Ключевые слова: хоккей с мячом, нарушения правил, удаления, формулировка, фактическое время, время удалений, Кубок России, «СКА-Нефтяник»

Современное состояние хоккея с мячом в Российской Федерации характеризуется высокой конкуренцией среди ведущих команд страны, участвующих в Кубке России. Дополнительную остроту конкуренции придает получение игровой практики молодыми игроками в составах команд, и, как следствие, увеличиваются случаи нарушения правил игры, приводящие к удалениям игроков с хоккейного поля [1].

Быстроизменяющиеся игровые ситуации, жесткая силовая борьба приводят к нарушениям правил игры и удалениям. Вследствие этого игра продолжается в неравных составах [2]. За нарушения правил в хоккее с мячом существуют наказания в виде удалений на временные промежутки (5 минут и 10 минут), также имеются удаления за особо грубые нарушения правил игры, которые выносятся игроку до конца матча — все это влияет на состав команды. Удаленный игрок команды не может быть заменен другим игроком на площадке в течение определенного времени [4].

В хоккее с мячом полное штрафное время (10 минут) удаленные отбывают за нарушение численного состава, за неправильно выполненную замену, за неспортивное поведение, за обоюдное удаление, за удаление на 10 минут тренера команды, за удаление до конца матча тренера команды, за допущенную ошибку в протоколе матча (наказывается тренер команды, а отбывает игрок) и за удаление до конца матча без рапорта главного судьи.

Как известно, игра с соперником, имеющим численное преимущество, может привести к нежелательным последствиям: пропущенный гол (а то и несколько!), дополнительная трата сил, повышение вероятности следующего удаления и т. п. Поэтому выявление причин удалений игроков может служить профилактической основой для подготовки игроков в процессе тренировок и различных игр — от двухсторонних до официальных [3].

Изучение официальных протоколов матчей Кубка России 2023 и 2024 годов выявило, что в 2023 году игроков команды «СКА-Нефтяник» удаляли 29 раз, а в 2024 году — 22 раза.

На рисунке 1 представлено количество удалений согласно формулировкам правил игры. Выявлено, что чаще всего игроков удаляли за подножку — 14 раз, за блокировку удаляли 11 раз, 10 раз удалили за удар соперника и 8 раз за задержку или зацеп. Меньше всего игроков удаляли за командный штраф (1 раз), по 2 раза за неспортивное поведение и за остановку мяча неразрешенным способом, и 3 раза наказывали игроков за нарушение игрового расстояния. При этом стоит отметить, что количество удалений за подножку, задержку или зацеп, удар соперника, неспортивное поведение и нарушение игрового расстояния на протяжении двух турниров уменьшилось. Увеличилось количество удалений за блокировку с 5 до 6 и за командные нарушения.

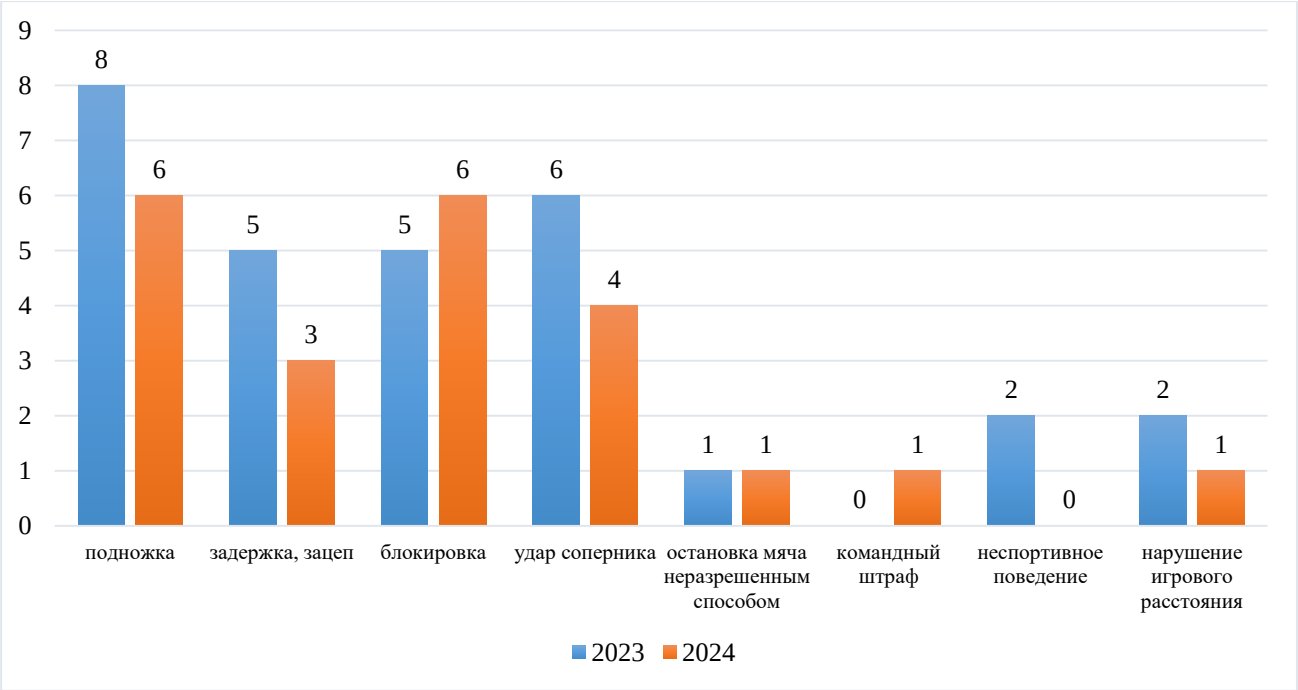


Рисунок 1 — Удаления игроков команды «СКА-Нефтяник» в матчах Кубка России 2023 и 2024 гг.

В ходе исследования был проведен анализ удалений и соперников, с которым играла команда «СКА-Нефтяник» в матчах Кубка России в 2023 и 2024 году (Таблица 1).

Таблица 1

Удаления и соперники в матчах с участием команды «СКА- Нефтяник» в Кубках России 2023 и 2024 гг.

Название команды	Год	Подножка	Задержка, зацеп	Блокировка	Удар соперника	Остановка мяча неразрешенным	Неспортивное поведение	Командный штраф	Нарушение игрового расстояния	ВСЕГО
Кузбасс (Кемерово)	2023	3	2	-	1	-	-	-	-	6
	2024	5	1	3	1	-	-	1	-	11
Енисей (Красноярск)	2023	-	-	1	3	1	1	-	1	7
	2024	-	1	-	-	-	-	-	-	1
Байкал-Энергия (Иркутск)	2023	2	1	3	2	-	-	-	1	9
	2024	-	-	1	1	-	-	-	1	3
Сибсельмаш (Новосибирск)	2023	-	2	-	-	-	-	-	-	2
	2024	-	1	-	-	1	-	-	-	2

Саяны (Абакан)	2023	1	-	1	-	-	-	-	-	2
	2024	-	-	-	-	-	-	-	-	0
Уральский трубник (Первоуральск)	2023	2	-	-	-	-	1	-	-	3
Водник (Архангельск)	2024	1	-	2	2	-	-	-	-	5

Анализируя полученные данные, выявлено, что с командой «Кузбасс» за два турнира игроков команды «СКА-Нефтяник» удалили 17 раз, из них 8 раз за подножку, по 3 раза за задержку и блокировку, 2 раза за удар соперника и 1 раз за командное нарушение. В матчах с «Байкал-Энергией» удалений было 12, из них 4 раза за блокировку, 3 раза за удар соперника, по 2 раза за нарушение игрового расстояния и за подножку и 1 раз удалили за задержку. Отмечая матч 2024 года с командой «Водник», видно, что игроки «СКА-Нефтяника» нарушили правила игры 5 раз. Таким образом, с командами высокого уровня — «Кузбасс», «Байкал-Энергия», «Енисей» и «Водник» количество удалений варьируется от 5 до 17, это связано с тем, что игроки соперников заставляют останавливать свои атаки с помощью нарушений правил игры вблизи или внутри штрафной площади.

Стоит отметить, что наименьшее количество удалений в матчах с командами более низкого уровня, — это связано с тем, что у тех команд темп игры невысокий и команды сами чаще играют от защиты, и сами нарушают правила игры.

Интерес исследования вызывает фактическое время отбытия на «скамейках» штрафников игроками команды «СКА-Нефтяник» в матчах Кубка России 2023 и 2024 гг. (Таблица 2).

Таблица 2

Фактическое время удалений игроков команды «СКА- Нефтяник» в матчах Кубка России 2023 и 2024 гг.

	2023 г.			2024 г.		
	Протокол	Фактическое время	Итог матча	Протокол	Фактическое время	Итог матча
Кузбасс (Кемерово)	60	24	1:6	110	62	4:8
Енисей (Красноярск)	65	26	3:8	10	8	10:4
Байкал-Энергия (Иркутск)	85	52	3:5	25	17	9:5
Сибсельмаш (Новосибирск)	20	18	9:2	20	2	11:4
Саяны (Абакан)	20	10	18:2	0	0	19:4
Уральский трубник (Первоуральск)	30	24	7:1	-	-	-
Водник (Архангельск)	-	-	-	50	31	2:5
Среднее значение	57’30”	30’	-	38’45”	22’15”	-

Выявлено, что в матчах Кубка России 2023 года среднее время удалений у игроков команды «СКА-Нефтяник» составляло 57 минут 30 секунд, а фактическое время составило 30 минут. В 2024 году время удаленных по протоколам составило 38 минут 45 секунд, а по фактическому отбытому времени — 22 минуты 15 секунд. Следует отметить, что за 12 матчей игроки команды «СКА-Нефтяник» ни разу не отбыли время согласно официальному протоколу матча. Отмечается, что в матчах, где штрафное время по протоколу варьировалось от 50 до 110 минут, команда проигрывала. А в матчах со штрафным временем менее 30 минут команда одерживала уверенную победу.

Таким образом, проведенное исследование позволило определить среднее время удалений игроков команды «СКА-Нефтяник», которое составило 48 минут

8 секунд, а фактическое время, проведенное на «скамейках» удаленными игроками, составило 26 минут 8 секунд. Следует отметить, что количество удалений полностью влияет на результат матча, и чем меньше время удалений, тем чаще команда «СКА-Нефтяник» выигрывает в матчах Кубка России.

Список источников

1. Амплуа и нарушения правил игры хоккеистами команды "СКА - Нефтяник" / О. З. Зиганшин, В. М. Шишенков, М. М. Прокопьев, С. И. Кирьяк // Современные проблемы физической культуры и спорта: материалы XXI Всероссийской научно-практической конференции, Хабаровск, 24 ноября 2017 года / под ред. Е. А. Ветошкиной. – Хабаровск: Дальневосточная государственная академия физической культуры, 2017. – С. 149-152. – EDN YUARTO.
2. Быков, А. В. Специфика нарушений правил игры на кубках чемпионов по флорболу среди женских команд / А. В. Быков, А. П. Скирденко // Центральный научный вестник. – 2019. – Т. 4, № 6(71). – С. 26-27. – EDN ZAKFXN.
3. Исследование нарушений правил игры в хоккее с мячом, связанных с удалением игроков / О. З. Зиганшин, П. Б. Кононенко, Н. В. Тюхай, В. М. Шишенков // Современные проблемы физической культуры и спорта: материалы XIX Всероссийской научно-практической конференции, Хабаровск, 26 ноября 2015 года / под ред. Е. А. Ветошкиной. – Хабаровск: Дальневосточная государственная академия физической культуры, 2016. – С. 97-99. – EDN ZOONBR.
4. Нарушения правил игры на женских чемпионатах мира по флорболу / А. В. Быков, Е. А. Багрецова, А. С. Ильин [и др.] // Вопросы педагогики. – 2020. – № 2-2. – С. 39-41. – EDN XWUHKM.

ОБРАЗОВАНИЕ КАК ЦЕННОСТЬ

Зяблова Елена Юрьевна

Дальневосточная государственная академия физической культуры, г. Хабаровск

Аннотация. В статье рассматривается восприятие студентами ценности высшего образования, причины тенденции падения интереса современной молодежи к получению высшего образования.

Ключевые слова: образование, ценности, карьера, социальный статус личности, компетенции выпускника

Учитесь так, словно вы постоянно
ощущаете нехватку
своих знаний, и так, словно вы постоянно
боитесь растерять свои знания
Конфуций

Мобильность современного мира, автоматизация производства, развитие и внедрение в нашу жизнь искусственного интеллекта, использование больших данных и другие технологические достижения меняют рынок труда и требуют новых навыков и компетенций от персонала.

В глобальном смысле взаимосвязанность мира и обмен культур требуют понимания различных культур, умения работать в международных командах и владения иностранными языками.

Вызовы общества требуют от образования адаптации к новым условиям и формирования социально ответственной гражданской позиции.

Современный сотрудник должен быть способен быстро адаптироваться к новым задачам, быть готовым учиться на протяжении всей жизни и обладать критическим мышлением. Большую роль приобретают «мягкие навыки», такие как: коммуникация, командная работа, креативность, лидерство. Современный выпускник должен обладать предпринимательскими навыками и инновационным мышлением.

Ежедневно мы делаем выбор. Выбор осознанного человека всегда зависит от ценностных установок, которые у каждого формируются в детстве, а во взрослой жизни оказывают влияние на поступки людей, принятие их решений, на личностный выбор. Одной из важных ценностей человека является образование. Образование влияет на развитие личности, формируя его мировоззрение и жизненные ориентиры; формирует основы интеллектуальной свободы и нравственности; обеспечивает людей знаниями, которые необходимы для эффективной деятельности в обществе и экономического развития государства; создаёт культурные идеалы, главные ценности нации; улучшает качество человеческой жизни.

Одной из тенденций современного общества наблюдается падение интереса у молодых людей к высшему образованию.

Есть несколько причин, которые лежат в основе этого феномена:

1. Молодежь уверена, что нужные знания можно получить, не выходя из дома.

2. Многие университетские программы не меняются годами, а информация устаревает очень быстро, становясь неактуальной.

3. Платное образование порождает потребительский эффект («Мне должны»).

4. Работодатели чаще смотрят на реальные умения, а не на корочку. Поэтому многие молодые люди предпочитают сразу идти на работу и получать бесценный опыт, чем тратить время на учёбу в вузе.

В феврале 2025 года в Дальневосточной государственной академии физической культуры проводился опрос студентов 1–4-го курсов «Образование как ценность».

Целью опроса являлось выявление факторов, влияющих на мотивацию и удовлетворенность получения высшего образования.

Задачи опроса:

1. Оценить уровень осознания ценности образования среди студентов.
2. Выявить приоритетные аспекты образования с точки зрения студентов.
3. Выявить основные цели, которые студенты ставят перед собой в процессе обучения.

В опросе приняли участие по 50 студентов с каждого курса.

При ответе на вопрос «Что для Вас главное в жизни?»: материальное благополучие; карьера, бизнес, работа; качественное образование; семья и дети; самореализация; свобода и независимость — самый большой процент респондентов (от 62,5 до 92 %) определяют семью и детей, на втором месте (87,5 %) стоит самореализация. Позиция «Качественное образование» определена от 31,9 % (2 курс) до 50 % (максимальное значение) у студентов 4-го курса (рис. 1).

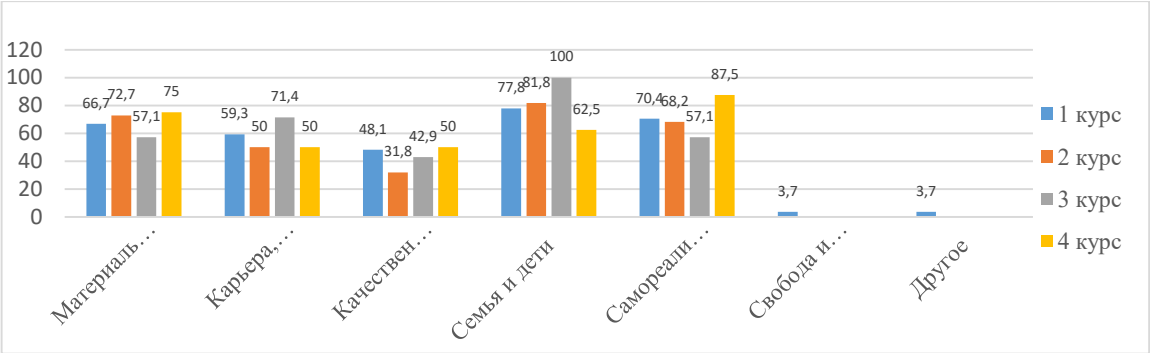


Рисунок 1 — Что для Вас главное в жизни?

На вопрос «Какова, на Ваш взгляд, роль высшего образования в современном мире?» ответы респондентов распределились следующим образом (Рис. 2).

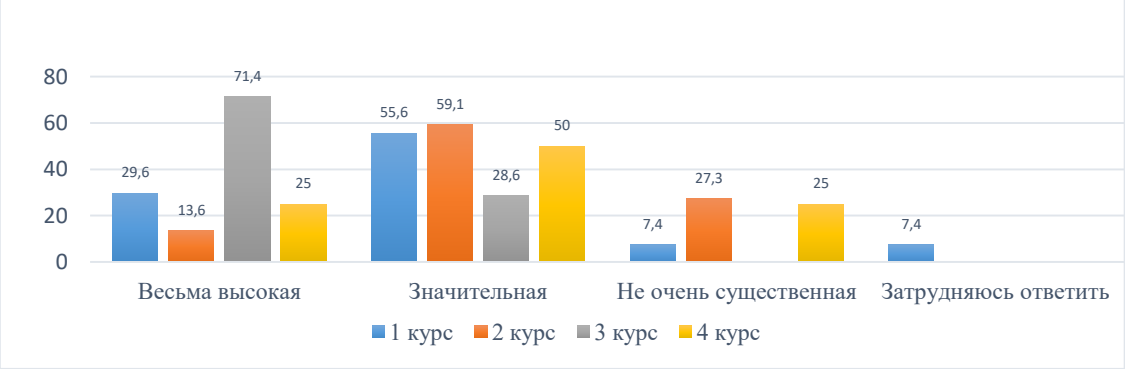


Рисунок 2 — Какова на Ваш взгляд роль высшего образования в современном мире

«Весьма высокая» (71.4 %) считают студенты 3-го курса, ответы студентов 1, 2, 4-го курсов находятся в диапазоне от 13,6 до 29,6 %.

«Значительная» ответы находятся в диапазоне от 50 до 59,1 %.

При ответе на вопрос: «Какие преимущества, на Ваш взгляд, дает получение высшего образования?» из предложенных вариантов большее число респондентов выделило позицию «Возможность стать высококлассным специалистом в своей области» (Рис. 3).

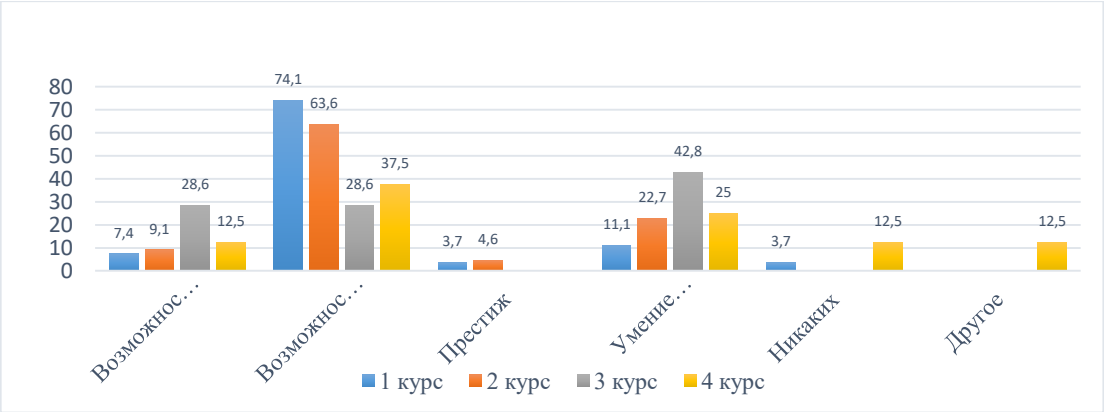


Рисунок 3 — Какие преимущества на Ваш взгляд дает получение высшего образования?

«Возможность хорошо зарабатывать» уступает место позиции «Умение приспосабливаться к различного рода жизненным обстоятельствам», это на наш взгляд подтверждает, что в процессе получения образования студент приобретает не только знания, но и дополнительные компетенции, развивает такие качества, как коммуникация, понимание, критическое мышление, что дает системное и более широкое восприятие жизненных ситуаций и умение находить выход.

Наиболее важными ценностями образования названы «Развитие» (от 59,1 % до 77,8 %); второе место заняла ценность «Уверенность в себе» (от 45,5 % до 57,1 %), «Престижным» образование считают 62,5 % студентов 4-го курса, у студентов 1–3-го курсов эта ценность образования имеет более низкий процент: от 28,6 до 37 %.

К преимуществам наличия высшего образования отнесены: широкий кругозор — 68,2 %; высокооплачиваемая работа — 63,6 %; руководящая должность — 59,3 %; возможность научной карьеры — 51,9 % у студентов 1-го курса и 25 % у студентов 4-го курса (что говорит о разных уровнях мотивации к научной деятельности); позиция «Социальный престиж» падает с 37 % у студентов 1-курса до 25 % у студентов 4-го курса, что подтверждает тенденцию о несоответствии между наличием образования и уровнем жизни в современных условиях.

При ответе на вопрос «Ваше окружение считает наличие высшего образования обязательным?» преобладает позиция «Скорее да, чем нет», причем к старшим курсам процент данного утверждения уменьшается с

55,6 % у студентов 1-го курса до 37,5 % у студентов 4-го курса. Данные ответы коррелируются с ответами на вопрос: «Лично для Вас наличие высшего образования обязательно?» (Рис. 4).

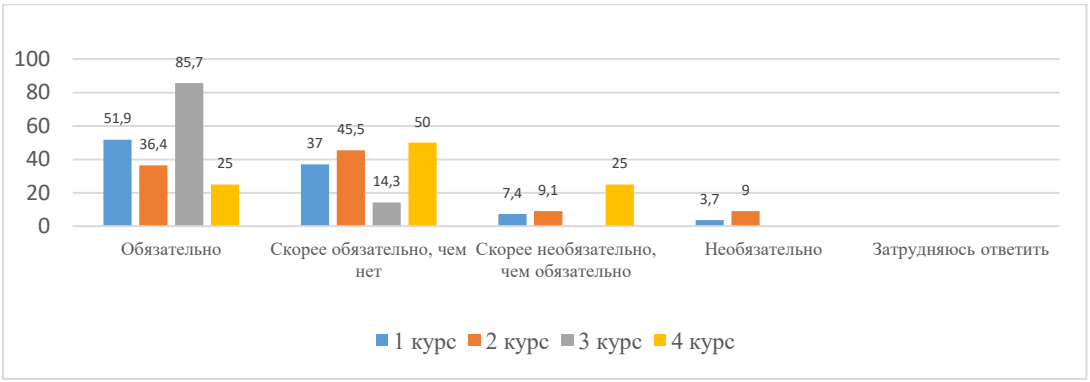


Рисунок 4 — Лично для Вас наличие высшего образования обязательно?

На вопрос «Является ли наличие высшего образования обязательным условием для построения успешной карьеры?» ответы распределились пропорционально. Самый высокий процент (42 %) ответа «да» у студентов 3-го курса, старшекурсники утвердительно на данную позицию не ответили. Позиция ответов «Скорее да, чем нет» находится в диапазоне от 12,5 % у 4-го курса до 37 % у студентов 1-го курса. «Скорее нет, чем да» представлен ответами от 27,3 % у студентов 2-го курса до 14,8 % у студентов 1-го курса. При этом на вопрос «Как Вы считаете, хорошую работу можно получить только имея высшее образование?» самая высокая позиция наблюдается при ответе «Нет», при том у студентов выпускного курса, которые практически все трудоустроены (Рис. 5).

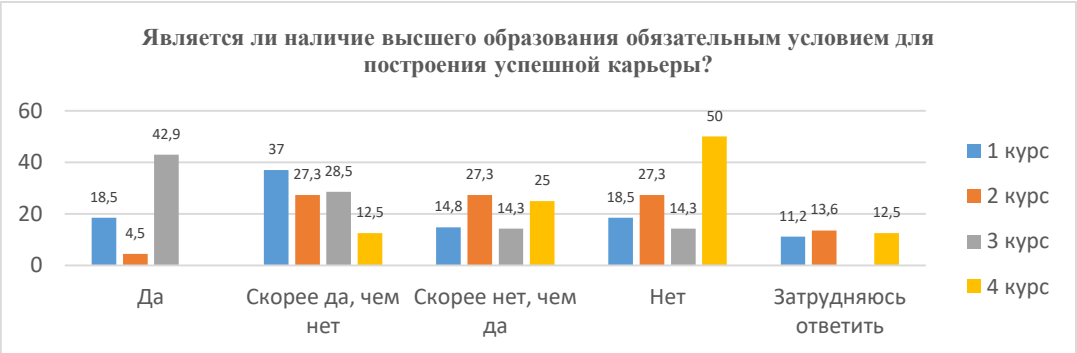


Рисунок 5 — Является ли наличие высшего образования обязательным условием для построения успешной карьеры?

В результате исследования нами сделаны следующие выводы:

Результаты опроса подтверждают тенденцию размывания ценности высшего образования в глазах молодежи. Студенты академии больше ценят возможность получить практические навыки и стать специалистами, чем просто получить диплом. В результате опроса наблюдается снижение мотивации и уверенности в необходимости высшего образования к старшим курсам, что может быть связано с осознанием реалий рынка труда и несоответствием полученных знаний и навыков требованиям работодателей. Студенты осознают важность развития soft skills (коммуникация, критическое мышление, адаптивность) в процессе обучения.

На наш взгляд, для повышения мотивации студентов к образованию, как ценному и востребованному, необходима актуализация учебных программ, соответствующих современным требованиям рынка труда, усиление практической составляющей обучения, стажировка и участие студентов в реальных проектах, стимулирование интереса обучающихся к научной деятельности, проведение информационной работы среди студентов с объяснением ценности образования в долгосрочной перспективе, получение обратной связи посредством опросов студентов, чтобы отслеживать изменения в их мотивации и потребностях.

КОМПЕНСАЦИЯ ПОГРЕШНОСТЕЙ ИЗМЕРЕНИЙ ПРИ ОБРАБОТКЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТИРОВАНИЯ НА ТЕНЗОПЛАТФОРМАХ

Иванов Александр Васильевич
Дальневосточная государственная академия физической культуры, г. Хабаровск

Аннотация. В статье рассмотрены основные проблемы обеспечения точности измерений при обработке данных тензоплатформ, оказывающие существенное влияние на точность расчёта биомеханических показателей, в частности при проведении продолжительных непрерывных тестов; описаны методические, программные и математические способы их решения.

Ключевые слова: тензоплатформа, тензодинамограмма, прыжок вверх с места, прыжки с отскоком, биомеханика, биокинематические параметры, погрешности интегрирования

Тензометрические платформы (тензоплатформы) — это высокоточные устройства, используемые для измерения сил, возникающих при взаимодействии человека с опорной поверхностью. Они нашли широкое применение в спортивной науке, медицине и реабилитации.

Тензоплатформа измеряет вертикальную силу реакции опоры. Используемые в её конструкции тензодатчики позволяют регистрировать механическую силу внешнего воздействия на платформу, а аналого-цифровой преобразователь — измерять сигналы, получаемые с датчиков, с заданной точностью и частотой. Данные в цифровом виде могут быть считаны с устройства через реализованный в нём интерфейс и записаны в файл, либо выведены на экран подключенного устройства в виде тензодинамограммы.

Полученные таким образом данные о силах, действующих на тензоплатформу в течение всего времени тестирования, могут быть использованы для определения времени фаз движения, расчёта веса тестируемого, скорости, высоты прыжка, мощности, а также различных биомеханических показателей на их основе.

Погрешности измерений и обработка данных

Для вычисления таких параметров, как скорость и перемещение, на основе данных об изменении силы во времени используется численное интегрирование [1].

Такое преобразование является очень чувствительным к качеству исходных данных, поскольку связано с накоплением изменений значений исходного параметра в каждом шаге интегрирования. При этом любая ошибка его измерения, либо неточности задания начальных условий интегрирования, влияет на все последующие вычисления и в итоге приводит к искажению полученных результатов [3].

При интегрировании ускорения (a) для получения скорости (v):

$$v(t) = v(0) + \int_0^t a(t)\,dt, \quad (1),$$

в случае если в данных ускорения присутствует постоянная ошибка Δa, то она будет накапливаться, и в каждом шаге погрешность будет увеличиваться на величину $\Delta a \cdot t$:

$$v(t) = v(0) + \int_0^t (a(t) + \Delta a)\, dt = v(0) + \int_0^t a(t)dt + \Delta a \cdot t, \quad (2)$$

Если не устранить линейный рост погрешности перед интегрированием для получения смещения, погрешность его вычисления с течением времени будет расти квадратично (Рис. 1).

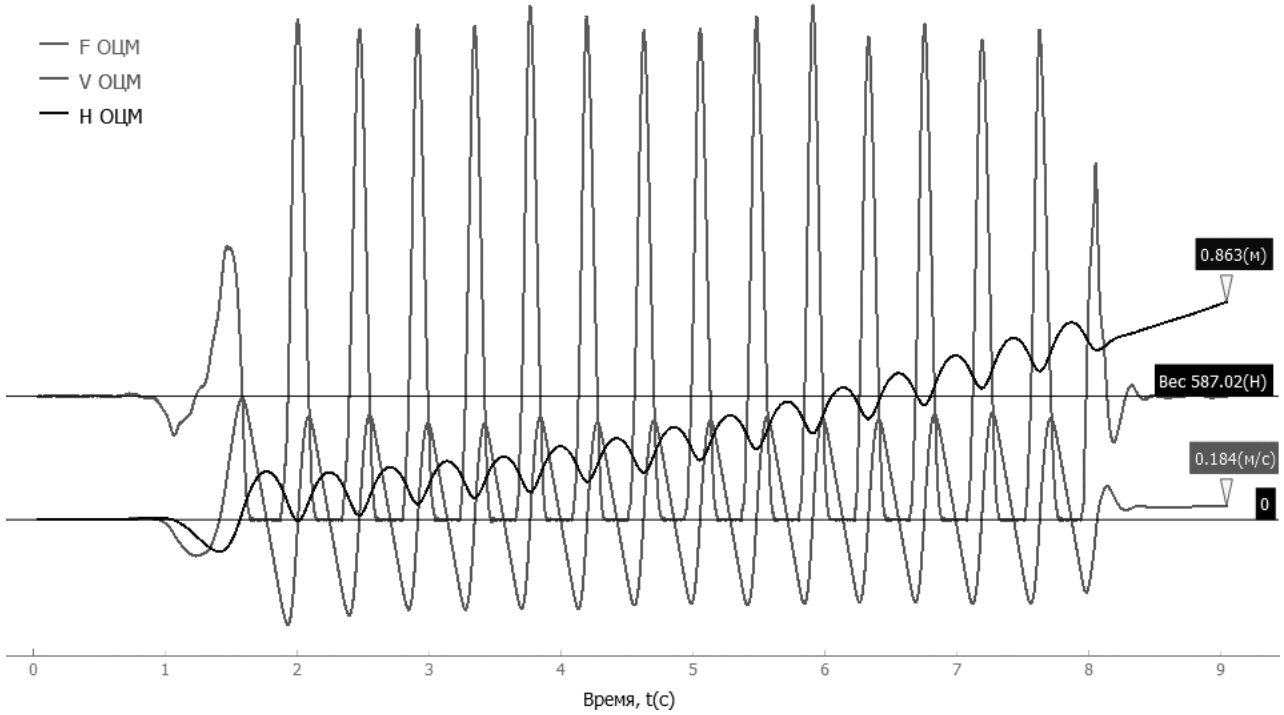


Рисунок 1 — Накопление погрешности вычисления скоростей и смещений ОЦМ при выполнении серии прыжков с повторным отталкиванием

Ошибки измерения могут быть связаны с наличием в сигнале шумов, кратковременных случайных всплесков, а также дрейфа нуля.

Помимо флуктуаций и дрейфа сигнала, значительное влияние на достоверность получаемых данных оказывает задание точных начальных условий интегрирования. Такие параметры, как вес тела (участвует в расчётах как константа), начальная скорость и смещение ЦМ должны строго соответствовать состоянию тестируемого перед началом движения.

Проблема точного измерения веса тела связана как с общим уровнем точности измерений, так и с выбором участка динамограммы (соответственно — периода времени), на котором производится суммирование и усреднение

сигналов. Вес тела должен измеряться в начале тестирования, в статической фазе, соответствующей исходному положению перед началом движения.

Ещё одной важной проблемой получения достоверных данных о движении тела с помощью тензоплатформ является зависимость метода от правильной техники выполнения упражнений. Резкие или нестандартные движения испытуемого (например, покачивание, смещение центра тяжести, или уход с платформы) могут привести к появлению артефактов в получаемых данных о движении.

Направления повышения точности

Повышение точности расчётов при анализе результатов тестирования может быть достигнуто в первую очередь повышением качества исходных данных. Важную роль в решении этой задачи играет методическое обеспечение тестирования. Методика проведения теста должна включать в себя описание техники выполнения движений, требования к испытуемому, общие правила и регламент. Перед началом теста необходимо проводить инструктаж испытуемого, а в процессе тестирования осуществлять контроль правильности выполнения движений.

При разработке тестов необходимо предусматривать обязательное наличие этапов статических фаз испытуемого в начале и в конце тестирования, а также между отдельными упражнениями, если их выполнение предусмотрено в рамках одного теста. Это даёт возможность при анализе теста определять и корректировать погрешности вычислений в пределах небольших его участков.

К техническим средствам обеспечения качества исходных данных относятся: калибровка, устранение дрейфа нуля и фильтрация данных.

Дрейф нуля может быть скомпенсирован на этапе предварительной подготовки данных. Для этого необходимо измерить необходимую поправку при отсутствии воздействия на платформу и вычесть её из исходных данных.

Снизить чувствительность к случайным выбросам сигнала позволяет использование более высокой частоты дискретизации (порядка 1000 Гц) и фильтрации сигнала с помощью низкочастотных фильтров.

Следующим направлением повышения точности является организация работы с данными теста таким образом, чтобы иметь возможность контролировать и компенсировать отклонения вычисляемых характеристик на отдельных его участках [2], в контрольных точках с заранее известными значениями параметров. В роли таких участков могут выступать отдельные прыжки, либо серии непрерывно выполняемых прыжков (с отскоком). Для корректного задания начальных условий интегрирования статические фазы в тесте должны быть чётко выражены.

Для определения тренда накопления погрешности, на первом этапе необходимо провести тестовое интегрирование ускорения по времени в пределах всего теста. В случае если в исходных данных (значениях силы) присутствовала постоянная погрешность, её влияние можно оценить в контрольных точках, соответствующих статическим фазам, где скорость должна быть равна нулю.

Используя данные об отклонениях, вычисленных в контрольных точках графика скоростей, а также принимая, что на отдельных участках они растут линейно, можно определить постоянные Δa_i для компенсации отклонений Δv_i на участках теста.

$$\Delta a_i = \frac{\Delta v_i}{T_i}, \quad (3)$$

где T_i — временной интервал интегрирования на отдельном участке.

Начальными условиями интегрирования на каждом из участков должны быть нулевые скорость и смещение ОЦМ. Эти же условия должны соблюдаться для коррекции отклонений в конце каждого из участков тестирования.

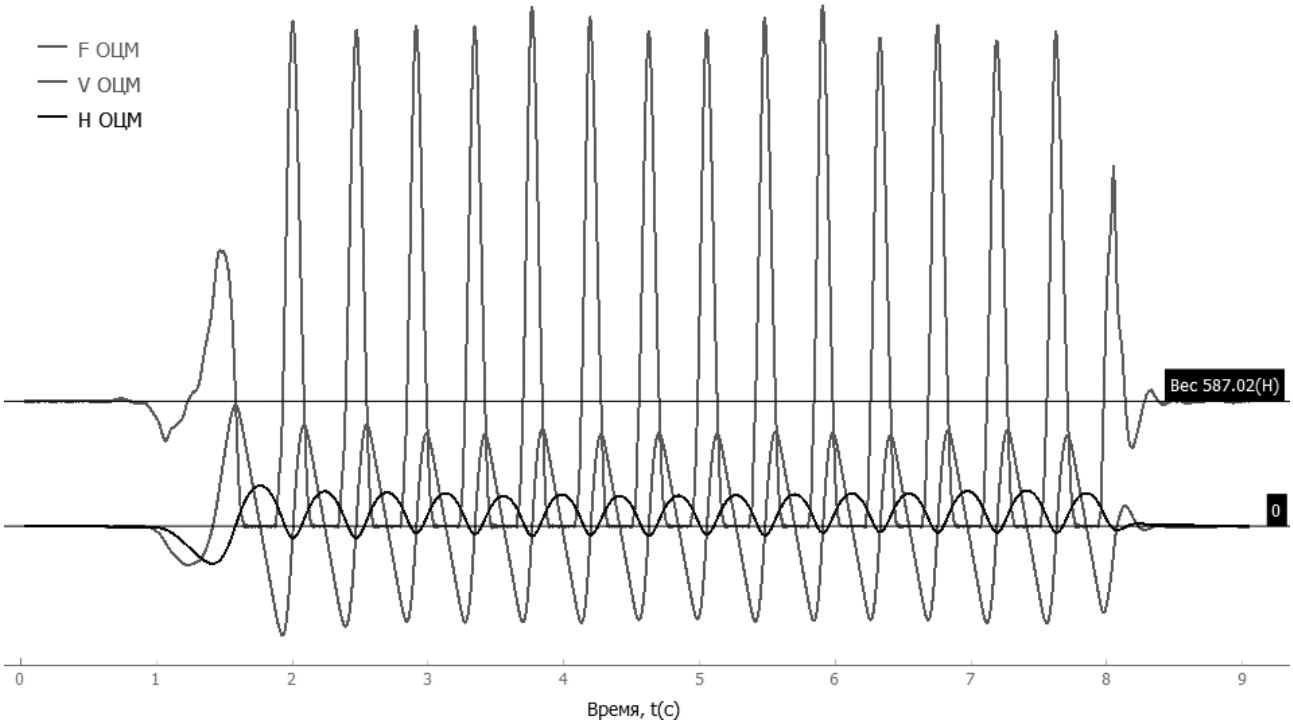


Рисунок 2 — Результаты интегрирования для скоростей и смещений ОЦМ после компенсации отклонений (Δv_i)

Компенсация отклонений при вычислении скоростей приводит не только к выравниванию графика скорости, но также к «выпрямлению» графика смещений на этапе их вычисления (Рис. 2) без какой-либо коррекции.

Компенсация отклонений при вычислении смещений производится в случае необходимости, по тем же контрольным точкам.

Заключение

Обеспечение точности измерений и преобразования данных тестирования с использованием тензоплатформ требует комплексного подхода, включающего контроль соблюдения методики тестирования, предварительную обработку сигнала, организацию и коррекцию данных в процессе их преобразования. Это позволяет получить точные и достоверные результаты даже при продолжительных по времени тестах.

Список источников

1. Перов А. А. Численные методы в физических исследованиях /А. А. Перов, А. П. Протогенов. – Н. Новгород: Нижегородский университет, 2019. – 69 с.

2. How ForceDecks Minimize Integration Drift [Электронный ресурс]. – URL: https://valdperformance.com/news/how-forcedecks-minimize-integration-drift?

3. Calame, C., & Kuster, M. S. (n.d.). Jump Height Determination with Force Plate for Continuous Jumps. [Электронный ресурс]. – URL: https://isbweb.org/images/conf/2001/Longabstracts/PDF/0900_0999/0951.pdf

ИНФОРМАЦИОНЫЕ ТЕХНОЛОГИИИ ФОРМИРОВАНИЯ СКОРОСТНОГО ТИПА РАЗБЕГА В ГОРИЗОНТАЛЬНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ПРЫЖКАХ

Илемков Геннадий Григорьевич
Добровольский Сергей Славич
Лисов Владимир Григорьевич
Дальневосточная государственная академия физической культуры, г. Хабаровск

Аннотация. В работе показаны особенности применения автоматизированных компьютерных комплексов, позволяющих проводить ввод и анализ основных параметров разбега в прыжках в длину и тройном прыжке.

Ключевые слова: информационные технологии, скорость разбега, горизонтальные прыжки

Важность внедрения новых путей информационно-аналитического обеспечения подготовки спортсменов определяется резким обострением конкуренции в спорте, приближением тренировочных нагрузок к биологическим границам. Определено, что смыслового содержания корректирующей информации о параметрах движения и качестве его выполнения, передаваемого спортсмену в виде советов, указаний, недостаточно при корректировке двигательной деятельности. Использование высокоточных информационных технологий в тренировочной и соревновательной деятельности прыгунов в длину не приобрело достаточно полного применения [3; 5].

В результате ряда проведенных экспериментальных исследований нами было определено, что основной характеристикой в циклических локомоциях, каковой является разбег в горизонтальных прыжках, является динамика скорости передвижения, в которой отражается ритмика как разбега в целом, так и его частей.

Разработан ряд автоматизированных тренажерно-компьютерных комплексов [1; 2; 4], позволяющих производить ввод и быструю обработку

основных параметров бега по дистанции в спринтерском беге, в барьерном беге и в разбеге в легкоатлетических прыжках. При этом регистрировались следующие динамические характеристики: мгновенная скорость на любом пробегаемом отрезке, темп, средняя длина бегового шага, временные параметры опорно-полетных фаз. Спортсмен и тренер получали эту информацию в цифровом и графическом выражении. Использование спидографии с регистрацией и обработка данных на ПК в реальных тренировочных условиях способствовало улучшению времени пробегания последнего 5-метрового отрезка разбега с 0,59 сек., до 0,57 сек., ($p < 0,05$). Так, темп шагов увеличился на 7,1 % ($p < 0,01$), показатель длины бегового шага уменьшился на 6,2 % ($p < 0,05$). Увеличение темпа шагов повлекло сокращение времени опорного периода в предтолчковом шаге на 10,4 % ($p < 0,01$), время периода полета при этом сократилось незначительно — на 2,3 %, ($p < 0,05$).

Это выразилось не только в сохранении скорости, но и в ее увеличении к последнему шагу с 8,13 до 8.31 м/с, прирост составил 0,18 м/с ($p < 0,0$). Данные изменения связаны, по всей видимости, с рациональным распределением сил, особенно к концу разбега. В результате дальность прыжка увеличилась с 6,13 до 6,27 см.

Вторым перспективным направлением являлась разработка информационных компьютерных технологий, в основе которых лежит не только анализ спортивного упражнения по целому ряду признаков, но и экспертная оценка, производящаяся на основе сличения имеющихся параметров с существующей базой данных, созданной на основании имеющихся знаний специалистов и практиков о параметрах двигательной деятельности спортсменов различной квалификации.

Разработанные нами компьютерные программы позволяют производить ранжирование структурных элементов техники по динамическим и кинематическим параметрам в спринтерском беге, прыжках в длину, на

основании которых предлагают спортсмену и тренеру соответствующие рекомендации по применению срочных тренировочных программ с учетом задач текущего занятия, среднесрочных и долгосрочных программ.

Третье направление — разработка информационных технологий, основанных на виртуальной реальности. Применение таких позволило максимально приблизить процесс обучения и тренировки к естественным условиям и в игровой форме достигать необходимых дидактических целей. Перемещение анимационных фигурок спортсменов в виртуальном пространстве осуществлялось через систему специализированных манипуляторов, либо датчиков, которыми оснащены тренажеры, воздействуя на которые занимающийся может выбирать способ решения двигательной задачи.

Подтверждением тому могут служить результаты эксперимента с прыгунами в длину на игровом компьютерном имитаторе. Прыгуны отслеживали на экране монитора и запоминали этот ритм, а затем самостоятельно воспроизводили его.

На втором этапе видеоинформация дополнялась звуковой стимуляцией, а прыгуны совершали имитационные движения разбега и отталкивания на инерционной контактной дорожке, тем самым своими движениями управляя модельным прыгуном. К концу эксперимента прыгуны точнее воспроизводили ритмику разбега. Это выразилось в увеличении темповой активности разбега с 4,29 до 4,42 м/с ($p < 0,05$).

Применение таких игровых тренажерных автоматизированных компьютерных комплексов позволяет одновременно производить компьютерный анализ движений, контролировать основные характеристики упражнений, имитировать спортивную и соревновательную деятельность, моделировать зрительные, тактильные, моторные ощущения, что дает возможность решать многие проблемы обучения и совершенствования сложно-координационных спортивных упражнений.

Проведенные нами исследования по формированию ритмической основы легкоатлетических упражнений с применением созданного компьютерного

имитатора, позволили с высокой эффективностью создавать спортсменам ритмо-темповую структуру движений в разбеге на основе сравнения собственных двигательных ощущений с действиями модели прыгуна на экране монитора.

Отличительной чертой выполнения таких упражнений на компьютерном имитаторе является возможность выполнения значительного количества повторений попыток, так как при этом не требуется проявления больших динамических усилий.

Следующее направление — создание технологий проведения соревнований с виртуальным противником в условиях тренажерных стендов с использованием всех возможностей мультимедийных информационных систем (аудиоинформация, графика, видео, текст), открывает большие возможности регулирования необходимых двигательных проявлений, проявления скрытых двигательных резервов, необходимых для достижения запланированного результата.

Для повышения темпа движений в скоростном беге нами в тренировочном процессе на компьютерном имитаторе моделировались условия соревнований двух бегунов на короткие дистанции. Испытуемые в момент бега на инерционной контактной дорожке, наступая, замыкали датчики, сигналы с которого подавались в компьютер, демонстрирующий игру. Каждое замыкание датчика соответствовало одному шагу бегуна на экране монитора. Лидирующему бегуну в игре можно было задавать любую скорость передвижения. Задача бегуна, управляющего моделью, — догнать лидера, достичь при этом максимального темпа движений. В итоге эксперимента в условиях игровой среды испытуемые развивали скорость и темп движений выше обычного, при этом скорость возросла с 8,36 до 8,69 м/с, увеличение составило 3,9 % ($P < 0,05$) а темп возрос с 4,27 м/с до 4,67, или на 5,6 % ($P < 0,05$). Выявлено, что применение в тренировочном процессе виртуальной игровой среды остро воздействует на темпо-скоростные показатели в спринтерском беге, а также способствует активизации деятельности занимающихся, повышая эмоциональный фон занятий.

Информационные технологии, основанные на оптических и звуковых системах обратной связи, выступали в роли своеобразной двигательной подсказки. В простых формах звуковой контроль может осуществляться по типу увеличения-уменьшения силы звука или изменения его тональности. В более сложных вариантах применяются методы звукового программирования — комбинации звуковых тонов при выполнении упражнений, эталонные ритмограммы, миофонические устройства последовательности мышечных напряжений и др.

Демонстрационные мониторы оптических форм представления информации могут оснащаться цифровыми устройствами вывода информации, в которых информация предъявляется в виде светящихся столбиков и т. п., и графическими выражениями величин управляемых характеристик (векторная форма предъявления характеристик движений).

Остается, тем не менее, актуальной проблема создания таких информационных технологий, в которых через комплексное воздействие на различные двигательные анализаторы можно формировать специфические ощущения, вкладываемые в понятия «чувство скорости», «чувство воды» и т. д.

Анализ материалов педагогического эксперимента с применением тренажерных автоматизированных комплексов показал, что прыгуны смогли овладеть более эффективной техникой разбега, которая привела к достоверному увеличению темпа (с 4,71 м/сек., до 4,85 м/сек., $p < 0,01$) и скорости движений (с 8,13 м/сек., до 8,31 м/сек., $p < 0,01$), что. в свою очередь. позволило спортсменам экспериментальной группы добиться лучших результатов в прыжках в длину. Средний результат улучшился с 6,13 см до 6,37 см, ($p < 0,05$), что составило 2,3 %.

Выявленные различия итоговых показателей между экспериментальной и контрольной группами в беге на 10 м с хода на 3,3 % ($p < 0,05$) и в беге на 40 м в ритме разбега на 3,1 % ($p < 0,05$) показывают на высокую эффективность предложенной технологии направленного совершенствования ритмической структуры разбега в прыжках в длину.

Результаты исследований показали, что применение высокоточных информационных технологий и использование инструментальных обучающих приемов в тренировочном процессе прыгунов в длину способствуют лучшим условиям рационализации техники разбега и позволяют наиболее полно раскрыть двигательный потенциал спортсменов.

Список источников

1. Добровольский, С. С. Информационные технологии совершенствования техники легкоатлетических упражнений / С. С. Добровольский, Г. Г. Илемков, В. Г. Лисов // Физическая культура и спорт в современном обществе: материалы Всероссийской научной конференции, 29-30 марта 2012 г. / под ред. С. С. Добровольского, Г. С. Хама. - Хабаровск, 2012. - С. 60-62.

2. Илемков, Г. Г. Технология формирования ритмической структуры разбега с заданными скоростными параметрами у прыгунов в длину / Г. Г. Илемков, В. Г. Лисов, С. С. Добровольский // Физическая культура и спорт в современном обществе: материалы Всероссийской научной конференции, посвященной 100-летию со дня образования государственного органа управления в сфере физической культуры и спорта, Хабаровск, 31 марта – 01 апреля 2023 года / под ред. Е. А. Ветошкиной. – Хабаровск: Дальневосточная государственная академия физической культуры, 2023. – С. 74-79. – EDN BFOJGS.

3. Оганджанов, А. Прыжок в длину. Александр Меньков – 8,56 / А. Оганджанов // Легкая атлетика. – 2013. - №11-12. – С. 10-11.

4. Патент № 2777041 Российская Федерация. Способ и устройство для развития беговых способностей спортсмена /С. С. Добровольский, Г. Г. Илемков.- №2021135132; заяв. 30.11.2021: опубл. 01.08.2022, Бюл. №16.

5. Формирование оптимальных параметров разбега в прыжках в длину у юных спортсменов / Э. А. Аленуров, М. А. Петрова, Н. Н. Маринина, Л. Ю. Климова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 5(183). – С. 16-20. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2020.5.p16-20. – EDN FJAIXN.

ФАКТОРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ ПОВЫШЕНИЮ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЧИХ-СТАЙЕРОВ

Карпова Светлана Николаевна

Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения, г.Санкт-Петербург

Ансимова Злата Юрьевна

Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена, г.Санкт-Петербург

Аннотация. В статье рассмотрены факторы, учет которых тренерским составом в подготовительном процессе пловчих, тренирующихся преимущественно на длинных дистанциях, будет способствовать повышению эффективности их подготовки.

Ключевые слова: плавание, пловчихи-стайеры, факторы, эффективность подготовки, исследование

Введение. В современном мире на пути движения к высоким результатам на мировой арене пловцу и его тренеру необходимо проводить большой объем работы. От обладания тренером специальными компетенциями, необходимыми для эффективной многолетней подготовки определенных категорий спортсменов, уровня образованности и желания реализовать свой педагогический потенциал, будет зависеть успешность выступлений учеников-спортсменов [1; 4].

В подготовительном процессе, помимо непосредственных тренировочных методов и средств, специалистам важно учитывать многие другие аспекты, влияющие на спортивный результат: существующие и перспективные международные спортивные и политические связи; уровень развивающейся научно-исследовательской базы; современное видение руководством стратегии роста физкультурного движения в стране; а также наличие определенных препятствий, трудностей, связанных с организацией как подготовительного, так и соревновательного процессов, так или иначе снижающих эффективность подготовки спортсменов. Специалистам важно определять условия, причины, которые способствуют укреплению спортивных достижений и дальнейшему росту результатов [5].

Методы и организация исследования. Анализ и обобщение научной специализированной литературы [3], отражающей вопросы многоступенчатой подготовки пловчих-стайеров высокой квалификации; педагогическое наблюдение работы тренерских составов спортшкол; анализ выступлений на внутренних и международных соревнованиях; анкетирование и опрос специалистов и спортсменок.

Результаты. По результатам проведенных исследований нами были выявлены следующие основные факторы, учет которых способствует повышению

эффективности подготовки квалифицированных пловчих-стайеров. Их можно условно отнести к политической, организационной и педагогической сферам.

Важным моментом у тренера квалифицированных спортсменов является планирование в тренировочном процессе одного из обязательных, важнейших компонентов подготовительного процесса — полноценной конкурентной соревновательной среды в современном спортивно развитом мире, возможности совместных сборов с представителями сильнейших команд, а также тренировочного процесса в условиях, близких к соревновательным. Последнее сильнейшим образом относится к подготовке пловчих на открытой воде, поскольку климатические условия у нашей большой страны все-таки не могут полностью реализовать необходимую тренировку под открытым небом в течение всего года.

В работе тренерскому составу необходимо стремиться к приобретению возможности обмениваться опытом с ведущими профессионалами сильнейших спортивных держав на соревнованиях, сборах и тренировках для создания более стойкой мотивации; развитию научной мысли и, в конечном счете, к дальнейшему развитию, улучшению результатов. Для реализации необходимого количества соревнований, сборов важно налаживать партнерские связи на международном уровне.

Одной из значимых сторон в организационной сфере является создание возможности после окончания школы тренироваться в необходимом для их дальнейшего развития режиме. Совмещать обучение в институте с тренировочными нагрузками несколько раз в день без индивидуального графика прохождения дисциплин весьма затруднительно. Совмещение учебы и тренировок по индивидуальному графику может предоставить специализированное учебное заведение, но их количество невелико. Спортивная карьера многих молодых людей не имеет возможности эффективно развиваться, хотя как раз именно к возрасту окончания школы спортсменка наполняет свой спортивный багаж опытом выступлений на соревнованиях разных категорий, у нее формируется функциональная база для роста спортивных результатов.

К педагогической сфере следует отнести формирование действенной многоступенчатой системы повышения квалификации тренеров, направленной на динамичное развитие конкурентоспособности и поднятие уровня комплексной, интегральной образованности других категорий специалистов, занятых в тренировочном процессе. Данный аспект касается в большей степени трудовых коллективов районных спортивных школ, городских интернатов, а также учителей по физической культуре в общеобразовательных школах, способных оценить будущие возможности юного потенциального пловца и направить его на просмотр в спортивную школу.

Существует необходимость повышения уровня образованности тренеров — молодых кадров и работников с большим опытом. Молодые люди, обучаясь в специализированных заведениях, с одной стороны приобретают современные подходы и взгляды к тренировке, но с другой стороны для полноценного освоения своей специальности им требуется навык применения знаний в конкретной опытной обстановке, в частности, для особенностей тренировочного процесса квалифицированных пловчих на длинные дистанции, что можно приобрести только через некоторое время. Специалисты, имеющие уже большой стаж работы, отличаются в большинстве случаев узконаправленным взглядом, ограничивающим горизонт применения других средств и методов тренировки. Поэтому уровень подготовленности тренерских составов требует регулярного дальнейшего образования и самообразования.

Основной проблемой создания конкурентоспособной юниорской стайерской сборной является большой отсев (как естественный, так и по решению тренерского состава) занимающихся в период становления девочки в квалифицированную пловчиху, отсутствие индивидуального подхода к тренировочному режиму, затрачиванию энергии на выполнение несвойственной для нее работы. Необходим учет многих факторов, относящихся как непосредственно к тренировочному процессу, так и влияющих на него в других сферах подготовки. Во многих случаях отсутствует учет активного влияния отдельных сторон подготовленности на всех этапах становления спортсменки с

учетом сенситивных периодов развития необходимых для длинного кроля физических качеств, характеризуемых индивидуальными особенностями, реализуемыми генетической программой [2].

Профессиональное сопровождение на базе психологической диагностики каждой спортсменки на каждом этапе совершенствования будет способствовать выявлению слабых, уязвимых сторон в структуре личности и дальнейшей их коррекции. Такой подход является весьма трудоемким, но высокоэффективным, поскольку позволяет подойти к выступлениям на соревнованиях с мировым уровнем достаточно большому количеству подготовленных занимающихся.

Обсуждение со спортсменкой вариантов путей развития спортивной карьеры, расширение ее мотивационных горизонтов является достаточно действенным средством, однако недостаточно часто применяемым тренерами. Начиная с детства необходимо объяснять на доступной для ее возраста теоретико-методологической базе нюансы выбранного вида спорта и узкой специализации в нем, необходимость и важность соревновательной деятельности, особенности пребывания в другом климатогеографическом поясе, соблюдения режима дня, условий сна, сбалансированности питания, медико-диагностических процедур, закономерностей периодов восстановления, разнообразия вариантов отдыха.

Вывод. Воспитание квалифицированной спортсменки, способной показывать высокие стабильные результаты на мировой арене, строится из ежедневных многочасовых тренировок, подготовку и проведение которых организовывает тренерский состав. При этом необходимо учитывать большое количество факторов, влияющих на промежуточный и конечный результат. Для высокоэффективной работы специалистам важно проводить тщательный анализ современных условий, в которых проходит подготовительный процесс, и достигать соответствия между ними наполненностью тренировочными средствами и направленностью их воздействий в многолетнем планировании.

Список источников

1. Карпова, С. Н. Взаимосвязь современных направлений развития общества на воспитательный процесс в области физической культуры / С. Н. Карпова // Культура физическая и здоровье. – 2022. – № 4(84). – С. 94-97.

2. Карпова, С. Н. Повышение уровня психологической подготовки квалифицированных пловчих-стайеров на основе использования методов саморегуляции / С. Н. Карпова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2023. – Т. 18. №1. – С. 10-13.

3. Платонов, В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практические приложения: учебник. В 2-х томах. – Киев: Олимпийская литература, 2015. – 1432 с.

4. Скорохватова, Г. В. Дополнительные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта /Г. В. Скорохватова, З. Ю. Ансимова, М. В. Дядичева // Физическая культура в образовательном пространстве России: состояние, тенденции и перспективы. –2019. – С. 249-254.

5. Mischenko N., Kolokoltsev M., Vorozheikin A., Romanova E., Tarasov A., Aganov S., Karpova S. Media project to improve digital competencies of sports coaches. Journal of Physical Education and Sport. 2021. Т. 21. № 6. С. 3527-3533.

ОСНОВНЫЕ ПУТИ РАЗВИТИЯ МЕТОДИЧЕСКИХ НАВЫКОВ У ТРЕНЕРОВ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЧИХ-СТАЙЕРОВ

Карпова Светлана Николаевна
Журавлев Александр Алексеевич
Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения, г. Санкт-Петербург

Аннотация. Тренировочный процесс — это совместная деятельность тренера и спортсмена, направленная на достижение планируемого результата. Для успешной реализации в воплощении задач и целей, поставленных перед атлетом, тренеру необходимо также развиваться, совершенствоваться, достигая оптимального сочетания в выборе средств и методов, которые могут привести к намеченным результатам в многолетнем планировании. В статье рассмотрены основные пути развития методических навыков у тренеров квалифицированных пловчих-стайеров.

Ключевые слова: плавание, пловчихи-стайеры, методические навыки, эффективность подготовки, тренер

Введение. Тренировочный процесс — это совместная деятельность тренера и спортсмена, направленная на достижение планируемого результата. Для успешной реализации в воплощении задач и целей, поставленных перед атлетом, тренеру необходимо также развиваться, совершенствоваться, достигая оптимального сочетания в выборе средств и методов, которые могут привести к

намеченным результатам в многолетнем планировании. Для достижения выдающихся результатов необходимо владеть не только общими основами теории и методики спорта, а иметь глубокий взгляд на ключевые положения, являющиеся фундаментальными в достижении высокой эффективности в выбранной специализации.

Спортивное движение отражает самые передовые открытия своего времени. Ведущие специалисты в области физической культуры и спорта излагают результаты творческой деятельности для доступа к ним широкой аудитории. Современному тренеру необходимо постоянно совершенствоваться в направлении приобретения современных знаний и внедрять их в свой педагогический труд. На этой основе в дальнейшем изучать тонкости и особенности восприятия и перенесения нагрузок отдельно взятым спортсменом [3].

Методы и организация исследования

Анализ и обобщение научной специализированной литературы, отражающей вопросы многоступенчатой подготовки пловчих-стайеров высокой квалификации, педагогическое наблюдение работы тренерских составов спортшкол, анкетирование и опрос специалистов и спортсменок.

Результаты

Нами было проанализировано достаточно большое количество современной литературы по специализации «плавание» и другим дисциплинам, знание основ которых тесным образом влияет на становление результата в этом виде спорта: физиологии, биохимии, биомеханики, психологии. Пришли к выводу, что на данный момент объемное видение тренировочного процесса пловцов подробнейшим образом отражено в трудах Виктора Борисовича Авдиенко, Игоря Николаевича Солопова, Владимира Николаевича Платонова [1; 4]. В них описаны, проанализированы многочисленные аспекты в плавании, начиная с основ техники и заканчивая фармакологическим обеспечением, заболеваниями опорно-двигательного аппарата пловцов; детально раскрыты методические основы, фундаментальные положения, современные практические

подходы к тренировке; многочисленные особенности всей подготовки пловцов — начиная со спортивного отбора детей и заканчивая средствами восстановления организма высококвалифицированных спортсменов; конкретизированы нагрузки для разного уровня квалификации спортсменов.

Помимо изучения общих подходов специалистам необходимо учитывать факторы, которые влияют на подготовку спортсменов в избранной специализации (спринт, средние дистанции, стайерское плавание). Особенностям развития физических качеств, имеющим первостепенное значение в плавании, в частности, выносливости уделяли большое внимание такие авторы как Сокунова С. Ф., Понимасов О. Е., Макаренко Л. П., Германов, Г. Н. и др. Касаясь узкой специализации — стайеров, отметим, что важным является изучение теоретических аспектов тренировки в направлении совершенствования специальной выносливости, необходимой для преодоления дистанций от 800 м до 25 км на открытой воде, а также скоростно-силовых качеств при выполнении большого количества поворотов, техники преодоления подводной части после них. Для подготовки к соревнованиям на открытой воде важно планировать процесс тренировки по большей части именно в водоемах, а не только в бассейне с тем же объемом работы и изучать особенности всех видов подготовки [2].

Рассматривая спортсменов высокой квалификации, необходимо учитывать в большей степени индивидуальный подход, который описывали многие авторы, в том числе Врублевский Е. П., Дрижик А. Г. и др. Соломатин Виктор Радиевич в своей докторской диссертации «Критерии индивидуализации и построение многолетней тренировки в спортивном плавании» осветил многочисленные аспекты, касаемые проявления генетических, биологических особенностей спортсменов, влияющих на протекание адаптационных процессов в процессе тренировки [5].

Необходимо иметь представление о путях становления индивидуальной техники на этапах повышения квалификации спортсменов и уметь анализировать влияние кинематики движений на результативность выступлений (Митрофанов А. А., Аришин А. В. и др.). Понимать и выстраивать схему управления

тренировочным процессом в зависимости от уровня квалификации, подготовленности, имеющихся кадровых и материальных возможностей (Ветков Н. Е., Верхошанский Ю. В. и др.).

Работы Геннадия Дмитриевича Горбунова по психопедагогике спорта помогают разобраться с особенностями психических состояний в разные периоды спортивной работы: тренировочной, предсоревновательной, соревновательной, в восстановительном периоде. Важным является определиться с подходом именно к девушкам, женщинам, создать у них стойкие мотивационные установки и применять практические приемы по их сохранению.

Вывод. При освоении и анализе основной литературы по выбранной специализации, в процессе применения полученных знаний на практике возникает с одной стороны глубина понимания педагогического процесса, а с другой стороны приходит осознание необходимости дальнейшего, более детального изучения тонкостей тренировочной и соревновательной подготовки.

При постоянной включенности к научным и практическим разработкам развивается поисковый образ мысли, что способствует проявлению творческого подхода, являющегося необходимым и основным в педагогической практике.

Список источников

1. Авдиенко, В. Б. Управление тренировкой пловца / В. Б. Авдиенко, И. Н. Солопов. – Волгоград: ПринТерра-Дизайн, 2023. – 696 с.

2. Карпова, С. Н. Особенности интегральной подготовки к соревнованиям на открытой воде квалифицированных пловчих / С. Н. Карпова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2024. – Т. 19. – № 2. – С. 65-68.

3. Карпова, С. Н. Роль и значение тренера в управлении индивидуализацией спортивной подготовки пловчих-стайеров / С. Н. Карпова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2023. – Т. 18. – № 4. – С. 40-43.

4. Платонов, В. Н. Спортивное плавание. Путь к успеху: В 2-х книгах. Кн. 2 / под общ. ред. В. Н. Платонова. – М.: Советский спорт, 2012. – 544 с.

5. Соломатин, В. Р. Критерии индивидуализации и построение многолетней тренировки в спортивном плавании: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Соломатин Виктор Радиевич. – Москва, 2010. – 50 с.

ФОРМИРОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННОЙ ГРАМОТНОСТИ СТУДЕНТОВ СПОРТИВНОГО ВУЗА НА ОСНОВЕ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Каткова Татьяна Викторовна
Строева Ирина Васильевна
Смоленский государственный университет спорта,
г. Смоленск

Аннотация. В статье рассмотрен вопрос формирования информационной грамотности у студентов спортивного вуза. Полученные результаты дают возможность определить пути преобразования учебных материалов для реализации запросов общества и требований современных государственных стандартов.

Ключевые слова: информационная грамотность, цифровые технологии, вуз физической культуры и спорта

Построение информационного общества происходит на основе глобальных технологических изменений и стремительного распространения информационных ресурсов. Поэтому информационная грамотность становится важнейшей составляющей в любой профессиональной деятельности. Не является исключением и сфера физической культуры и спорта. Учитывая, что стратегия развития информационного общества в Российской Федерации на 2017–2030 годы является одним из приоритетных направлений национальной политики нашей страны, можно уверенно заявить, что на сегодняшний день информационная грамотность является основой благополучия как отдельного человека, так и общества в целом.

У выпускников вуза физической культуры и спорта в результате освоения программ бакалавриата и магистратуры должны быть сформированы определенные компетенции. В частности, после освоения образовательной программы 49.03.04 Спорт (уровень — бакалавриат) выпускники должны обладать универсальной компетенцией УК-1, которая требует наличия у обучающихся способности «осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач», а также общепрофессиональной компетенцией ОПК-8: «способен обеспечивать и

осуществлять информационное, техническое и психологическое сопровождение соревновательной деятельности» [1]. Таким образом, профессиональная деятельность специалиста в области физической культуры и спорта требует умений найти, оценить, создать и использовать в работе контент разного качества и формата.

Актуальность исследования определяется, с одной стороны, запросами современного общества, а с другой стороны — требованиями федеральных государственных образовательных стандартов к формированию информационной грамотности у специалистов в области физической культуры и спорта.

Целью исследования стало изучение вопроса развития информационной грамотности у студентов Смоленского государственного университета спорта, обучающихся по индивидуальному графику.

В задачи исследования входило: изучить современное звучание определения информационной грамотности, провести анализ формирования информационной грамотности у студентов 1–2-го курсов, обучающихся по индивидуальному графику.

Термин «информационная грамотность» предположительно впервые был использован в 1974 году [2].

В конце двадцатого и начале двадцать первого века на основе развития информационных и коммуникационных технологий данный термин активно использовался и развивался. В 2012 году на международной конференции по программе ЮНЕСКО «Информация для всех» прозвучало дополненное понятие «медиа- и информационная грамотность», которое включает «совокупность знаний, установок, умений и навыков». Если информационная грамотность предполагает наличие навыка поиска и оценки качества информации, то медиаграмотность — умение создавать и оценивать медиаконтент [3].

Информационная грамотность формируется у человека на протяжении всей его жизни и расширяет возможности человека в непрерывном профессиональном обучении. В вузе физической культуры и спорта основной дисциплиной информационной направленности является курс «Информационные технологии в

физической культуре и спорте». В Смоленском государственном университете спорта дисциплина изучается на втором и третьем курсах. Студенты заочной формы обучения, а также студенты очной формы обучения, имеющие индивидуальный график, осваивают данную дисциплину преимущественно в самостоятельной форме, используя on-line курс, размещенный на платформе дистанционного обучения университета.

При выполнении практических работ обучающиеся учатся анализировать информацию по содержанию, объему, формату. Формулировки заданий имеют практическую ориентированность в области физической культуры и спорта.

Формирование информационной грамотности у обучающихся сопряжено с развитием медиаграмотности, так как студенты для выполнения заданий используют медиаконтент в интернет-источниках.

Учитывая, что поиск информации и оформление результатов практических работ требуют навыков использования цифровых технологий, можно отметить, что формирование информационной грамотности интегрировано с компьютерной грамотностью.

Оценка уровня информационной грамотности у обучающихся производилась по таким критериям, как навык работы с информацией, умение получить доступ к требуемым ресурсам, использование различных инструментов поиска, умение работать с тематическими библиотеками и базами данных, умение оценить найденную информацию на достоверность, знание юридических аспектов распространения данных.

Выявлено, что при принятии важных решений 50 % студентов 1-го курса и 75 % студентов 2-го курса пользуются несколькими источниками информации, предварительно изучив их и проанализировав. Половина опрошенных первокурсников (50 %) и четверть второкурсников (25 %) для принятия решения используют один источник, найденный первым.

На сложности поиска требуемой информации в Интернете указали 33 % студентов 1-го курса. Выяснилось, что среди студентов 2-го курса никто из

участников исследования не испытывает сложности найти какую-либо информацию по нужной теме.

Большинство студентов 1–2-го курсов используют для поиска только один браузер (85 %), и только 15 % студентов свободно используют разные браузеры.

Студенты в целом понимают, что информация в Интернете может оказаться как полезной, так и вредной, причем распространение вредной информации может и должно быть ограничено, так считают 75 % первокурсников и 85 % второкурсников.

Тематическими библиотеками студенты 1–2-го курсов, к сожалению, практически не пользуются. О наличие таковых знают только 10 % студентов 1-го курса и 24 % студентов 2-го курса. Возможно, к более активному участию в использовании электронных библиотек студенты будут привлечены на старших курсах, когда начнут курсовое проектирование и выполнение выпускной квалификационной работы.

О наличии знаний в области юридических аспектов распространения информации у обучающихся 1–2-го курсов достоверных выводов не получено.

В целом можно отметить, что студенты приходят на первый курс в вуз уже обладая определенным уровнем информационной грамотности, который повышается в период обучения. Ключевую роль в этом играет дисциплина «Информационные технологии в физической культуре и спорте», что подтверждается более высоким уровнем информационной грамотности у студентов 2-го курса относительно первокурсников.

В заключение можно отметить, что термин «информационная грамотность» появился около 50 лет назад, но актуальность его возрастает с каждым годом. Информационная грамотность позволяет осуществлять поиск, оценку информации для решения своих повседневных жизненных задач, а специалисту в области физической культуры и спорта — выполнять информационное сопровождение своей профессиональной деятельности. Реализация программы дисциплины «Информационные технологии в физической

культуре и спорте» предоставляет возможность обучающимся повысить информационную грамотность в период изучения.

Исследование показало, что в учебном процессе следует больше уделять внимание таким вопросам, как оценка найденной в Интернете информации на достоверность, работа с электронными библиотеками. Особое внимание необходимо уделить изучению юридических аспектов поиска информации в сети.

Список источников

1. Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.04 Спорт [Электронный ресурс]: приказ Минспорта РФ от 25.09.2019 г. № 886. - URL: https://fgos.ru/fgos/fgos-49-03-04-sport-886/ (дата обращения: 04.02.2025).
2. Берман, Н. Д. К вопросу формирования информационной грамотности у студентов / Н. Д. Берман // Современные проблемы науки и образования. – 2020. - № 4. – URL: https://science-education.ru/article/view&id=29923/ (дата обращения: 28.01.2025).
3. Гендина, Н. И. Проблема интеграции информационной и медиа грамотности в контексте российских реалий / Н. И. Гендина // Медиа – и информационная грамотность в обществах знания. – М.: МЦБС, 2013. – С.130-145.

СТАНОВЛЕНИЕ АЙКИДО КАК ВИДА СПОРТА НА ДАЛЬНЕМ ВОСТОКЕ

Князев Глеб Олегович
Агранат Олег Иванович
Самедов Эльяр Садигович
Хандамаев Алдар Очирович
Дальневосточная государственная академия физической культуры, г. Хабаровск

Аннотация. В статье рассмотрены исторические аспекты становления и развития айкидо как вида спорта на Дальнем Востоке, динамика увеличения численности занимающихся в регионах Дальнего Востока и развитие соревновательного айкидо.

Ключевые слова: айкидо, спорт, развитие айкидо, соревнования, Дальний Восток

Айкидо — боевое искусство, корни которого зародились в 1920 году в Японии. **Философия айкидо** основана на идее гармонизации со своим

противником. Вместо того чтобы подавлять или побеждать противника, практикующие айкидо стремятся нейтрализовать его агрессивные действия и найти решение, при котором обе стороны смогут уйти невредимыми.

В России айкидо появилось в 1969 году в Ленинграде. Дальше, по мере развития этого единоборства оно добралось до Дальнего Востока.

На Дальнем Востоке появление айкидо было зафиксировано в 1994 году на Камчатке. Группа единомышленников решили изучить айкидо по кассетам. В Амурской области айкидо появилось в 1995 году. На Сахалин и в Хабаровск айкидо пришло в 1996 году. Данный вид боевого искусства начал широко развиваться на Дальнем Востоке, что в дальнейшем привело к организации и развитию соревновательной деятельности.

В 2025 году на Дальнем Востоке развиваются такие стили айкидо, как айкикай, ёсинкан, тендорю, традиционное айкидо, и количество обладателей чёрных поясов (1–7 Дан) у занимающихся и практикующих айкидо на Дальнем Востоке насчитывает более 100 человек [4].

Айкидо получило государственную аккредитацию 18 августа 1995 года приказом Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму [1; 2].

В 2008 году стало ясно, что для развития и популяризации айкидо и здорового образа жизни в России и на Дальнем Востоке необходимо проводить соревнования. С этого момента началась активная соревновательная деятельность в айкидо как виде спорта.

Присвоение спортивных разрядов в айкидо началось с 2017 года. Нормы и условия для этого были утверждены приказом Минспорта России от 13 ноября 2017 года № 990.

Национальный совет айкидо России (НСАР) был создан в июле 2005 года. НСАР — это общероссийская организация, которая имеет государственную аккредитацию и уполномочена Министерством спорта на представление айкидо в Российской Федерации [3].

Основные цели и задачи НСАР:

- объединение опыта и усилий на пути популяризации айкидо в России;

- упорядочение процесса развития айкидо в России;

- содействие повышению профессиональной квалификации инструкторов по айкидо;

- проведение работы по обеспечению социальной защищённости занимающихся и преподавателей;

- вовлечение широких масс населения в систематические занятия физической культурой;

- укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни, всестороннее развитие личности.

Кроме того, Совет оказывает содействие в реализации государственных программ развития физической культуры и спорта.

По данным статистики, с 2005 по 2025 год число занимающихся айкидо увеличилось на 75 % (Рисунок 1).

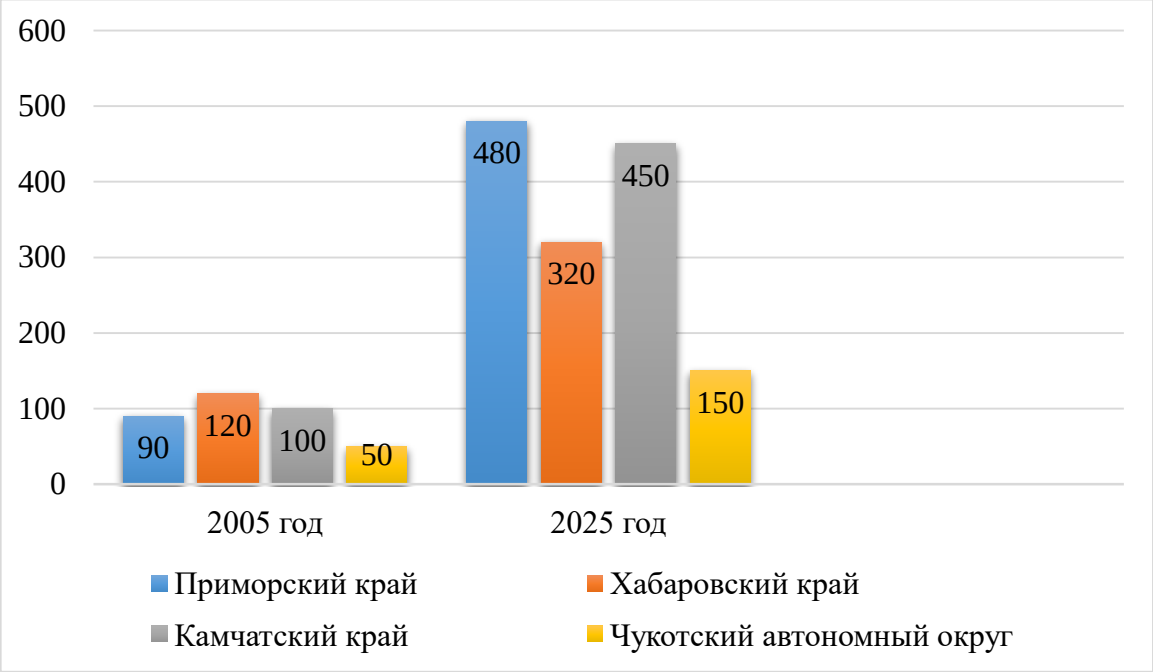


Рисунок 1 — Динамика занимающихся айкидо на Дальнем Востоке

В каждом регионе Дальнего Востока, где существует школа айкидо, секции стали получать аккредитацию, чтобы занимающиеся, помимо сдачи

квалификационных экзаменов и повышения технического мастерства, могли выступать на соревнованиях и выполнять спортивные разряды и звания.

Несмотря на большее количество занимающихся в Приморском крае, наиболее активно в спортивной деятельности начал развиваться Камчатский край. Спортсмены стабильно проводят соревнования в своем регионе и выезжают за пределы Дальнего Востока, добиваясь большего количества положительных результатов.

В 2019 году участие в первенстве мира среди юниоров в г. Токио, Япония. В 2020 году снова участие в первенстве мира и победа на этом турнире приносит золотую медаль в копилку Камчатского края.

С 2020 года проводится официальный чемпионат России по айкидо и с этого момента есть возможность выполнить звание «Мастер спорта России».

На Дальнем Востоке по итогам 2024 года насчитывается 8 мастеров спорта по айкидо (6 — Камчатский край, 2 — Приморский край).

В 2024 году на чемпионате России по айкидо, который проходил в г. Москве, впервые победителем стал спортсмен, представляющий Камчатский край. До этого момента призовые места занимали спортсмены Камчатского и Приморского края. Также по итогам 2024 года Национальный совет айкидо России объявил Камчатский край лучшим региональным отделением.

Таким образом, можно сделать вывод, что айкидо на Дальнем Востоке имеет большие тенденции развития. С каждым годом занимающихся становится всё больше, и спортсмены имеют хорошие результаты на соревнованиях всероссийского и международного уровня.

Список источников

1. Агафонов, Г. Г. Айкидо –и скусство самозащиты / Г. Г. Агафонов, Б. Ф. Воронин. – Киев: Здоровье, 1991.
2. Айкидо в России: – URL: https://msrfinfo.ru/sports/3
3. НСАР – URL: https://aikido-russia.com
4. Полюх, С. Н. Айкидо – Путь к миру и гармонии: методическое пособие для изучающих айкидо / С. Н. Полюх. – 2001. – С. 15.

ОСОБЕННОСТИ МАРКЕТИНГОВОЙ СТРАТЕГИИ ПО ПРОДВИЖЕНИЮ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ СПОРТИВНОГО ВУЗА

Козицкая Алина Александровна
Вдовина Валентина Владимировна
Шнейдер Ольга Сергеевна
Дальневосточная государственная академия физической культуры, г. Хабаровск

Аннотация. В статье рассматривается вопрос о необходимости совершенствования маркетинговой стратегии спортивного вуза. Представлены наиболее эффективные современные инструменты маркетинга, приведены статистические данные по изменению географии набора абитуриентов в ДВГАФК, как из различных регионов России, так и из зарубежных стран, отмечены проблемные регионы, приведены рекомендации для коррекции маркетинговой стратегии спортивного вуза.

Ключевые слова: спортивный вуз, продвижение, маркетинговая программа, абитуриенты

Актуальность. Современные тенденции в сфере высшего образования требуют от учебных заведений не только обеспечения высокого уровня подготовки специалистов, но и активного позиционирования на рынке образовательных услуг. Особенно это актуально для спортивных вузов, которые функционируют в условиях высокой конкуренции и динамично меняющегося спроса на программы физической культуры и спорта [5].

На современном этапе в научной литературе насчитывается более двух тысяч определений термина «маркетинг». Даже у одного из основателей маркетинговой теории Ф. Котлера можно встретить несколько трактовок этого понятия. В его интерпретации маркетинг рассматривается как управленческая концепция, как совокупность мероприятий, направленных на регулирование производственно-сбытовых отношений с целью удовлетворения человеческих потребностей на высоком качественном уровне, а также как социальный процесс, ориентированный на удовлетворение потребностей и желаний отдельных индивидов и социальных групп путем создания и предложения ценных товаров и услуг, а также их свободного обмена [1].

В свою очередь, И. А. Донина определяет образовательный маркетинг как современную управленческую философию, ориентированную на построение и развитие долгосрочных взаимовыгодных отношений между участниками рынка посредством интеграции образовательной составляющей в стратегию организации и все элементы расширенного маркетингового комплекса [1; 4].

Процесс обновления в образовании непрерывен. Новые программы обучения и новые специальности появляются в образовании постоянно в соответствии с запросами клиентов: абитуриентов, их родителей, работодателей и других участников образовательного процесса. Быстрое устаревание знаний и компетенций приводит к необходимости регулярной модернизации учебных планов и программ. Однако создание актуального содержания — лишь первый шаг. Для успешного внедрения новых образовательных инициатив необходима эффективная маркетинговая стратегия, направленная на привлечение студентов, преподавателей и партнеров. Все новые программы обучения нуждаются в маркетинговой программе. Маркетинг образовательных услуг — это не просто реклама программ, а комплекс мероприятий, направленных на формирование положительного имиджа вуза и привлечение абитуриентов [5].

Традиционно система образования, как и социальный сектор в целом, находилась преимущественно в сфере влияния и поддержки государственных институтов, что обусловило замедленное внедрение маркетинговых концепций и инструментов в данной области. Однако в условиях рыночных преобразований, структурных изменений и реформирования системы образования маркетинговые подходы приобретают особую значимость. Эффективное применение маркетинговых инструментов способствует развитию образовательной инфраструктуры и повышению качества предоставляемых образовательных услуг, что, в свою очередь, обеспечивает конкурентоспособность образовательных учреждений в современных социально-экономических условиях [1; 4].

Стоит заметить, что разработка и внедрение маркетинговой программы для спортивного вуза особенно актуальны, так как в данной сфере важную роль играет

не только академическая репутация, но и активное участие студентов и преподавателей в спортивных мероприятиях, а также популяризация здорового образа жизни. Определение эффективных каналов коммуникации, таких как социальные сети, онлайн-платформы и мероприятия в формате «День открытых дверей», позволяет вузу не только повысить свою узнаваемость, но и создать эмоциональную привязанность у потенциальных абитуриентов [3; 4].

Кроме того, систематическое исследование эффективности маркетинговой программы дает возможность вузу адаптировать свою стратегию продвижения, оперативно реагируя на изменения спроса и предпочтений целевой аудитории. Это, в свою очередь, способствует увеличению контингента обучающихся, повышению уровня их удовлетворенности образовательным процессом и развитию сферы физической культуры и спорта в целом [3].

Таким образом, изучение маркетинга образовательных услуг в контексте спортивного вуза представляет собой важную научно-практическую задачу, решение которой позволяет не только эффективно продвигать образовательные программы, но и формировать устойчивую систему взаимодействия с обществом и профессиональным сообществом.

В процессе разработки маркетингового плана был проведен анализ методов продвижения образовательных программ, применяемых в российских вузах, на основе которого сформулированы собственные рекомендации. В настоящее время в практике высших учебных заведений используются следующие инструменты маркетинговых коммуникаций:

1) стимулирование продаж (ценовые скидки, льготы);
2) ярмарочная и выставочная деятельность;
3) сотрудничество (совместные программы практик);
4) изготовление печатной продукции (рекламные буклеты);
5) проведение рекламных мероприятий: дни открытых дверей на базе вуза;
6) ведение социальных сетей и сайта.

С нашей точки зрения, данных инструментов для продвижения программ спортивного вуза недостаточно, так как ДВГАФК — это центр образования,

науки, спорта и культуры на Дальнем Востоке. Он играет большую роль в социально-экономическом развитии региона, готовя специалистов для сферы физической культуры, спорта и туризма. Учитывая территориальные особенности и удалённость региона от центральной части страны, академия является важным инструментом развития массового спорта и продвижения здорового образа жизни среди населения всего Дальневосточного федерального округа (ДФО) — от Хабаровска до Камчатки и Сахалина. Кроме того, в стратегии развития академии до 2030 года предусмотрено укрепление международных связей, что делает вуз центром инноваций в сфере физической культуры и спорта не только на Дальнем Востоке России, но и в Азиатско-Тихоокеанском регионе.

Образовательные программы академии являются привлекательными для абитуриентов из зарубежных стран. ДВГАФК имеет соглашения о сотрудничестве с Харбинским спортивным университетом, Шэньянским университетом спорта, Хэбэйским северным университетом, Даляньским университетом, Федерацией хоккея города Шэньян, Узбекским университетом физической культуры, Казахской академией спорта и туризма, Белорусским государственным университетом физической культуры.

Анализируя поступление российских абитуриентов в ДВГАФК за 2023 и 2024 годы, виден стабильный интерес к образовательным программам академии, особенно на направлениях, связанных с физической культурой и спортом. Однако, несмотря на устойчивый конкурс, наблюдается положительная динамика в увеличении абитуриентов из Хабаровского края — 6,67 %, Сахалинской области — 33,3 %, Приморского края — 47,37 %, Камчатского края и г. Москвы — 400 %, что может быть связано с профориентационной работой и общими тенденциями в образовательном пространстве. Но появилась отрицательная динамика поступающих абитуриентов из ряда регионов России (Забайкальский край, Амурская область, Магаданская область, ЕАО и т. д.), что указывает на необходимость принятия действенных мер для оптимизации потока абитуриентов по данным направлениям. Динамика поступления абитуриентов из Якутии, Бурятии, Республики Тыва, Московской области, Красноярского края,

Кемеровской области, Иркутской области не имеет никаких значительных изменений, хотя ее тоже нужно активизировать.



	2023	2024
Хэйлунцзян	5	7
Ляонин	1	1
Хэбэй	3	6
Хубэй	1	2
Хэнань	1	0
Вн. Монголия	0	1
Гирин	0	1
Сычуань	0	1
Гуандун	0	2

Рисунок 1 – Поступление абитуриентов из других стран за период 2023–2024 гг.

Анализируя поступление абитуриентов из других стран за период 2023–2024 гг., прослеживается положительная динамика в провинциях Хэйлунцзян — 40 %, Хэбэй, Хубэй, Внутренняя Монголия, Гирин, Сычуань — 100%, Гуандун — 200% (Рисунок 1). Несмотря на обнаруженный рост, по международному направлению необходимо расширять географию профориентационной работы. На основе вышеизложенного разработаны предложения по совершенствованию маркетинговых коммуникаций для продвижения образовательных программ академии:

1. Необходимо проведение анализа целевой аудитории. Основные сегменты:

- Абитуриенты и их родители — школьники, выпускники спортивных школ и специализированных секций;
- Студенты — действующие учащиеся, заинтересованные в профессиональном развитии;
- Работодатели и партнеры — спортивные федерации, клубы, фитнес-центры, образовательные учреждения;
- Государственные структуры — министерства спорта и образования, муниципальные администрации.

2. Систематичное продвижение бренда вуза:

- Разработка уникального позиционирования — вуз должен ассоциироваться с высокими спортивными достижениями, качественным образованием и карьерными возможностями;
- Имидж вуза — логотип, фирменные цвета, слоган (например, «Спорт. Образование. Карьера»);
- Истории успеха — продвижение выпускников, достигших высот в спорте, в фитнесе, в карьере тренера или педагога, в спортивном менеджменте.

3. Реализация цифрового маркетинга:

  - Развитие сайта и SEO-оптимизация (размещение информации о программах обучения, условиях поступления и достижениях вуза; блог с полезными статьями о спортивном образовании и карьере; оптимизация контента под поисковые запросы («лучший спортивный вуз», «куда поступить спортсмену»);
- Работа с социальными сетями и видеоконтентом: RuTube — трансляции соревнований, интервью со студентами и преподавателями, видеоуроки по подготовке к поступлению, повседневно — различные видеоролики о жизни студентов и обучении в вузе; ВКонтакте, Telegram — ведение каналов с различными новостными сводками в вузе, познавательные посты и видео, прямые эфиры с представителями вуза, общение с абитуриентами, ответы на вопросы;
- Регулярная агитированная реклама: рекламные кампании в социальных сетях, ориентированные на абитуриентов.

4. Офлайн-продвижение:

- Участие в мероприятиях (организация и спонсорство соревнований, форумов и выставок; дни открытых дверей с показательными выступлениями спортсменов);
- Партнерство со школами и спортивными клубами (совместные мастер-классы, лекции, тренировки; специальные условия поступления для выпускников спортивных школ; помощь и взаимодействие с проектами школьников);

- Мерч и сувенирная продукция (продажа и раздача брендированной продукции (футболки, блокноты, браслеты); программа лояльности для студентов (скидки, бонусы).

5. Работа с репутацией и PR:

- Размещение новостей о вузе в спортивных и образовательных СМИ;
- Публикации интервью с известными выпускниками и преподавателями;
- Мониторинг отзывов и оперативное реагирование на комментарии;
- Межакадемическое взаимодействие (совместная деятельность обучающихся студентов академии с потенциальными абитуриентами).

Таким образом, соблюдая комплексность, сочетая цифровые технологии, офлайн-мероприятия в PR-кампании, делая акцент на уникальности учебного заведения, тесную связь с индустрией и активное взаимодействие с целевой аудиторией возможно привлечь в академию лучших абитуриентов как из регионов, так и из-за рубежа и укрепить свою репутацию вуза, как ведущего спортивного вуза Дальнего Востока.

Список источников

1. Беляевский, И. К. Основы маркетинга образовательных услуг / И. К. Беляевский. – Москва: Юрайт, 2019. – 256 с.

2. Лебедев, В. П. Брендинг образовательных программ: современные тенденции / В. П. Лебедев, А. О. Филатов // Вестник спортивного образования. – 2022. – Т. 14, № 3. – С. 89-102.

3. Платонов, Е. В. Эффективность маркетинговых стратегий в образовании / Е. В. Платонов. – Москва: Финансы и статистика, 2020. – 279 с.

4. Смирнова, И. А. Инновационные маркетинговые стратегии для вузов / И. А. Смирнова, Н. В. Романов // Журнал экономики и управления. – 2021. – Т. 9, № 4. – С. 112-128.

5. Федоров, С. Г. Специфика продвижения образовательных программ спортивного вуза / С. Г. Федоров, Л. А. Козлова // Маркетинг в образовании. – 2022. – Т. 7, № 1. – С. 33-47.

ГИРЕВОЙ СПОРТ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ МЕДИЦИНСКОГО КОЛЛЕДЖА: ЭФФЕКТИВНОСТЬ И ПЕРСПЕКТИВЫ

Колмыкова Мария Андреевна
Тюменский медицинский колледж,
г. Тюмень

Аннотация. В статье рассматривается актуальность и эффективность включения гиревого спорта в учебный процесс Тюменского медицинского колледжа. Анализируются результаты внедрения гиревого спорта как факультативной дисциплины, с акцентом на улучшение показателей физической подготовленности студентов и формирование мотивации к здоровому образу жизни. Оценка эффективности проводится на основе сравнительного анализа показателей физической подготовленности контрольной группы, демонстрирующих статистически значимое повышение силовых и скоростно-силовых показателей и выносливости у студентов, занимающихся гиревым спортом. Особое внимание уделяется перспективам дальнейшего развития гиревого спорта в колледже. Предполагается интеграция гиревого спорта в систему физического воспитания как эффективного средства укрепления здоровья и повышения профессиональной готовности будущих медицинских работников. Статья представляет интерес для специалистов в области физической культуры и спортивной медицины, а также для педагогических работников образовательных учреждений среднего профессионального образования.

Ключевые слова: гиревой спорт, здоровый образ жизни, здоровьесберегающее технологии

В связи с тем, что современная система медицинского образования предъявляет повышенные требования к физической подготовке будущих медицинских работников, а также их устойчивости в стрессовых ситуациях, возникла необходимость использования новых, более эффективных средств и методов для повышения физической подготовленности студентов Тюменского медицинского колледжа [1]. Гиревой спорт, благодаря своей доступности и относительно невысоким требованиям к материально-технической базе, а также тренировочный и соревновательный опыт преподавателя по физической культуре, стал оптимальным решением поставленной задачи. Внедрение гиревого спорта в учебный процесс способствует реализации концепции здоровьесберегающего образования, направленной на формирование у студентов

осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к ведению здорового образа жизни [5]. Это особенно важно для будущих медицинских работников, которые являются примером для пациентов в вопросах поддержания здоровья. Гиревой спорт, благодаря своей универсальности, комплексно развивает силу, улучшает работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем [4]. Социально-психологические аспекты также играют важную роль, поскольку занятия гиревым спортом развивают командный дух, коммуникативные навыки, самооценку и уверенность в себе, что необходимо для профессиональной социализации. Эмпирические исследования подтверждают улучшение физического состояния студентов, занимающихся гиревым спортом, особенно в условиях стресса современных городов [2].

В рамках исследования, проведенного с 1 марта 2024 года по 1 марта 2025 года в Тюменском медицинском колледже, изучалась эффективность применения гиревого спорта в качестве средства развития физической подготовки студентов. Методология включала в себя педагогическое наблюдение, тестирование физических показателей, и их анализ. В исследовании принимала участие группа студентов в количестве 12 человек (4 девушки, 8 юношей) в возрасте от 16 до 20 лет. Тренировочный процесс выстраивался индивидуально, учитывая исходный уровень физической подготовленности студентов. Программа включала в себя базовые упражнения с гирями, такие как: рывок, толчок, махи, приседания с гирей, становая тяга с гирей и т. д. Выбор упражнений обусловлен их комплексным воздействием на различные мышечные группы и развитием силовых и скоростно-силовых качеств [3]. Длительность тренировочного цикла составила сорок недель, с учетом летних каникул. Частота тренировок варьировалось от двух до трех раз в неделю, продолжительность каждого занятия полтора часа.

Результаты исследования демонстрируют значительное улучшение физических показателей студентов после внедрения гиревого спорта в образовательный процесс.

До эксперимента среднее количество повторений поднимания туловища из

положения лежа на спине за 1 минуту у юношей составило 36,4, у девушек 28,8. После эксперимента этот показатель у юношей увеличился до 39, у девушек до 30,8. Подтягивание из виса на высокой перекладине у юношей составил 4,8, после эксперимента повысился до 6,2. У девушек в подтягивании из виса лежа на низкой перекладине 90 см показатель до эксперимента составил 8,0, после —10,2. Сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу у юношей составил 7,8, а у девушек 6,2; после эксперимента он поднялся у юношей до 10, у девушек до 8,2.

Исходя из вышеперечисленных данных, статистический анализ показал значимость изменений для всех тестируемых показателей.

Эффективность применения гиревого спорта в образовательном процессе подтверждается проведенным исследованием, в котором демонстрируется улучшение показателей силовых способностей, выносливости и координационных способностей у студентов [6]. Кроме того, занятия гиревым спортом поспособствовали формированию волевых качеств, дисциплины и настойчивости, что имеет важное значение для будущих медицинских работников.

Перспективы развития гиревого спорта среди студентов Тюменского медицинского колледжа связаны с дальнейшей разработкой методических рекомендаций, учитывающих специфику подготовки студентов, а также с созданием условий для проведения соревнований и популяризации данного вида спорта.

Список источников

1. Бардамов, Г. Б. Внедрение силового тренинга в образовательный процесс / Г. Б. Бардамов // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики. – 2021. – С. 83-87.

2. Зиамбетов, В. Ю. Основы гиревого спорта как эффективное средство развития сердечно-сосудистой системы студентов / В. Ю. Зиамбетов, В. Ю. Зиамбетов, Н. Н. Фунтиков // Бизнес. Образование. Право. – 2019. – №. 3. – С. 350-353.

3. Колотильщиков, Н. В. Оздоровительные и физкультурно-спортивные мероприятия в студенческой среде с учетом цифровой трансформации образования / Н. В. Колотильщиков // Секция 1. Физическая культура и спорт в образовательной среде

университета: духовно-нравственная культура и патриотическое воспитание молодежи в контексте вызовов современного мира. – 2023. – С. 67-73.

4. Павлов, И. Д. Использование армейского гиревого рывка в системе физической подготовки студентов / И. Д. Павлов, И. М. Евдокимов // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма. – 2020. – С. 207-210.

5. Прокофьев, И. Е. Гиревой спорт как эффективное средство силовой подготовки / И. Е. Прокофьев // Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2021. – №. 7 (197). – С. 307-311.

6. Сторчевой, Н. Ф. Силовые виды спорта (на основе гиревого спорта) как средство профессионально-прикладной физической подготовки студентов аграрных вузов / Н. Ф. Сторчевой // Культура физическая и здоровье. – 2019. – №. 3. – С. 160-162. – URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41136417

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ И РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ПЛОВЦОВ 14–15 ЛЕТ В ПОДГОТОВКЕ К СОРЕВНОВАНИЯМ

Кондратенко Никита Олегович
Усяева Дарья Евгеньевна
Сидельников Алексей Евгеньевич
Дальневосточная государственная академия физической культуры, г. Хабаровск

Аннотация. В статье рассмотрено психолого-педагогическое воздействие на эмоциональное состояние и результативность пловцов 14–15 лет в подготовке к соревнованиям. Анализ результатов исследования позволил выделить эффективные приемы психолого-педагогического воздействия на спортсменов.

Ключевые слова: психолого-педагогическое воздействие, пловцы, способы подготовки

Актуальность выбранной темы обусловлена тем, что существует потребность в преодолении и психопрофилактике неблагоприятных эмоциональных состояний перед стартом для успешного выступления на соревнованиях. А, как известно, наиболее высокая эффективность соревновательной деятельности пловцов проявляется при оптимальном уровне психического напряжения, который, в свою очередь, зависит от внешних обстоятельств, таких как условия соревнования, сила противника и внутренних

особенностей личности спортсмена (центральной нервной системы, вегетативной нервной системы, личностных свойств).

Объект исследования: процесс подготовки пловцов 14–15 лет на соревновательном этапе.

Предмет исследования: влияние приемов и методов психолого-педагогического воздействия на эмоциональное состояние и результативность пловцов 14–15 лет в подготовке к соревнованиям.

Цель: повышение результативности выступления пловцов 14–15 лет за счет применения психолого-педагогических приемов и методов воздействия.

Задачи исследования:

1. Определить виды психологической подготовки и психодиагностику состояний и свойств личности спортсмена при изучении литературных источников.

2. Подобрать приемы и методы психолого-педагогического воздействия на пловцов 14–15 лет.

3. Обосновать влияние использования приемов и методов психолого-педагогического воздействия на результативность пловцов возраста 14–15 лет.

4. Разработать комплексную систему подготовки пловцов к соревнованиям с использованием методов и приемов психолого-педагогического воздействия.

Гипотеза: предполагается, что применение в учебно-тренировочном процессе подготовки пловцов 14–15 лет к соревнованиям психолого-педагогических методов и приемов, направленных на повышение эмоционального состояния, будет способствовать повышению спортивного результата.

Практическая значимость работы заключается в объективном подборе психолого-педагогических методов и приемов как для диагностирования и контроля за предстартовыми состояниями пловцов в процессе соревновательной деятельности и в условиях тренировочного периода, так и для предупреждения негативных предстартовых состояний. В случае проявления неблагоприятных

предстартовых состояний дать возможность спортсменам использовать определенные методики для их устранения или коррекции.

Согласно литературному обзору, теоретики и практики спорта считают, что психологическая подготовка в спорте имеет такое же важное значение, как теоретическая, техническая, тактическая, физическая, специализированная подготовка, и тесно взаимосвязана с ними.

Методов психотерапии при подготовке к соревнованиям достаточно много. Современная спортивная деятельность дает возможность исследователю выбирать методы исходя из спортивной специализации, уровня подготовки, возможностей и квалификации спортсмена, а также конкретных задач, стоящих перед ним и его тренером [1].

Процесс психологической подготовки спортсмена делится на ряд этапов.

1. Этап, сразу следующий за соревнованиями. На этом этапе, исходя из победы или поражения, спортсмен принимает ту или иную установку относительно последующей тренировки и предстоящего соревнования. Следующее соревнование может быть через месяцы.

2. Этап тренировки, предшествующий соревнованию. Этот этап — самый длительный из всех. Основная задача: решение вопросов общей психологической подготовки, т. е. изучение особенностей психических качеств пловца, их проявление во время соревнований, и выбор мероприятий, необходимых для развития этих качеств.

3. Этап непосредственной подготовки к соревнованию. Этот этап определяется теми сдвигами, которые происходят в эмоциональной сфере спортсмена. Сдвиги бывают большей частью настолько значительными, что накладывают определенный отпечаток на настроение спортсмена. В это время надо рассеять тревожные мысли, устранить беспокойство и постараться создать у спортсмена состояние боевой готовности.

4. Процесс самого соревнования. В процессе соревнования, особенно когда соревнования продолжаются несколько дней, важна психологическая настройка. Психологическая настройка спортсмена к соревнованию очень сложный процесс,

который совершается систематически, по заранее разработанному плану и имеет важное, иногда даже решающее значение для достижения успеха в соревнованиях [2; 3].

С целью повышения результативности выступления пловцов 14–15 лет за счет применения психолого-педагогических приемов и методов воздействия, нами было проведено исследование. Организация исследования проводилась в несколько этапов.

На первом этапе (сентябрь — октябрь 2023 г.) проводилось изучение литературы по теме исследования.

На втором этапе (ноябрь 2015 г. — март 2024 г.) проводилось педагогическое наблюдение, анкетирование и педагогический эксперимент.

Исследование проходило на базе СДЮШОР «Экран» в 2 этапа, со 2-го по 4-е ноября 2023 и с 1-го по 10-е февраля 2024 года. Общее количество спортсменов, принявших участие в эксперименте — 32 человека. Спортивная квалификация пловцов — КМС.

Тестирование проводилось в соревновательном периоде после тренировочного процесса (или разминки перед выступлением) после каждого наблюдения.

В комплексной системе подготовки пловцов к соревнованиям были использованы методы и приемы психолого-педагогического воздействия на спортсменов:

– лекции и беседы (с тренером);

– релаксация (сауна, массаж);

– идеомоторная тренировка;

– отключение — переключение на другой вид деятельности (водное поло, футбол);

– самовнушение-самоубеждение.

Беседы с тренером проходили каждый день после вечерней тренировки. Сауна и массаж — в конце каждой недели. Игра в водное поло и футбол — в

начале каждой недели. Аутогенная тренировка и самовнушение осуществлялись за 10–15 минут перед каждой утренней тренировкой.

Для определения степени эмоционального состояния и субъективной самооценки спортсменов в данной работе была использована методика, разработанная на факультете психологии Санкт-Петербургского университета на основе фрагментов методики А. Уэссмана и Д. Рикса (2006).

На третьем этапе (апрель — май 2024 г.) обсуждались результаты эксперимента, формулировались выводы. По результатам исследования влияния приемов психолого-педагогического воздействия на спортсменов 14–15 лет специализации плавания выяснилось, что:

– при использовании психолого-педагогических приемов воздействия на спортсменов эмоциональное состояние спортсменов значительно улучшается;

– с улучшением степени эмоционального состояния спортсменов также улучшается их результат на соревнованиях;

– сравнив спортивные результаты экспериментальной группы, использовавшей приемы психолого-педагогического воздействия, и контрольной группы, не применявшей в системе подготовки к соревнованиям данных приемов, достоверно установлено, что спортивный результат экспериментальной группы улучшился.

Также у 100 % респондентов экспериментальной группы в значительной степени улучшилось эмоциональное состояние на 46,95 %. Эмоциональное состояние контрольной группы ухудшилось на 9,24 %.

Контрольное испытание — проплывание 50 м в/ст также выявляет достоверные различия между группами испытуемых на уровне значимости $p < 0,05$, результаты в экпериментальной группе улучшились (X ср. эксп. гр=27,10±0,37; X ср. контр. гр=28,5±0,4), что свидетельствует о том, что применение психолого-педагогических приемов воздействия на пловцов 14–15 лет на соревновательном этапе положительно влияет на их спортивную результативность, а также повышает уровень эмоционального состояния.

Таким образом, мы рекомендуем постоянно использовать методы и приемы психолого-педагогического воздействия на спортсменов: лекции и беседы (с тренером), релаксация (сауна, массаж), идеомоторная тренировка, отключение — переключение на другой вид деятельности (водное поло, футбол), самовнушение-самоубеждение.

Также стоит отметить, что при переключении на другой вид деятельности желательно учитывать интересы каждого спортсмена и предлагать другие виды деятельности индивидуально.

Список источников

1. Негурица, Е. А. Влияние физической подготовки и спорта на психоэмоциональное состояние спортсмена / Е. А. Негурица, В. Р. Шенкнехт // Аллея науки. – 2021. – Т. 1. – №. 7. – С. 588-593.

2. Панкрашкина, В. О. Особенности эмоционального состояния спортсменов при подготовке к соревнованиям / В. О. Панкрашкина, Г. В. Сенченко // Психологическое здоровье человека: жизненный ресурс и жизненный потенциал. – 2022. – С. 440-445.

3. Ушакова, Л. В. Эмоциональное состояние спортсменов в период подготовки к соревнованиям / Л. В. Ушакова //Педагогическое образование: оптимизация, модернизация и прогноз развития. – 2021. – С. 163-170.

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ КОМПЬЮТЕРНОГО СПОРТА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Копытин Кирилл Сергеевич
Городилова Варвара Сергеевна
Федеральный центр подготовки спортивного резерва,
г. Москва

Аннотация. В статье представлен анализ современного состояния компьютерного спорта (киберспорта) в Российской Федерации и перспективы его развития в условиях цифровизации общества. Проанализированы статистические данные за период с 2017 по 2023 год, отражающие рост распределения участников, квалификацию киберспортсменов, развитие тренерского и судейского корпуса, а также организационную структуру спортивных федераций. На основании приведенных данных рассматривается необходимость разработки методических пособий для обеспечения развития компьютерного спорта в России.

Ключевые слова: компьютерный спорт, спортивный резерв, кадровый резерв

В современном мире, когда цифровые технологии проникают во все сферы жизни, спорт как социальный институт также претерпевает значительные изменения. Одним из наиболее ярких феноменов стал компьютерный спорт — вид соревновательной деятельности и специальной практики подготовки к соревнованиям на основе компьютерных и/или видеоигр, где игра предоставляет среду взаимодействия объектов управления, обеспечивая равные условия состязаний человека с человеком или команды с командой [1]. Компьютерный спорт становится всё более популярным: от локальных соревнований до грандиозных чемпионатов с многомиллионными призовыми фондами и миллионами зрителей по всему миру. За последние 25 лет хобби превратилось в признанный вид спорта с полноценной индустрией.

29 апреля 2016 года компьютерный спорт был официально признан видом спорта в России [2]. Начался этап развития компьютерного спорта при государственной поддержке, систематизации тренировочного процесса и повышения конкурентоспособности российских киберспортсменов на международной арене. По данным Министерства спорта Российской Федерации представлены статистические данные, которые отражают развитие компьютерного спорта за период с 2017 по 2023 год (Таблица № 1, 2, 3) [3].

Таблица 1

Число занимающихся компьютерным спортом

Численность занимающихся и их квалификация (человек)									
Год	Всего	Из них женщин	Спортивные разряды			Спортивные звания			
			Всего	из них:		Всего	из них:		
				1 разряд	КМС		МС	МСМК	ЗМС
2017	33 145	16 028	-	-	-	-	-	-	-
2018	88 490	12 359	-	-	-	-	-	-	-

2019	198 628	29 366	134	77	1	-	-	-	-
2020	238 094	39 719	204	103	20	-	-	-	-
2021	259 607	42 784	246	199	47	-	-	-	-
2022	290 880	49 908	386	239	20	-	-	-	-
2023	291 347	54 276	1 006	229	30	1	1	-	-

Таблица 2

Численность сотрудников по компьютерному спорту

Численность сотрудников (человек)						
Год	Число спортивных судей			Число штатных тренеров, тренеров-преподавателей		
	Всего	из них:		Всего	из них:	
		1 категории	всероссийской категории		Высшим	Средним
2017	6	-	-	18	-	-
2018	73	-	-	28	-	-
2019	124	1	-	55	31	6
2020	180	27	-	59	37	6
2021	212	41	2	75	50	19
2022	202	33	2	77	55	16
2023	229	9	-	93	62	25

Таблица 3

Количество аккредитованных федераций по компьютерному спорту

Год	Количество федераций
2017	7
2018	31
2019	38
2020	48
2021	59
2022	69
2023	79
2024	81

Анализ представленных данных позволяет сделать следующие выводы:

- Во-первых, компьютерный спорт в России имеет устойчивый рост как по количеству участников — на 88,6% с 2017 по 2023 год, так и по увеличению числа разрядников и квалифицированных специалистов.
- Во-вторых, рост кадрового резерва и количества аккредитованных региональных федераций, что создает основу для дальнейшего прогресса отрасли.
- В-третьих, успехи на международных соревнованиях подтверждают конкурентоспособность российских киберспортсменов, однако их потенциал пока не реализован в полной мере из-за недостаточной системности в спортивной подготовке и нормативной базе.

Таким образом, несмотря на значительные успехи в сфере компьютерного спорта в России, необходимо разработать методические пособия по данному виду спорта.

Для обеспечения перспективного развития отрасли необходимо решить ряд ключевых проблем, которые можно структурировать следующим образом:

1. Несоответствие между количеством спортсменов и кадровым резервом.

В 2023 году соотношение количества спортсменов и тренеров значительно превысило рекомендуемые нормы, применяемые в классических видах спорта. Например, в футболе, согласно федеральному стандарту подготовки, на одного тренера приходится 14 спортсменов. В компьютерном спорте, несмотря на рост квалифицированных тренеров (с 0 в 2017 году до 62 с высшей категорией в 2023 году), нынешний кадровый ресурс не соответствует масштабам отрасли. Общее число занимающихся достигло 291 347 человек, включая долю новичков, которым требуются базовые навыки. Дефицит квалифицированных тренеров может стать причиной того, что потенциал начинающих спортсменов останется нереализованным. Для решения этой проблемы необходимо предпринять следующие шаги:

- Открытие новых и популяризация действующих кафедр в вузах, ориентированных на подготовку педагогов и тренеров по компьютерному спорту;

- Организация специализированных курсов переподготовки для уже действующих тренеров.

2. Низкое количество спортсменов с разрядами.

Несмотря на увеличение числа квалифицированных киберспортсменов, остается открытым вопрос диспропорции между общим количеством занимающихся и числом спортсменов, получивших разряд. Это указывает на недостаточную системность в процессе подготовки.

В России наблюдается устойчивый рост популярности компьютерного спорта. С 2017 по 2023 год число участников увеличилось на 88,6 %, а количество аккредитованных федераций в 2024 году — с 7 до 81. Однако существуют проблемы, такие как нехватка квалифицированных тренеров и спортсменов с разрядами. Так, ключевыми аспектами развития являются:

1. Увеличение количества квалифицированных тренеров через открытие новых кафедр и курсов переподготовки.

2. Создание спортивных центров и интеграция компьютерного спорта в систему дополнительного образования.

3. Разработка методических пособий для подготовки.

Эти меры укрепят позиции российских киберспортсменов на международной арене.

Список источников

1. Правила вида спорта «компьютерный спорт»: приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22 января 2020 года № 22, с изменениями, внесенными приказами Минспорта России // Министерство спорта России [сайт]. – URL: https://minsport.gov.ru/activity/government-regulation/vidy-sporta-razvivaemye-na-obshherossijskom-urovne/neolimpijskie-vidy-sporta-1/kompyuternyj-sport-1/ (дата обращения: 04.04.2025).

2. О признании и включении видов спорта, спортивных дисциплин во Всероссийский реестр видов спорта: приказ Министерства спорта РФ от 29 апреля 2016 г. № 470. – URL : https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71317030/ (дата обращения: 04.04.2025).

3. Статистическая информация // Министерство спорта России [сайт]. – URL: https://minsport.gov.ru/activity/statisticheskaya-informacziya/ (дата обращения: 04.04.2025).

ОПТИМИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ВУЗА ГЛАЗАМИ СТУДЕНТОВ

Копытова Анастасия Викторовна
Малыгина Елена Николаевна
Дальневосточная государственная академия физической культуры,
г. Хабаровск

Аннотация. В статье рассмотрены ответы обучающихся очной формы обучения для получения информации о качестве предоставления образовательных услуг и удовлетворенности студентов получением образования в Дальневосточной государственной академии физической культуры.

Ключевые слова: анкетирование, организация учебного процесса, качество преподавания, психологический климат

Как показывает теория и практика, в процессе образовательной деятельности в высших учебных заведениях с целью получения обратной связи о степени усвоения профессиональных компетенций, об удовлетворенности качеством получаемого образования, об условиях получения образования и комфортности этих условий, наряду с используемыми формами контроля успешно используется анкетирование студентов. Являясь достаточно гибким инструментом, анкетирование требует соблюдения определенных правил: использование оптимальных типов вопросов, их последовательность, общее количество, корректность, уместность вопросов, соответствие цели исследования, понятность вопроса для адресата [4]. Проведение анкетирования связано с решением многих вопросов: организационных, методологических и методических. Необходимо разработать анкеты, определить оптимальный состав респондентов (на качественном и количественном уровнях), выбрать способы опроса, сбора анкет, методы обработки и анализа информации, а также форму представления результатов [1].

Анкетирование является одним из наиболее распространенных исследовательских методов. Давая возможность получить материал и проследить ряд общих изменений, проведение опроса имеет и сопутствующую функцию: в нем заложен мощный потенциал опосредованного учебного и воспитательного воздействия, например, повышение мотивации студентов к изучению материала,

формирование чувства сопричастности, потребности в познании, самоанализе [2]. В этом случае значение тематической направленности анкетирования приобретает особенную важность.

Авторами статьи был проведен опрос студентов, основной целью которого являлось выявление уровня удовлетворенности качеством преподавания дисциплин в рамках реализации образовательных программ бакалавриата. В опросе приняли участие 154 студента, обучающиеся всех курсов очной формы обучения. Анкетирование проводилось анонимно.

Респондентам были предложены следующие вопросы, которые мы условно разделили на блоки:

1. Моя будущая профессия.
2. Психологический климат.
3. Организация учебного процесса.
4. Учебная деятельность
5. Готовность к трудовой деятельности.

В результате были получены следующие данные.

По блоку вопросов «Моя будущая профессия» — большинство респондентов полностью удовлетворены профессией, которую получают (52 %), престижем профессии (51 %), статусом студента академии (57 %); частично удовлетворены 38 %, 37 % и 28 % соответственно.

По блоку вопросов о психологическом климате были получены следующие ответы: полностью удовлетворены отношениями студент — деканат 67 %, отношениями студент — преподаватель 44 %, отношениями студент – выпускающая кафедра 58 %. На вопрос «Испытываете ли вы тревожность в данный период» 58 % опрашиваемых ответили «Нет, не испытываю», 42 % — «Да, испытываю». При детализации этого вопроса большинство ответило, что испытывает тревожность из-за учебной деятельности (45 %), состояния здоровья (22 %), материальных трудностей (20 %), взаимоотношений с преподавателями (11 %), отношений в студенческом коллективе (2 %).

По вопросам о качестве организации учебного процесса ответы респондентов в процентном соотношении распределились следующим образом.

Расписание занятий удовлетворяет 44 %, частично удовлетворяет также 44 %, затруднились ответить 6 %, не удовлетворены 6 %. Качеством организации практики удовлетворено 47 % опрошенных, частично удовлетворено 25 %, затруднились ответить 20 % и не удовлетворено 8 % опрошенных. Процесс ликвидации академических задолженностей полностью удовлетворяет 59 % опрошенных, частично — 20 %, затруднились ответить 15 % и не удовлетворены 6 %. Качеством чтения лекций удовлетворены 49 % опрошенных, частично — 38 %, затруднились дать ответ 8 % и не удовлетворены 5 %. Качеством ведения практических занятий удовлетворены 55 % опрошенных, частично — 34 %, затруднились — 7 %, не удовлетворены 4 %. При детализации форм самостоятельной работы, используемых при изучении практических дисциплин, ответы распределились следующим образом: наличие тренировочных занятий — 20 %, решение проблемных задач — 18 %, освоение навыков проведения исследований — 15 %, выполнение расчетно-графических, контрольных работ и заполнение отчетных документов, разработка планов, регламентов — по 12 %, выполнение курсовых работ и творческих заданий — по 10 %, написание и рецензирование учебной/научной литературы — всего 3 %. Новые дисциплинарные области, в которых обучающиеся видят возможность повышения профессиональной прикладности учебного плана: спортивная медицина — 33 %, цифровые технологии/искусственный интеллект — 20 %, биомеханика — 18 %, биотехнологии — 17 %, статистика — 12 %.

На вопрос «Какие из изученных дисциплин могли бы иметь большую, чем есть, продолжительность их освоения?» обучающиеся отметили следующие: анатомия человека, физиология физкультурно-спортивной деятельности, основы медицинских знаний, биомеханика, теория спорта, теория и методика избранного вида спорта, психология, спортивная психология, частные методики адаптивной физической культуры, предпринимательство.

На вопрос «Если бы у вас была такая возможность, то вы бы в содержании дисциплин освоенного учебного плана: увеличили количество практических занятий (26 %), предусмотрели бы дистанционное/электронное освоение отдельных дисциплин (25 %), увеличили продолжительность практики (16 %), уменьшили количество лекций (12 %), увеличили количество лекций (8 %), увеличили продолжительность обучения в вузе (8 %), уменьшили количество практических занятий (5 %)».

На вопрос «Устраивает ли вас порядок организации в вузе работы по выполнению выпускной квалификационной работы?» ответы распределились следующим образом: скорее устраивает — 42 %, устраивает — 41 %, скорее не устраивает — 12 %, не устраивает — 5 %.

По блоку вопросов о готовности к трудовой деятельности были получены следующие ответы.

На вопрос «Совмещаете ли вы работу с учебой?» большинство опрошенных ответили «да, при этом работа не мешает учебе» (32 %), ответили «нет» 25 %, «работают по профилю образования» 24 % и «работают, но это мешает учебе» 19 % опрошенных.

На вопрос «Как вы оцениваете свои перспективы на рынке труда?» ответили: «смотрю в свое профессиональное будущее с оптимизмом» 63 %, «готов работать там, где смогу заработать независимо от полученной профессии» 18 %, «испытываю неуверенность, шансы на трудоустройство не очень высоки» 19 %.

На вопрос о готовности к профессиональной деятельности большинство отметили, что «скорее готов, чем нет» — 52 %), «готов в полной мере» — 40 %, «скорее не готов, чем готов» — 7 %, «не готов» — 1 %.

Результаты были проанализированы в ходе внутренней системы оценки качества образования и представлены профессорско-преподавательскому составу и руководству ФГБОУ ВО «Дальневосточная государственная академия физической культуры». С учетом полученных данных будет продолжена работа по оптимизации и корректировке учебного процесса.

Список источников

1. Гурьянов, А. С. Анкетирование как метод формирования профессиональных компетенций /А. С. Гурьянов // Обучение и воспитание: методика и практика. – 2013. – С. 229-233.
2. Мурзинова, И. А. Анкетирование студентов как один из методов оптимизации учебно-воспитательной работы в организации учебного процесса / И. А. Мурзинова // Вестник Волгоградского государственного университета. Университетское образование. – 2010. – С. 105-107.
3. Нарбут, Н. П. Ожидания и опасения студенческой молодежи: социологическая оценка в кросскультурном контексте / Н. П. Нарбут, И. В. Троцук, Ц. Цзиньфэн // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Социология. – 2014. – № 1. – С. 149-167. – EDN RUTIKZ.
4. Панасенко, С. В. Подходы к анкетированию студентов и работодателей в процессе образовательной деятельности в вузах / С. В. Панасенко // Южно-Уральские научные чтения. – 2016. – С. 103-105.

ТЕХНОЛОГИИ СУДЕЙСТВА СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ В ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДАХ СПОРТА

Корчевой Леонид Николаевич
Илемков Геннадий Григорьевич
Семенчуков Юрий Николаевич
Дальневосточная государственная академия физической культуры, г. Хабаровск
Гущина Ирина Владимировна
Спортивная школа олимпийского резерва зимних видов спорта, г. Южно-Сахалинск

Аннотация. В статье описаны элементы цифровизации процесса обучения студентов физкультурного вуза, а также технологического процесса подготовки и проведения спортивных соревнований в циклических видах спорта.

Ключевые слова: цифровые технологии, судейство соревнований, электронный хронометраж, цифровизация обучения

Актуальность. Развитие современного общества — многомерный и стремительный процесс, который вносит свои коррективы во все сферы жизнедеятельности человека. Быстроменяющиеся цифровые технологии, глобальные открытия в области науки и техники стимулируют человека к

постоянному совершенствованию, непрерывному образованию на протяжении всей жизни. От этого зависят успехи человека в современном обществе, его социальная и профессиональная востребованность [2]. Сегодня общество предъявляет к профессиональному образованию высокие требования, и физическая культура и спорт — не исключение. Современный спортивный мир становится всё более подверженным цифровым технологиям, которые не стоят на месте. Цифровой спорт, базирующийся на специализированных технических средствах измерения, обеспечивает не только объективное и оперативное судейство, но и расширение круга людей, вовлеченных в этот процесс.

Значительный интерес с точки зрения подготовки будущих бакалавров по физической культуре и спорту представляет профессиональный стандарт «Спортивный судья» [3]. Под судейской компетентностью понимается профессиональная компетентность выпускника, обладающего способностью обеспечивать и осуществлять информационное и техническое сопровождение спортивных соревнований [1]. От уровня сформированности судейской компетентности молодого специалиста — знания им правил соревнований и качества судейства во многом зависят результаты, показанные участниками соревнований.

Целью нашей работы стало совершенствование учебного процесса студентов физкультурного вуза при освоении рабочей программы дисциплины «Технологии организации и судейства спортивных соревнований в избранном виде спорта».

Предполагалось, что в результате обучения по актуализированной программе студенты должны освоить профессиональную компетенцию ПК-16: «Способен использовать в образовательном процессе педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся, включая цифровые (сквозные) технологии».

По завершении изучения дисциплины они должны ***знать*** передовой отечественный и зарубежный опыт спортивного судейства с использованием цифровых (в том числе сквозных) информационно-коммуникационных

технологий (ИКТ), аппаратного и программного компьютерного обеспечения, а также современных средств связи; ***уметь*** пользоваться контрольно-измерительной аппаратурой и оборудованием, онлайн-сервисами, средствами современной связи. Организовывать и проводить спортивные соревнования с использованием цифровых (сквозных) технологий; ***владеть*** навыками выбора и использования измерительного оборудования, онлайн-сервисов, офисных, коммуникационных программ, программ электронного хронометража, современных средств связи, навыками организации и проведения спортивных соревнований. В качестве примера освоения представленных выше знаний, умений и навыков приведём здесь лишь небольшой фрагмент программного материала. Так, в лекционный блок были включены следующие лекции:

Тема 1. Оборудование и программное обеспечение для электронного хронометража (2 часа). Тезисы по теме:

1. Электронный компьютерный хронометраж результатов соревнований. Постепенное усложнение аппаратной части компьютерного хронометража на примере аппаратно-программного комплекса «Марафон-Электро» и «АльТайминг».

2. Оборудование для автоматизации старта участников. Оборудование для регистрации результатов на финише. Оборудование на основе фотоэлементов системы «АльТайминг». Система фотофиниша «Марафон-Электро».

3. Транспондерная система идентификации участников. Конфигурации оборудования для различных форматов соревнований и соревнований разной сложности.

Тема 2. Программы хронометража результатов. Способы регистрации результатов. Подготовка вариантов протоколов и выписок (4 часа). Тезисы по теме:

1. Методы регистрации участников. Регистрация в ручном режиме.

2. Регистрация с помощью онлайн сервисов. Онлайн сервис Orgeo.ru.

3. Использование компьютерного программного обеспечения «Марафон-Электро» и «АльТайминг», а также баз данных участников онлайн

сервиса Orgeo.ru для автоматизации процесса регистрации.

Тема 3. Работа с программами вывода информации на табло и онлайн-трансляции результатов в сети Интернет (2 часа). Тезисы по теме:

1. Работа с программами вывода информации на табло. Программа вывода на электронное табло AltBoard_Setup, или на большое стадионное табло от компании «АльТайминг» AltVideoBoard_Setup.

2. Работа с программами онлайн трансляции результатов в сети Интернет от «Марафон-Электро» и «АльТайминг».

3. Подготовка форм-отчетов и данных для публикации в сети Интернет.

Тема 4. Организация работы группы электронного хронометража и секретариата соревнований (4 часа). Тезисы по теме:

1. Взаимодействие работы службы хронометража и секретариата.

2. Функциональные обязанности и алгоритм работы.

3. Обязанности до начала соревнований. Регистрация участников. Онлайн-сервисы и работа с программами хронометража. Онлайн- сервис «Оргео.ру»: создание событий на сервисе, отслеживание загрузки заявок, редактирование, выгрузка старт-листа перед проведением мандатной комиссии и первого совещания капитанов команд. Программное обеспечение «Марафон-Электро» и «Аль-Тайминг»: способы создания протоколов, режимы работы программ, использование оборудования, поддержка производителей. Подготовка протоколов старта, промежуточных, предварительных и итоговых протоколов.

4. Проведение жеребьевки на совещании представителей команд: обычная и электронная формы жеребьевки. Совместная работа хронометристов и секретариата накануне старта. Роль руководителя хронометража и обработки результатов соревнований в день подготовки к старту и в процессе соревнований.

5. Обязанности во время соревнований. Схемы и состав оборудования для различных форматов дисциплин. Проверка оборудования накануне старта. Чек-лист: порядок работы группы хронометража и секретариата. Процедуры в день соревнований. Обязанности главного хронометриста.

6. Публикация результатов в сети Интернет: накануне, в день старта, по окончании соревнований.

7. Обязанности по окончании соревнований.

Перечисленные выше темы были представлены также в лабораторном и практическом блоках занятий. Фрагмент таких занятий представлен на рисунке 2.



Рисунок 2 — Фрагменты аппаратного обеспечения системы электронного хронометража и работа с ним на практических занятиях со студентами

Фонд оценочных средств содержал вопросы тестовых заданий, экзаменационные вопросы, а также кейсы, или проектные задания, используемые и для самостоятельной подготовки. Ниже приведен пример одного из таких заданий.

Кейс или проектное задание: По ссылке ниже в «облаке» надо найти файл дистрибутива — программы AltCross_Setup. Скачать его и установить на своём компьютере. Внимательно изучить раздел "Помощь-Содержание". Подготовить в программе стартовый протокол индивидуальной гонки с тремя возрастными группами юношей и девушек. Старт интервальный одиночный через 30 секунд. Дистанции 2, 3 и 5 км. Не забыть сделать заголовок протокола. Сделать в отдельном файле WORD регламент этих соревнований. Сохранить созданный протокол в рабочей папке соревнования на рабочем столе персонального компьютера. Отправить созданный протокол и регламент на эл. почту

преподавателя. Ссылка на видео урока по созданию протокола также приводится: https://cloud.mail.ru/public/5bQg/5KwmTsH Xa.

Результаты описанной выше работы были представлены на итоговых защитах проектов по программам повышения квалификации Опорного образовательного и Единого учебно-методологического центров на базе АНО ВО «Университет Иннополис», реализуемых в рамках федерального проекта «Кадры для цифровой экономики», и были высоко оценены аттестационной комиссией.

Список источников

1. Зиганшин, О. З. Организация и судейство спортивных соревнований в избранном виде спорта (футбол, хоккей, хоккей с мячом): учебное пособие / О. З. Зиганшин, К. Н. Костин, П. Д. Попов. - Хабаровск: ДВГАФК, 2020. - 131 с.
2. Информационные технологии в физической культуре и спорте : учебно-методическое пособие / . — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2020. — 174 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/95400.html
3. Коник, И. В. Программное обеспечение и оборудование в спорте: учеб.-метод. пособие / И. В. Коник, А. В. Лаптев. - Малаховка : МГАФК, 2021. – 84 с.

ПРИМЕНЕНИЕ НЕТРАДИЦИОННЫХ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УСЛОВИЯХ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Котова Мария Геннадьевна
Скляренко Алена Владимировна
Баранова Светлана Николаевна
Шевчук Александр Сергеевич
Дальневосточная государственная академия физической культуры, г. Хабаровск

Аннотация. На сегодняшний день актуальной задачей становится повышение эффективности занятий в условиях инклюзивного образования для лиц с ограниченными возможностями здоровья. Это достигается путем обновления содержания занятий, включения традиционных упражнений наряду с нетрадиционными средствами развития, коррекции и оздоровления, такими как доска Бильгоу и фрисби. Включение этих средств в инклюзивный образовательный процесс младших школьников с задержкой психического развития (ЗПР), повысит интерес к занятиям физической культурой, улучшит

показатели двигательной активности, в частности координационных способностей.

Ключевые слова: инклюзивное образование, учащиеся с задержкой психического развития, балансировочная доска Бильгоу, фрисби

Постановка проблемы. С каждым годом наблюдается тенденция роста численности детей с ограниченными возможностями здоровья (далее ОВЗ), значительную часть составляют школьники с задержкой психического развития (далее ЗПР).

Задержка психического развития представляет собой один из наиболее распространенных вариантов психического неблагополучия (по данным ВОЗ примерно 1,2 % детей) [1]. Вместе с тем особенности генеза (а, соответственно, и прогноза) этого состояния очень разнообразны. Так, при отсутствии значительной органической мозговой дефицитарности, структура дефекта характеризуется в основном только замедленностью развития психических функций. Это дает основания для преимущественно позитивного прогноза, а возможно даже для инклюзии детей с ЗПР в школы обычного типа, хотя и в специализированные классы [3]. Эффективная коррекция требует слаженной работы мультидисциплинарной команды, состоящей из дефектологов, логопедов, психологов и специалистов адаптивной физической культуры.

Вопрос качественного внедрения инклюзивных и интегративных подходов в образовательные процессы всех уровней на основе современных требований Федерального государственного образовательного стандарта сегодня остается актуальным. Исследования таких ученых, как Коновалов И. Е. (2015), Евсеева О. Э. (2017) и Оринчук В. А. (2017), теоретически освещают новые формы и модели инклюзивного образования. Однако практическое воплощение этих идей в каждом конкретном учебном заведении отличается особенностями организации, сложностью реализации и многообразием образовательных потребностей учащихся с особыми потребностями.

Учитель в процессе адаптивного физического воспитания по предмету «Физическая культура» в условиях инклюзивного образования должен учитывать

особенности физического, психического развития, двигательной подготовленности и функционального состояния занимающихся, для разработки индивидуального коррекционного маршрута занимающихся. В связи с недостатком эффективных методик коррекции физического состояния младших школьников с ЗПР в условиях инклюзии, остро стоит задача поиска современных средств, направленных на улучшение их физического состояния.

В программу по физическому воспитанию включены спортивные и подвижные игры, уже ставшие традиционными, такие как баскетбол, волейбол, футбол и другие. Вместе с традиционными средствами адаптивной физической культуры образовательный процесс обогащается новыми, современными видами двигательной активности, которые доступны для каждого ребенка. Благодаря своей доступности и простоте они становятся более ценными для использования на уроках физической культуры в рамках инклюзивного образования.

К таким средствам можно отнести:

а) фитнес — дабл-дач, скиппинг;

б) увлекательные виды спорта — мини-волейбол по-японски, быстрый бадминтон;

в) спортивные, подвижные игры — ринго, крофбол, яджент, флорбол, фрисби;

г) а также русские народные игры — лапта, брендбол, вышибалы [2].

Для эффективной коррекции и развития координационных способностей детей с ЗПР в учебном процессе целесообразно использовать инновационные виды двигательной активности, повышающие мотивацию и интерес к занятиям физической культурой. Наиболее перспективными средствами, по нашему мнению, являются нетрадиционные виды двигательной активности, такие как метания диска фрисби и упражнения на балансировочной доске Бильгоу.

Фрисби представляет собой пластиковый диск с загнутыми краями диаметром 20–25 сантиметров. Бросать его можно с большой точностью и на дальние расстояния, так как он сделан таким образом, что при его полёте создаётся подъёмная сила. Игра с летающим диском является доступной за счет

того, что упражнения можно проводить как в спортивном зале, так и на стадионе. Учитываются также минимальные финансовые затраты на приобретение спортивного инвентаря, что делает возможным проведение игры «Фрисби» в школах на уроках физической культуры. Упражнения с летающей тарелкой заставляют детей постоянно двигаться, приобретая высокую эмоциональную насыщенность, отвлекают внимание от нагрузок.

Как считает В. Н. Яковлева, диск находится в непосредственном контакте с пальцами рук, развивает кисть, способствует развитию мелкой моторики рук, которая, в свою очередь, находится в тесной взаимосвязи с уровнем развития умственных способностей. Упражнения в метании данного предмета развивают глазомер, меткость, координацию движений, укрепляют мышцы рук и туловища [4]. Поэтому можно сказать, что особенность данной игры заключается в развитии и совершенствовании двигательных качеств на фоне положительных эмоций от данной игры с летающим диском.

Балансировочная доска Бильгоу — это одно из необычных средств адаптивной физкультуры. Она представляет собой деревянный балансир с разметкой, который устанавливается на два полукруглых основания, позволяющие изменять угол наклона до 50°, что помогает варьировать сложность упражнений. Сначала ребёнок учится удерживать равновесие, просто стоя на доске, а затем переходит к выполнению различных движений. Возможны разнообразные исходные позиции: сидя, стоя или даже в позе «по-турецки». Усложнить тренировки можно, добавляя повороты или используя дополнительный инвентарь, такой как мячи разных размеров или мешочки с песком. Занятия на балансировочной доске Бильгоу способствуют развитию координации, общей и мелкой моторики, чувства равновесия, ритма и телесной осознанности.

На основании вышеуказанного можно заключить, что внедрение комплексов упражнений на балансировочной доске Бильгоу и метания диска (фрисби) в образовательный процесс по предмету «Физическая культура» будет

способствовать целенаправленному развитию и коррекции координационных способностей у школьников с задержкой психического развития.

Список источников

1. Андреев, В. В. Комплексная коррекция физической подготовленности детей младшего школьного возраста с задержкой психического развития в условиях инклюзивного образования / В. В. Андреев, А. В. Фоминых // Наука и спорт: современные тенденции. – 2019. – Т. 7. – № 2. – С. 114-122.

2. Ветков, В. Е. Спортивные и подвижные игры: учебно-метод. пособие / В. Е. Ветков. – Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2016. – 126 с.

3. Мисунов, С. Н. Задержка психического развития / С. Н. Мисунов, М. А. Янкина // Вестник науки. – 2021 – Т. 1. – № 2. С. 30-33.

4. Яковлева, В. Н. Новые физкультурно-спортивные виды двигательной активности на примере подвижных и спортивных игр / В. Н. Яковлева. – Санкт-Петербург, 2023. – 128 с.

СИЛОВОЙ ФИТНЕС КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО СТАТУСА ЖЕНЩИН 30–35 ЛЕТ

Кузнецова Ирина Владимировна

Дальневосточная государственная академия физической культуры, г. Хабаровск

Аннотация. В статье рассматривается влияние силового фитнеса на физический статус женщин 30–35 лет. Представлена этапная структура тренировочного процесса и комплекс упражнений. Подчеркивается значимость систематических занятий для улучшения физического статуса женщин 30–35 лет.

Ключевые слова: силовой фитнес, женщины, физический статус, упражнения, метаболизм, мышечная масса, профилактика, здоровье

Актуальность. Сохранение и укрепление физического статуса женщин в возрасте 30–35 лет является важной задачей, обусловленной изменениями, происходящими в организме в данный период. В этом возрасте наблюдается снижение уровня метаболизма, повышение риска накопления жировой массы, а также постепенное уменьшение плотности костной ткани. Кроме того, физиологические процессы старения начинают оказывать влияние на мышечный тонус и эластичность соединительной ткани, что может привести к ухудшению

общей физической работоспособности и возникновению различных дисфункций опорно-двигательного аппарата [4].

Как отмечает С. И. Кудинов, игнорирование систематической физической активности в данный возрастной период сопряжено с рядом негативных последствий. Дефицит двигательной активности приводит к снижению функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, увеличению вероятности развития гиподинамии и метаболического синдрома. Недостаток нагрузки на мышцы и костный аппарат способствует снижению их прочности, что в дальнейшем повышает риск остеопороза, а также возникновения болевых синдромов, связанных с мышечным дисбалансом и ослаблением связочно-сухожильного аппарата [1].

В последние годы значительно возрос интерес к различным направлениям фитнеса, включая такой вид, как силовой фитнес. Этот вид физической активности становится особенно востребованным среди женщин данной возрастной категории благодаря его положительному влиянию на общий уровень физической подготовки, коррекцию композиции тела, а также профилактику возрастных изменений. Научные исследования Е. А. Перевалиной подтверждают, что регулярные силовые тренировки способствуют не только увеличению мышечной массы и силы, но и улучшению обменных процессов, что крайне важно для поддержания оптимального состояния организма. Кроме того, силовые нагрузки оказывают благоприятное влияние на гормональный баланс, способствуя выработке эндорфинов и снижению уровня кортизола, что положительно сказывается на эмоциональном состоянии [4].

Анализ научной литературы позволил констатировать, что взгляды исследователей на данную проблему значительно разнятся в выборе и применении наиболее оптимальных сочетаний упражнений и методов их выполнения. Многие из упражнений силового фитнеса являются изолированными и зависят от личных предпочтений инструкторов. Кроме того, структура и дозирование физических нагрузок для улучшения показателей физического

статуса женщин 30–35 лет остаются недостаточно ясными в работах исследователей.

Также стоит обратить внимание и учесть особенности мотивации женщин 30–35 лет к занятиям силовым фитнесом [2].

Цель исследования — разработать комплексы упражнений силового фитнеса для улучшения физического статуса женщин 30–35 лет.

Среди **методов исследования** были использованы: теоретические — изучение научно-исследовательской литературы по теме исследования, анализ, синтез и обобщение; эмпирические — педагогическое моделирование.

Результаты исследования. Силовой фитнес представляет собой систему физических упражнений, направленных на развитие силы, выносливости и тонуса скелетной мускулатуры посредством использования внешнего сопротивления. В основе этого вида физической активности лежат различные формы силовой нагрузки, включая работу с отягощениями, тренажерами, эспандерами, а также упражнения с собственным весом. Главной особенностью силового фитнеса является способность дозированно регулировать нагрузку, что делает его доступным и адаптируемым для различных категорий занимающихся. Регулярные занятия силовым фитнесом способствуют укреплению костно-мышечной системы, улучшению обменных процессов и оптимизации состава тела за счет снижения жировой массы и увеличения доли активной клеточной массы.

Женщины в возрасте 30–35 лет представляют собой особую психофизиологическую категорию, характеризующуюся сочетанием активных процессов профессиональной и социальной адаптации, стабильности гормонального фона и постепенного снижения резервных возможностей организма. В этот период наблюдается снижение уровня соматотропного гормона и тестостерона, что приводит к уменьшению мышечной массы и замедлению обменных процессов. Уровень эстрогенов, оставаясь относительно стабильным, может претерпевать колебания, влияя на эмоциональное состояние, что повышает риск развития психосоматических расстройств, в частности тревожности и хронической усталости. С физиологической точки зрения в возрасте 30–35 лет у

женщин может наблюдаться снижение эластичности соединительной ткани, что повышает вероятность травматизации при физических нагрузках.

Систематические силовые тренировки способствуют не только увеличению мышечной массы, но и активации метаболизма, что особенно важно в период физиологического замедления обменных процессов. В работах С. И. Кудинова подтверждается, что силовой фитнес оказывает благоприятное воздействие на костную систему, снижая риск остеопороза, а также способствует улучшению координации движений и снижению травматичности при физической активности [1].

С позиции физиологического воздействия силовой фитнес оказывает комплексное влияние на организм, активируя анаболические процессы и способствуя синтезу белка, что положительно сказывается на сохранении мышечной массы. Кроме того, умеренные силовые нагрузки улучшают показатели сердечно-сосудистой системы, нормализуют артериальное давление и способствуют укреплению сосудистых стенок [4].

Разработанный нами комплекс упражнений силового фитнеса (табл. 1) опирается на научные положения о физическом воспитании авторов С. И. Кудинова и Е. А. Перевалиной. Отличительной чертой разработанного комплекса упражнений является учет соответствующих допустимым границам индивидуально дозированных физических нагрузок для женщин 30–35 лет.

Таблица 1

Комплекс упражнений силового фитнеса для женщин 30–35 лет

№	Этап	Вид упражнения	Дозировка	Методические указания
1	Адаптационный	Жим ногами	3 подхода по 12–15 повторений (50–60 % от 1ПМ)	Контролировать плавное выполнение, не допускать резких движений
		Тяга верхнего блока к груди	3 подхода по 10–12 повторений (50–60 % от 1ПМ)	Следить за осанкой, тянуть к верхней части груди, не раскачивать корпус
		Приседания с собственным весом	3 подхода по 15 повторений	Выполнять с контролем, спина ровная

		Разведение рук в стороны с эспандером	3 подхода по 12 повторений	Движение медленное, с полным контролем
		Планка	3 подхода по 30–45 секунд	Контролировать положение тела, не прогибать поясницу
		Разгибание ног в тренажере	3 подхода по 12 повторений	Выполнять в полной амплитуде, без резких движений
2	Основной	Приседания в тренажере Смита	4 подхода по 10–12 повторений	Контролировать технику
		Жим от груди сидя	4 подхода по 8–10 повторений	Лопатки сведены, плавное движение
		Выпады с собственным весом	3 подхода по 12 повторений	Следить за коленом, не выходить за носок стопы
		Отжимания от пола	3 подхода по 10–12 повторений	Контролировать положение спины
		Тяга эспандера в наклоне	3 подхода по 12 повторений	Спина ровная, медленное движение
		Подъемы таза (ягодичный мост)	3 подхода по 15 повторений	Контролировать амплитуду движения
3	Закрепляющий	Жим ногами	4 подхода по 10–12 повторений (70–80 % от 1ПМ)	Усилить контроль над техникой
		Тяга верхнего блока к груди	4 подхода по 10 повторений (70–75 % от 1ПМ)	Удерживать правильное положение спины
		Приседания с эспандером	3 подхода по 12 повторений	Следить за коленями, не сводить их внутрь
		Планка с подъемом ног	3 подхода по 30–40 секунд	Контролировать положение тела
		Гиперэкстензии	3 подхода по 12 повторений	Держать корпус ровным
		Подъемы на носки стоя	3 подхода по 15 повторений	Следить за равновесием

Прим. — 1ПМ — максимальный вес, который можно поднять за одно повторение

Каждый этап имеет свою специфику и направленность, что позволяет грамотно дозировать нагрузки, обеспечивая не только оптимальное развитие силовых качеств, выносливости и координации, но и повышать показатели функционального статуса женщин 30–35 лет.

Адаптационный этап включает упражнения, направленные на подготовку организма к последующим нагрузкам, активацию основных мышечных групп, развитие координации и техники выполнения движений. В этот период применяются упражнения с собственным весом, эспандером и тренажерами с небольшим сопротивлением (50–60 % от максимального), что способствует повышению мышечного тонуса и постепенному укреплению связочного аппарата женщин. На данном этапе важно уделять внимание технике, амплитуде движений и контролю осанки, чтобы сформировать правильные двигательные навыки и минимизировать нагрузку на суставы.

Основной этап направлен на увеличение интенсивности тренировок, развитие мышечной силы и силовой выносливости. В этот период увеличивается вес отягощений (до 65–75 % от максимального), усложняются упражнения, увеличивается количество повторений и подходов. Включение в программу как многосуставных движений на тренажерах, так и упражнений с собственным весом и эспандером позволяет равномерно распределить нагрузку на все основные мышечные группы, повысить общую работоспособность и улучшить метаболизм. На данном этапе тренировки становятся более энергоемкими, возрастает нагрузка на сердечно-сосудистую систему, поэтому важно соблюдать баланс между интенсивностью и восстановлением.

Закрепляющий этап ориентирован на стабилизацию достигнутых результатов, повышение силовой работоспособности и развитие функциональной силы. В этот период нагрузка достигает максимальных значений (до 75–80 % от максимального), что способствует укреплению мышц, улучшению плотности костной ткани и повышению устойчивости к физическим нагрузкам. Основной акцент делается на повышение контроля над движениями, улучшение техники и развитие взрывной силы в безопасном диапазоне нагрузок.

Тем самым этапная структура позволяет обеспечивать постепенное вовлечение организма женщин 30–35 лет в тренировочный процесс, снижая вероятность перенапряжения и травм, а также обеспечивая максимальную адаптацию к возрастающим физическим нагрузкам.

Применение составленных комплексов упражнений предполагает выполнение следующими методами: повторный метод, метод динамических усилий, изометрический метод и сопряженный метод.

При использовании сопряженного применяется, как правило, пассивный или смешанный характер отдыха (бег, дыхательные упражнения, статические и расслабление); продолжительность отдыха определялась по субъективным показателям восстановления готовности женщин выполнять упражнения. При применении повторного и изометрического метода с увеличением уровня подготовленности продолжительность отдыха между сериями сокращалась с 5–7 до 3–5 минут, а между повторениями — с 2 до 1 минуты. Постепенно увеличивалось количество повторений и серий. При использовании метода динамических усилий применялся пассивный отдых и дыхательные упражнения. Продолжительность отдыха составляла 2–3 минуты перед выполнением следующего упражнения.

Выводы. Силовой фитнес является эффективным средством улучшения физического статуса женщин 30–35 лет, способствуя укреплению мышечно-костной системы, улучшению обменных процессов и профилактике возрастных изменений. Этапная структура тренировочного процесса обеспечивает постепенное увеличение нагрузки, снижая риск травм и повышая адаптационные возможности организма. Разработанный комплекс упражнений, включающий адаптационный, основной и закрепляющий этапы, как мы полагаем, позволяет оптимально дозировать физические нагрузки и достигать максимального эффекта.

Список источников

1. Кудинов, С. И. Особенности развития силовых способностей женщин 25-30 лет, занимающихся силовым фитнесом / С. И. Кудинов, К. Ю. Герасимова // Актуальные проблемы теории и практики спортивной тренировки и оздоровительной

физической культуры : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Самара, 11 апреля 2024 года. – Самара: ООО "Научно-технический центр", 2024. – С. 118-124. – EDN TYRJFB.

2. Кузнецова, И. В. Особенности мотивации занятий силовым фитнесом женщин 30-35 лет / И. В. Кузнецова, Л. В. Бянкина // Современные проблемы физической культуры и спорта : материалы XXVIII Всероссийской научно-практической конференции, Хабаровск, 29–30 ноября 2024 года. – Хабаровск: Дальневосточная государственная академия физической культуры, 2024. – С. 159-162. – EDN BDWGQY.

3. Перевалина, Е. А. Влияние силовых и аэробных программ фитнеса на морфофункциональные показатели женщин зрелого возраста / Е. А. Перевалина // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование : материалы международной научно-практической конференции, Краснодар, 11 февраля 2019 года. Том Часть 2. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2019. – С. 144-146. – EDN ZBLUIX.

4. Сударь, В. В. Влияние занятий фитнесом силовой направленности на физическое состояние женщин первого периода зрелого возраста / В. В. Сударь, К. В. Шкалаберда // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2024. – № 1(47). – С. 69-75.

ИНКЛЮЗИВНЫЙ ПАРУСНЫЙ СПОРТ: УНИКАЛЬНЫЙ ОПЫТ РЕАЛИЗАЦИИ НА ДАЛЬНЕМ ВОСТОКЕ РОССИИ

Кузнецова Нелли Владимировна
Сергиенко Татьяна Дмитриевна
Дальневосточный филиал
Российский государственный университет правосудия им. В.М. Лебедева,
г. Хабаровск
Сергиенко Иван Сергеевич
Парусная студия «Новые Горизонты»,
г. Владивосток

Аннотация. В статье рассмотрена программа проекта «Парусная школа равных возможностей», содержание которой направлено на создание инклюзивного пространства для детей и взрослых с ограниченными возможностями здоровья и/или инвалидностью. Проект “Парусный спорт круглый год" позволяет превратить данный вид спорта в массовый и привлечь к занятиям целевую аудиторию.

Ключевые слова: буерный спорт, парусный спорт, инклюзия, регата, здоровье

С 2022 г. и по настоящее время на территории Владивостокского городского округа реализуется несколько масштабных благотворительных проектов в области массового парусного спорта. Один из реализуемых проектов — «Парусная школа равных возможностей» направлен на создание инклюзивного пространства для детей и взрослых с ограниченными возможностями здоровья и/или инвалидностью, включая участников СВО. Главной задачей проекта является социальная интеграция и улучшение качества жизни его участников путем освоения парусного спорта. Проект реализует уникальную возможность для активных тренировок и участия в парусных мероприятиях, что способствует не только физическому развитию, но и расширению круга общения и формированию сообщества единомышленников.

Команда автономной некоммерческой организации парусной студии "Новые Горизонты" стремится сделать парусный спорт более доступным и популярным на Дальнем Востоке России, создавая поддерживающую и доступную среду для всех участников. Целевая группа проекта включает в себя детей, а также взрослых с ограниченными возможностями здоровья и/или инвалидностью, включая участников СВО, проживающих во Владивостоке.

Проведено более 300 групповых теоретических занятий и практических тренировок на парусных катамаранах "Яркат". На постоянной основе занимаются более 60 детей и взрослых с различными ограниченными возможностями здоровья. Реализованы спортивные парусные сборы под эгидой Всероссийского общества инвалидов. Проведена парусная регата "Инклюзивные паруса Приморья – 2024" с вручением наград и призов. Команда Приморского края была приглашена на всероссийскую регату "Инклюзивные Паруса России – 2024", которая прошла на Пироговском водохранилище в г. Москве, и показала достойные результаты.

Зимой занятия проводят на буерах — судах, поставленных на коньки. Буерный спорт — гонки по прочному льду на парусных лодках, к нижней части которых прикреплены металлические коньки. Буера впервые появился в начале XVII века в странах Северной Европы и Северной Америки. Родиной буерного

спорта считаются Нидерланды, где первоначально лодки с парусами и коньками для перемещения по льду использовались для перевозки товаров.

Первые буера в России появились в XVIII веке. Вначале буера строились не для спорта, а применялись для промысловых целей. Развлечением буер стал в XIX веке, первые гонки в России состоялись в 1890 г. в петербургском речном яхт-клубе. В дальнейшем гонки стали проводить регулярно и в 1928 году был основан Международный союз буеристов. В СССР до Великой Отечественной войны **буерным спортом** организованно занимались только в Ленинграде. Во время войны военизированный отряд ленинградских буеристов успешно участвовал в прокладке «Дороги жизни» на льду Ладожского озера [1].

Сегодня буерный спорт в России развивается своим чередом, флот начинает восстанавливаться, растет как качественно, так и количественно. С декабря 2024 по февраль 2025 года более 100 человек посетили бесплатные занятия по буерному спорту на 16 гоночных буерах, построенных самостоятельно в оборудованной мастерской. В мае участники проекта продолжат обучение на воде уже на семи катамаранах «Яркат». После окончания занятий взрослым участникам будет предложена стажировка в качестве рулевых в летний период, что даст им возможность не только наслаждаться увлекательным спортом, но и найти работу инструкторами на новых приобретённых парусных катамаранах.

В настоящее время загруженность проекта "Парусная школа равных возможностей", исходя из реализации на двух катамаранах, составляет более 160 %. Занятия проводятся в 6 группах по 6–8 человек в каждой еженедельно. Второй социально значимый и реализуемый проект — "Парусный спорт круглый год" выявил значительную заинтересованность парусным спортом у детей и подростков с ОВЗ и нормотипичных.

Благодаря реализованному проекту Приморье Дальнего Востока вышло на первое место в стране по количеству спортсменов в дисциплине «буерный спорт», что подтвердило Министерство спорта и лично министр спорта Олег Васильевич Матыцин, награждая Ивана Сергеевича Сергиенко дипломом на форуме "Вся

Россия" на ВДНХ как руководителя одного из пяти лучших спортивных детских проектов страны.

Проект "Парусный спорт круглый год "Буерный ветер", принятый к реализации в осенне-зимний сезон 2024–2025 гг., представляет собой логичное развитие и расширение инициативы "Парусный спорт круглый год", поддержанной Фондом президентских грантов, и направлен на популяризацию буерного спорта и дальнейшее вовлечение детей и подростков в буерный вид спорта. Предыдущий проект выявил значительную заинтересованность детей и подростков, а также их родителей парусным спортом и послужил толчком к активному развитию буерного направления на территории реализации проекта. Спрос на проведение тренировок на буерах в этой локации регулярно подтверждается обращениями как юных спортсменов, так и взрослых [3].

В феврале 2025 г. во Владивостоке стартовала Дальневосточная буерная неделя — одно из самых зрелищных и вдохновляющих событий проекта. Это мероприятие имеет одновременно и фестивальный характер, и статус межрегиональных соревнований, включенных в официальный календарь ЕКП. Для участия в соревнованиях были приглашены ученики и яхтсмены парусных школ России, а также признанные мастера спорта для демонстрации своего мастерства и создания особой атмосферы из более 20 регионов от Крыма и Калининграда до Сахалина и Камчатки [2].

В рамках "Дальневосточной буерной недели" прошли следующие мероприятия: мастер-классы от опытных спортсменов по технике управления буером для участников проекта; обучающие лекции и семинары для учеников, а также для спортсменов-любителей и родителей учеников; мастер-классы по устройству буера от признанного мастера А. Л. Беляева, где участники смогли участвовать в сборке и настройке буера под руководством опытного инструктора; проведены конференции и круглые столы по вопросам развития парусного спорта и его инфраструктуры в регионе; проведены соревнования по парусному спорту в дисциплине «буерный спорт».

В результате внедрения проекта участники расширят кругозор, приобретут и улучшат навыки управления буером, улучшат физическую форму и здоровье, обретут новые знакомства. Участие в соревнованиях и коллективных регатах будет способствовать формированию лидерских навыков, повышению самооценки, мотивации к достижению новых результатов и укреплению командного духа.

Проект “Парусный спорт круглый год" выявил значительную заинтересованность парусным спортом у детей и подростков. Помимо прочего, проект стал отправной точкой для развития буерного спорта в данном районе, который прежде не был столь широко представлен. Всплеск активности в детском буерном сезоне 2023—2024 годов, в котором приняли участие более 35 детей и подростков, служит ярким свидетельством этого. Запросы о возможности заниматься на буерах в студии поступают регулярно, что подчеркивает актуальность и важность развития этого направления [2].

В мире парусного спорта распространено явление: многие спортсмены строят свои собственные буера. Общей проблемой при постройке буера является высокая трудоемкость, в буере много деталей, требующих конструкторской проработки. В результате реализации предыдущего проекта установлено ценное партнерство с мастером по строительству буеров А. Л. Беляевым, который продолжит обучать желающих этому искусству, а также со столярной мастерской "Школа Папы Карло". В мастерской занимаются ученики, проявляющие интерес к созданию буеров и приступившие к их строительству. В дальнейшем эти молодые люди будут приглашены на бесплатные занятия по буерному спорту на созданных ими же судах, давая им возможность прямого участия в процессе создания и эксплуатации буеров.

Наличие прибрежной инфраструктуры, такой как отапливаемый класс, помещение для переодевания, гостиница и кафе, склад для хранения буеров в неразобранном состоянии, туалеты, а также возможность преодолеть расстояние в несколько километров до стартовой линии на специальном транспорте становятся критически важными аспектами для успешной реализации проекта в

массовом формате. Эти условия могут иметь второстепенное значение для спорта высших достижений, но для привлечения широкой аудитории они становятся ключевыми. Проект “Парусный спорт круглый год" позволяет превратить данный вид спорта в массовый, используя инфраструктуру парусной студии "Новые Горизонты".

Список источников

1. Коровельский, Д. Н. Буерный спорт / Д. Н. Коровельский. – Москва: Физкультура и спорт, 1968. – 168 с.

2. Приморская краевая общественная организация «Федерация Парусного спорта» [Электронный ресурс]: – URL: https://fesf.ru/ (дата обращения 15.02.2025).

3. Фонд президентских грантов [Электронный ресурс]: – URL: https://xn--80afcdbalict6afooklqi5o.xn--p1ai/public/application/item?id=c6433b9e-6327-47b8-8b74-ce6ee5da7b48 (дата обращения 15.02.2025).

ВЛИЯНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ РЕГУЛЯЦИИ СЕРДЕЧНОГО РИТМА БИАТЛОНИСТОК РАЗНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ НА ИХ СПОРТИВНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

Левченкова Наталья Викторовна
Смоленский государственный университет спорта,
г. Смоленск
Корчевой Леонид Николаевич
Пономаренко Светлана Вячеславовна
Мацнева Вера Игоревна
Дальневосточная государственная академия физической культуры,
г. Хабаровск

Аннотация. В исследованиях определены индивидуальные особенности регуляции сердечного ритма у биатлонисток разной квалификации в этапах годичного цикла тренировки. Установлена возможность практического использования выявленных особенностей регуляции сердечного ритма в тренировочном процессе спортсменок-биатлонисток на этапах подготовительного и соревновательного периодов тренировки.

Ключевые слова: биатлонисты, газоанализ, функциональное состояние, вариабельность сердечного ритма

Актуальность. Высочайшие темпы развития спортивных достижений и их непрерывный рост во многих видах спорта обусловливают необходимость

существенных изменений и методики подготовки атлетов. Не является исключением и биатлон, как один из видов спорта, связанный с проявлением выносливости, скоростной силы, координационных способностей. Использование в арсенале современного тренера и тренера будущего инновационных технологий и методик, направленных на коррекцию тренировочного процесса, управление тренировочным процессом с учетом конкретных адаптивных возможностей спортсмена и общих закономерностей адаптации должно стать нормой в работе таких специалистов. Морфологические и функциональные преобразования, происходящие в организме атлета под влиянием систематической тренировки, могут приводить к повышению уровня адаптации к физическим нагрузкам, если эта нагрузка действительно планомерна и систематична. Однако нередки случаи форсирования состояния спортивной формы спортсменов, использования неспецифических, а порой неприемлемых воздействий [2; 4]. Показатели состояния сердечно-сосудистой системы являются одним из важнейших критериев оценки степени воздействия на организм атлета как специфических средств спортивной тренировки, так и сопутствующих этому процессу факторов. Обусловлено это, прежде всего, исключительно большой ролью кардиореспираторной системы в адаптации организма к изменениям условий среды, особенно при физических напряжениях, связанных с проявлением выносливости, скоростной силы, а также при смене режима деятельности, постоянно повторяющейся в биатлоне.

Методы газоанализа, вариационной пульсометрии, интервалографии, а также математического анализа сердечного ритма могут наиболее четко определять сдвиги, связанные с развитием или нарушением тренированности, и вовремя подсказать тренеру о необходимости снижения объёма и интенсивности тренировочных нагрузок [1; 5].

Цель исследования — совершенствование контроля функционального состояния квалифицированных биатлонисток.

Задачи исследования: определить индивидуальные особенности регуляции сердечного ритма у биатлонисток разной квалификации в этапах годичного цикла

тренировки. Установить возможность практического использования выявленных особенностей регуляции сердечного ритма в тренировочном процессе спортсменок-биатлонисток на этапах подготовительного и соревновательного периодов тренировки.

Для решения поставленных задач использовались методы натурных и лабораторных исследований с использованием портативного аппаратно-программного комплекса COSMED K5 для определения газоанализа; методы кардиоинтервалографии, а также статистической обработки материалов исследования.

Исследования проводились в научной лаборатории Смоленского государственного университета спорта, а также в лаборатории биомеханики и функциональных возможностей человека ФГБОУ ВО «ДВГАФК» с использованием моторизованной беговой дорожки HP COSMOS, велоэргометра LOAD CORIVAL SPAT.

Полученные в работе данные расширяют теоретические сведения, опубликованные в литературных источниках. По установленным изменениям сердечного ритма в процессе тренировок можно судить о правильности выбора тренировочной нагрузки в подготовке биатлонисток. Используемые в работе неинвазивные методы кардиоинтервалографии и газоанализа можно рекомендовать в практику контроля состояния функциональной подготовки спортсменов в видах спорта на выносливость.

Исследования проводились в подготовительном и соревновательном периодах (май-июнь, февраль-март) в течение двух периодов годичного цикла тренировки (2023–2024 гг.).

В исследовании принимали участие биатлонистки разной квалификации в возрасте 18–22 лет.

В наших исследованиях метод математического анализа сердечного ритма был использован в качестве оперативного и этапного контроля состояния сердечно-сосудистой системы и функционального состояния организма биатлонисток разной квалификации.

Исследование состояния механизмов регуляции, определение степени напряжения регуляторных систем на разных этапах тренировочного процесса способствуют прогнозированию физических возможностей спортсменок, рациональному построению режимов тренировок и правильной оценке их функционального состояния.

В таблице 1 представлены сравнительные данные показателей сердечного ритма в подготовительном и соревновательном периодах тренировки биатлонисток — мастеров спорта.

Таблица 1

Сравнительные данные показателей сердечного ритма в годичном цикле тренировки у биатлонисток — мастеров спорта

Статистич. показатели	ЧСС	Мо	Δх	АМо	АМо/Δх	Мо/Δх	ИН	АМо/Мо	ХС
Подготовительный период									
X	64	0,96	0,29	27,4	10,9	3,10	54,1	27,9	0,96
±σ	8,9	0,08	0,04	3,4	12,8	0,71	7,5	1,81	0,13
±m	3,7	0,04	0,013	1,35	5,3	0,29	3,1	0,74	0,06
Соревновательный период									
X	53	1,18	0,43	23,1	58,6	2,88	26,5	20,3	1,16
±σ	5,6	0,13	0,09	5,4	9,6	0,53	4,7	5,3	0,16
±m	2,26	0,06	0,04	2,17	3,9	0,22	1,88	3,5	0,07
P	<0,01	<0,01	<0,01	>0,05	<0,01	<0,05	<0,01	<0,05	<0,05

Анализ показателей вариационной пульсометрии у испытуемых свидетельствует о следующих изменениях. Так, частота сердечных сокращений (ЧСС) в соревновательном периоде достоверно снизилась по сравнению с подготовительным ($p < 0,01$). Снижение частоты пульса в покое говорит о перестройке сердечной деятельности на более экономный режим. Существенно увеличились показатели вариационного размаха (Δх) и моды (Мо) в соревновательном периоде ($p < 0,05$), по сравнению с подготовительным, что свидетельствует о росте уровня тренированности и экономизации функций сердца спортсменок. Изменение показателей сердечного ритма говорит о том, что объем

тренировочной нагрузки, выполненный биатлонистками на данном этапе, соответствует их уровню подготовленности и может служить моделью для подготовки спортсменок старших разрядов.

У обследуемых нами спортсменок средние величины амплитуды моды (АМо), индекса напряжения (ИН) и показателей АМо /Δх в соревновательном периоде по сравнению с подготовительным значительно снизились ($p < 0,01$), что согласуется с данными некоторых авторов [1; 3].

Нами были проанализированы показатели сердечного ритма у спортсменок 1 спортивного разряда (табл. 2).

Таблица 2

Сравнительные данные показателей сердечного ритма в годичном цикле тренировки у биатлонисток 1 спортивного разряда

Статистич. показатели	ЧСС	Мо	Δх	АМо	АМо/Δх	Мо/Δх	ИН	АМо/Мо	ХС
Подготовительный период									
X	58	0,96	0,52	19,7	46,6	2,09	25,6	21,1	1,04
±σ	7,02	0,057	0,11	3,86	13,4	0,36	4,10	4,18	0,10
±m	2,49	0,020	0,035	1,37	4,72	0,125	1,71	1,78	0,033
Соревновательный период									
X	53	1,21	0,46	20,1	48,1	2,70	19,1	16,1	1,19
±σ	6,4	0,06	0,08	4,7	10,7	0,176	4,8	4,22	0,11
±m	2,6	0,018	0,025	2,15	3,76	0,07	1,67	1,51	0,04
P	>0,05	<0,01	>0,05	>0,05	>0,05	<0,01	<0,05	<0,05	<0,01

У данной группы спортсменок в состоянии мышечного покоя отмечено снижение частоты сердечных сокращений, увеличение моды (Мо), незначительное снижение вариационного размаха (Δх). Такие изменения свидетельствуют о некотором напряжении регуляторных механизмов, а именно об усилении симпатической импульсации на синусовой узел сердца. В то же время в показателях Мо/Δх отмечено достоверное увеличение, а в показателях ИН и АМо/Мо — достоверное снижение.

Установленные нами в результате математического анализа изменения в

показателях сердечного ритма у биатлонисток 1 спортивного разряда свидетельствуют о некотором снижении активности центрального контура управления ритмом сердца, увеличении активности гуморального канала регуляции, снижении адренергических механизмов и повышении активности холинергических механизмов регуляции.

***Заключение*:** в проведённых исследованиях было установлено, что в круглогодичной тренировке биатлонисток разной квалификации происходят изменения показателей распределения кардиоинтервалов сердечного ритма.

Используемые тренировочные нагрузки в объеме 4750–5500 км у биатлонисток — мастеров спорта, 3500–4200 км — у биатлонисток-перворазрядниц являются мощным внешним (экзогенным) фактором, оказывающим специфическое влияние на регуляторные механизмы сердечной деятельности спортсменок.

В соревновательном периоде у биатлонисток высокой квалификации, по сравнению с подготовительным периодом, показатели моды (Mo) и вариационного размаха (Δx) достоверно повышаются, а показатели амплитуды моды (AMo), индекса напряжения (ИН) и отношения AMo/Mo уменьшаются ($p < 0,05$). Изменения такого характера указывают на снижение централизации управления ритмом сердца и свидетельствуют о повышении функционального состояния спортсменок.

Список источников

1. Гаврилова, Е. А. Спорт, стресс, вариабельность: монография / Е. А. Гаврилова. – М.: Спорт, 2015. – 168 с.

2. Макарова, Г. А. Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов. Настольная книга тренера / Коллектив авторов, под редакцией Г. А. Макаровой. – М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022. – 512 с.

3. Михайлов, В. М. Вариабельность ритма сердца (новый взгляд на старую парадигму): монография / В. М. Михайлов. – Иваново, 2017. – 516 с.

4. Платонов, В. Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2 т. / В. Н. Платонов. - М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2021. – Т.2. - 608 с.

5. Шлык, Н. И. Анализ вариабельности сердечного ритма в контроле за тренировочной и соревновательной деятельностью спортсменов на примере лыжных

видов спорта / Н. И. Шлык, Е. А. Гаврилова // Лечебная физическая культура и спортивная медицина. – 2016. – №1(133). – С. 17-23.

ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДОВ СПОРТА

Лемешев Вадим Александрович
Солдатова Дарья Алексеевна
Корчевой Леонид Николаевич
Дальневосточная государственная академия физической культуры, г. Хабаровск

Аннотация. В статье представлен анализ функциональных показателей спортсменов высокой квалификации, специализирующихся в циклических видах спорта, таких как легкая атлетика, лыжные гонки, спортивное ориентирование, плавание и велоспорт. Рассматриваются ключевые физиологические параметры, включая максимальное потребление кислорода (VO2max), удельное потребление кислорода (VO2/kg), объем углекислого газа (VCO2), легочную вентиляцию (VE), первый и второй вентиляционные пороги (VT1/LT1, VT2/LT2), зону максимального жиросжигания (FatMax) и максимальную частоту сердечных сокращений (ЧСС max). Особое внимание уделено проблематике интерпретации данных в контексте специфики каждого вида спорта, а также разработке рекомендаций по оптимизации тренировочного процесса. В работе представлена сравнительная таблица, иллюстрирующая различия в функциональных показателях, что позволяет выявить как общие закономерности, так и уникальные особенности адаптации спортсменов.

Ключевые слова: функциональные показатели спортсменов, спортсмены циклических видов спорта, оптимизация тренировичного процесса

Актуальность. Циклические виды спорта, такие как легкая атлетика (бег на средние и длинные дистанции), лыжные гонки, спортивное ориентирование, плавание и велоспорт, характеризуются длительным выполнением повторяющихся движений, требующих высокого уровня аэробной и анаэробной выносливости, а также экономичности энергозатрат [2; 7]. Спортсмены высокой

квалификации в этих дисциплинах демонстрируют выдающиеся физиологические показатели, обусловленные генетическими факторами, многолетней специализированной подготовкой и индивидуальными особенностями адаптации к нагрузкам. Оценка функционального состояния таких атлетов является важнейшим инструментом в процессе управления тренировочным процессом, прогнозирования спортивных результатов и предотвращения перетренированности [3; 4; 8].

Современные подходы к оценке функциональных показателей включают комплексное исследование параметров газообмена (VO2max, VO2/kg, VCO2, VE), зон интенсивности (VT1/LT1, VT2/LT2, FatMax) и кардиореспираторной системы (ЧСС max). Эти показатели позволяют оценить как общую выносливость, так и способность организма эффективно использовать энергетические ресурсы в условиях соревновательной деятельности [1; 6; 8]. Однако, несмотря на значительный прогресс в области спортивной физиологии, остаются нерешенными ряд проблем, связанных с индивидуальной вариабельностью адаптационных реакций, недостаточной стандартизацией методов тестирования и интерпретацией данных в контексте специфики каждого вида спорта. Например, показатели VO2max, традиционно считающиеся "золотым стандартом" оценки аэробной выносливости, могут существенно различаться у спортсменов разных циклических дисциплин, что требует дифференцированного подхода к их анализу [4; 8].

Целью данной статьи является анализ функциональных показателей спортсменов высокой квалификации в циклических видах спорта, выявление общих закономерностей и специфических особенностей, а также разработка рекомендаций по оптимизации тренировочного процесса на основе полученных данных.

Методика и организация исследования. Оценка функционального состояния спортсменов высокой квалификации представляет собой сложную задачу, обусловленную рядом объективных и субъективных факторов. Во-первых, циклические виды спорта предъявляют различные требования к

физиологическим системам организма [6]. Например, в плавании значительную роль играет экономичность движений в водной среде, тогда как в лыжных гонках важным фактором является способность поддерживать высокую интенсивность работы на пересеченной местности. Спортивное ориентирование, в свою очередь, требует не только физической выносливости, но и высокой когнитивной нагрузки, связанной с навигацией. Эти различия затрудняют создание универсальных критериев оценки функционального состояния [7].

Для анализа функционального состояния спортсменов высокой квалификации в циклических видах спорта мы проанализировали следующие показатели: VO2max (максимальное потребление кислорода), VO2/kg (потребление кислорода на кг веса), VCO2 (объем углекислого газа, выделяемого в процессе дыхания), VE (вентиляция легких), VT1/LT1 (первый вентиляционный/лактатный порог), VT2/LT2 (второй вентиляционный/лактатный порог), FatMax (зона максимального жиросжигания), ЧСС max (максимальная частота сердечных сокращений).

Таблица 1

Сравнительные функциональные показатели спортсменов высокой квалификации в циклических видах спорта

Показатели	Виды спорта				
	Лыжные гонки	Велоспорт	Плавание	Спортивное ор.	Л/а
VO2 max (мл/мин)	5138,1	4080,3	4339,5	4004,1	4619,1
VO2/Kg (мл/мин/кг)	66,7	54,9	52,3	54,3	73,3
VCO2 (мл/мин)	5796,3	4180	5299	4208	5101,1
VE (л/мин)	204,8	114,5	142,6	153,4	142,4
VT1\LT1 (уд/мин)	193	180	150	150	186
VT2\LT2 (уд/мин)	200	187	173	185	195
FatMax (уд/мин)	171	136	154	122	126
ЧСС max (уд/мин)	204	187	190	197	198

Для иллюстрации различий в функциональном состоянии спортсменов высокой квалификации в циклических видах спорта была составлена таблица (таблица 1), включающая ключевые физиологические параметры. Данные представлены на основе обобщения результатов исследований и включают усредненные показатели для спортсменов высокого класса.

Анализируя представленную таблицу, можно выявить ряд существенных различий между функциональными показателями спортсменов разных циклических видов спорта. Лыжники демонстрируют наивысшие абсолютные показатели VO2 max (5138,1 мл/мин) (рисунок 1), а легкоатлеты лидируют по относительному показателю VO2/Kg (73,3 мл/мин/кг). Пловцы и спортсмены-ориентировщики показывают более низкие значения относительного VO2 max (рисунок 1). Также у лыжников значительно выше минутная вентиляция (204,8 л/мин) и выделение CO2. Велосипедисты значительно проигрывают по этому показателю (114,5 л/мин).

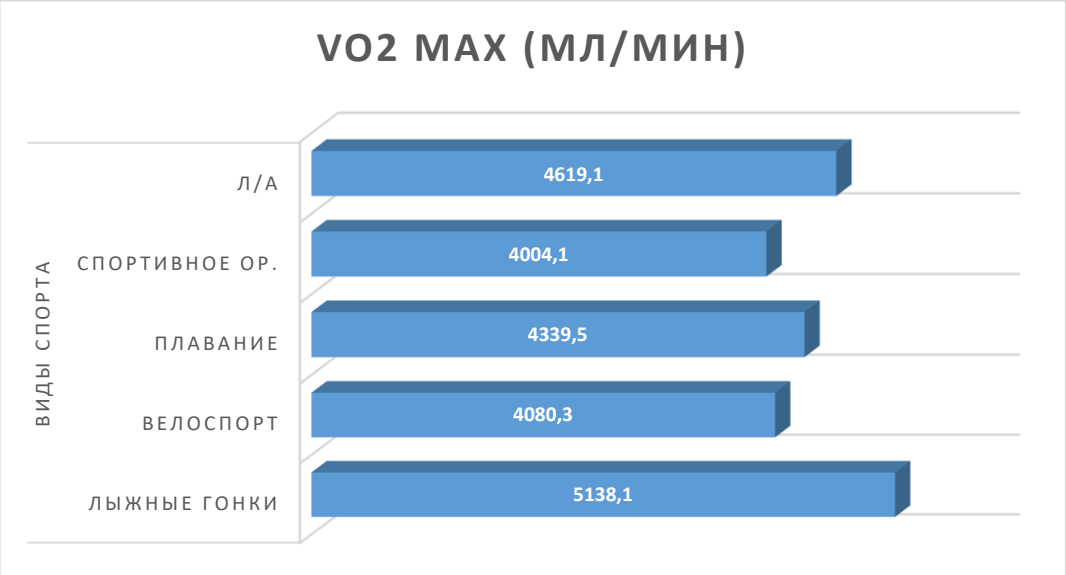


Рисунок 1 — Сравнение результатов спортсменов по параметру максимального потребления кислорода

Перейдем к рассмотрению вентиляционных порогов. Лыжники и легкоатлеты демонстрируют высокие значения VT1/LT1 и VT2/LT2. Эти значения показывают уровень интенсивности, при котором организм начинает активно использовать анаэробные механизмы энергообеспечения. VT1 — первый

вентиляционный порог (переход к смешанному энергообеспечению), VT2 — второй вентиляционный порог (анаэробный порог).

Еще один очень важный показатель FatMax — зона максимального жиросжигания, определяемая как интенсивность, при которой организм преимущественно использует жиры в качестве источника энергии. Этот показатель важен для видов спорта, требующих длительной работы на низкой или умеренной интенсивности. Лыжники показывают наивысшее значение (171 уд/мин), а спортсмены-ориентировщики имеют самый низкий показатель (122 уд/мин).

Вывод. Делая вывод, можно утверждать, что распределение показателей обусловлено несколькими факторами:

- Лыжные гонки требуют максимальной мобилизации всего тела (работают и руки, и ноги), что обусловливает высокие абсолютные значения VO2 max, а также интенсивное дыхание в условиях низких температур (высокая VE);

- Легкая атлетика предъявляет повышенные требования к удельной мощности, что объясняет высокий относительный VO2 max. Вес тела бегунов напрямую влияет на результат, поэтому их мощность в пересчете на килограмм выше;

- Плавание характеризуется особым положением тела и водной средой, что приводит к более низкой ЧСС из-за горизонтального положения и гидростатического давления, а также специфическому паттерну дыхания, влияющему на газообмен;

- Велоспорт отличается механической эффективностью педалирования, но ограниченным вовлечением мышц верхней части тела, что отражается в показателях кислородного обмена;

- Спортивное ориентирование сочетает аэробную нагрузку с когнитивными задачами, требуя баланса между выносливостью и другими качествами.

Практические рекомендации. На основе проведенного анализа можно сформулировать следующие рекомендации по оптимизации тренировочного процесса. Тренировочные программы должны быть структурированы с учетом

индивидуальных значений VT1/LT1 и VT2/LT2. Например, для повышения аэробной выносливости рекомендуется проводить тренировки в зоне ниже VT1/LT1, тогда как для развития анаэробной выносливости — в зоне между VT1/LT1 и VT2/LT2. Интервальные тренировки на уровне или выше VT2/LT2 могут быть полезны для подготовки к соревнованиям, где требуется максимальная интенсивность работы. Каждый вид спорта трактует свои требования для использования вентиляционных зон в тренировочном процессе, а каждый спортсмен показывает свои эталонные значения этих зон, что и нужно учитывать при построении тренировочных программ. Также для видов спорта, требующих длительной работы на низкой или умеренной интенсивности (например, марафонский бег, лыжные гонки на длинные дистанции, велогонки), важно развивать способность организма эффективно использовать жиры в качестве источника энергии. Это может быть достигнуто за счет тренировок в зоне FatMax, а также оптимизации питания, включая увеличение доли жиров в рационе в период базовой подготовки.

Заключение. Оценка функциональных показателей спортсменов высокой квалификации в циклических видах спорта является важным инструментом для понимания их физиологических возможностей и разработки эффективных тренировочных программ. Анализ таких параметров, как VO2max, VO2/kg, VCO2, VE, VT1/LT1, VT2/LT2, FatMax и ЧСС max, позволяет выявить как общие закономерности, так и специфические особенности, характерные для каждого вида спорта. Полученные данные подчеркивают важность дифференцированного подхода к оценке функционального состояния и интерпретации результатов тестирования. Для повышения эффективности тренировочного процесса необходимо учитывать индивидуальные особенности спортсменов, специфику их вида спорта, а также динамику восстановительных процессов. Разработка стандартизированных протоколов тестирования, использование современных методов мониторинга и интеграция физиологических данных с анализом техники движений и когнитивных навыков позволят достичь нового уровня в подготовке спортсменов высокой квалификации.

Список источников

1. Иванова, В. Д. Современные методы комплексного контроля в спорте / В. Д. Иванова // Материалы МСНК "Студенческий научный форум 2024". – 2020. – № 4. – С. 46-47.
2. Иорданская, Ф. А. Мониторинг функциональной подготовленности юных спортсменов – резерва спорта высших достижений (этапы углубленной подготовки и спортивного совершенствования): монография / Ф. А. Иорданская. — 2-е изд., перераб. и дополн. — Москва: Спорт-Человек, 2021. — 176 с.
3. Корчевой, Л. Н. Совершенствование методики технической и функциональной подготовки лыжников-гонщиков старших разрядов с использованием инновационных технологий / Л. Н. Корчевой, О. И. Денисова, Д. А. Солдатова // Физическая культура и спорт в современном обществе: материалы XXVIII Всероссийской научной конференции, 9-12 апреля 2024 г. / под ред. С. С. Добровольского. - Хабаровск: ДВГАФК, 2024. - С. 133-137.
4. Корчевой, Л. Н. Совершенствование технической и функциональной подготовки квалифицированных биатлонистов 17-20 лет с использованием аппаратно-программного комплекса срочной информации / Л. Н. Корчевой, Д. А. Солдатова, Р. А. Бойчевский // Физическая культура и спорт в современном обществе: материалы XXVIII Всероссийской научной конференции, 29–30 ноября 2024 г. / под ред. С. С. Добровольского. - Хабаровск: ДВГАФК, 2024. - С. 143-151.
5. Кряжев, В. Д. Экономичность бега: определение, оценка, элементы и структура, резервы повышения / В. Д. Кряжев, Е. В. Толстой, Н. Н. Маринина // Вестник спортивной науки. – 2020. – №4. – С. 9-15.
6. Макарова, Г. А. Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов. Настольная книга тренера / Коллектив авторов, под редакцией Г. А. Макаровой. – М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022. – 512 с.
7. Платонов, В. Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2 т. / В. Н. Платонов. - М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2021. – Т.2. - 608 с.
8. Ростовцев, В. Л. Маркеры специальной подготовленности высококвалифицированных спортсменок по показателям газоанализа / В. Л. Ростовцев, В. Д. Кряжев // Ученые записки университета Лесгафта. – 2021. – №4(194). – С. 396-401.

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ИССЛЕДОВАНИЯМ В УПРАВЛЕНИИ СПОРТИВНЫМИ ОРГАНИЗАЦИЯМИ: МЕТОДОЛОГИЯ, ПРАКТИКА И ПЕРСПЕКТИВЫ

Лифарь Евгения Викторовна
Вдовина Валентина Владимировна
Галицын Сергей Викторович
Дальневосточная государственная академия физической культуры,
г. Хабаровск
Симонов Сергей Сергеевич
Тихоокеанский государственный университет,
г. Хабаровск

Аннотация. Статья посвящена методологическим основам исследований в области управления спортивными организациями. Рассмотрены ключевые понятия, такие как проблема, цели, задачи, объект и предмет исследования, гипотеза и методология. Особое внимание уделено классификации исследований в спорте, включая изучение систем управления и решение частных задач. Описаны основные подходы к исследованиям, такие как структурный, функциональный, информационный, параметрический и системный. Проанализированы показатели эффективности и качества управления, а также критерии их оценки. В заключение предложены перспективные направления развития исследований в спортивном менеджменте, включая внедрение цифровых технологий и разработку инновационных стратегий. Статья адресована научным сотрудникам, преподавателям и специалистам в области управления спортивными организациями.

Ключевые слова: спортивный менеджмент, методология исследований, системный подход, эффективность управления, спортивные организации, критерии оценки, цифровые технологии, инновационные стратегии

Современный спорт представляет собой сложную систему, требующую эффективного управления для достижения высоких результатов. В условиях возрастающей конкуренции и глобализации спортивной индустрии исследования в области менеджмента спорта приобретают особую актуальность. В данной статье рассматриваются методологические основы проведения исследований в

управлении спортивными организациями, анализируются ключевые понятия, методы и подходы, а также предлагаются направления для дальнейшего развития данной области [1; 4; 5].

1. Теоретические аспекты исследований в менеджменте спорта

Исследования в менеджменте спорта направлены на изучение систем управления, их эффективности и влияния на достижение целей спортивных организаций. Основными составляющими исследования являются: проблема исследования — противоречие между потребностями и имеющимися ресурсами; цели и задачи исследования — конкретизация направлений и этапов работы; объект и предмет исследования — система управления и конкретная проблема, требующая решения; гипотеза — предположение о наличии причинно-следственных связей; методология — совокупность подходов и методов, используемых для проведения исследования. Исследования в спорте можно разделить на две группы: исследования систем управления спортивными организациями (организационные структуры, персонал, эффективность управления) и исследования, направленные на решение частных задач (разработка стратегий, управление изменениями, модернизация) [1; 3].

2. Методология и организация исследований

Методология исследований в области спорта структурируется на три ключевых раздела: теоретический, методический и организационный. Теоретический раздел предполагает формулировку целей, задач, а также определение объекта и предмета исследования. Методический раздел охватывает выбор методов сбора и анализа данных, а также оформление полученных результатов. Организационный раздел включает планирование исследований, формирование исследовательской группы и распределение ресурсов. Одним из наиболее значимых этапов является сбор данных, для реализации которого применяются следующие методы: проведение интервью с сотрудниками управленческого аппарата, анализ технико-экономической и статистической документации, а также бенчмаркинг, направленный на изучение опыта аналогичных организаций [1; 5].

3. Основные подходы к исследованиям в спорте

В рамках исследований управления спортивными организациями используются различные методологические подходы. Структурный подход ориентирован на изучение состава системы управления и взаимосвязей между ее элементами. Функциональный подход предполагает анализ управленческих функций и оценку их эффективности. Информационный подход сосредоточен на исследовании информационных потоков и их характеристик. Параметрический подход изучает влияние отдельных параметров на эффективность системы управления. Системный подход, являющийся наиболее комплексным, позволяет анализировать организацию в контексте ее взаимодействия с внешней средой. Именно системный подход способствует выявлению общих тенденций развития организации и разработке мероприятий, направленных на совершенствование системы управления [1; 4].

4. Эффективность и качество управления в спорте

Эффективность управления в спортивных организациях определяется соотношением достигнутых результатов и затраченных ресурсов. Для оценки эффективности применяются как количественные, так и качественные показатели. К количественным показателям относятся прибыль, доход и рентабельность, в то время как качественные показатели включают удовлетворенность клиентов и социально-психологическую атмосферу в коллективе. Критерии оценки эффективности управления включают: критерий соответствия требованиям, который предполагает достижение установленных нормативов; критерий максимума/минимума, направленный на достижение максимального результата или минимизацию затрат; критерий превосходства, основанный на сравнении с лучшими практиками [1; 3].

5. Перспективы развития исследований в спортивном менеджменте

В условиях динамичного развития спортивной индустрии актуальными направлениями исследований становятся: разработка инновационных методов управления спортивными организациями; внедрение цифровых технологий и искусственного интеллекта для анализа данных и прогнозирования результатов;

изучение влияния глобализации на развитие спорта; формирование стратегий, направленных на повышение конкурентоспособности национальных спортивных организаций. Особое значение приобретает системный подход, который позволяет учитывать взаимосвязи между элементами системы управления и внешней средой, что способствует более глубокому пониманию процессов и разработке эффективных управленческих решений [1; 2; 5].

В данной статье нами были рассмотрены методологические основы исследований в области управления спортивными организациями, подчеркнута их значимость в условиях современного спортивного менеджмента. Мы проанализировали ключевые понятия, такие как проблема исследования, цели, задачи, объект и предмет, а также гипотезу и методологию. Выделение основных подходов к исследованиям, таких как структурный, функциональный, информационный, параметрический и системный, позволяет глубже понять механизмы управления и их влияние на эффективность спортивной организации.

Эффективность управления может быть оценена через количественные и качественные показатели, что подчеркивает необходимость комплексного подхода к анализу. Критерии оценки эффективности, такие как соответствие требованиям, максимизация результатов и сравнение с лучшими практиками, служат важными ориентирами для спортивных менеджеров.

Перспективные направления будущих исследований, включая внедрение цифровых технологий и разработку инновационных стратегий, открывают новые горизонты для повышения конкурентоспособности спортивных организаций.

Системный подход, учитывающий взаимодействие с внешней средой, становится ключевым инструментом для формирования эффективных управленческих решений.

Таким образом, результаты проведенных исследований в области спортивного менеджмента не только способствуют улучшению управленческих

процессов, но и создают условия для успешной конкуренции. Внедрение инноваций и технологий в управление спортивными организациями является

необходимым условием их устойчивого развития в условиях быстро меняющейся внешней среды.

Список источников

1. Галицын, С. В. Менеджмент и исследования в спорте: учебное пособие / С. В. Галицын, В. В. Вдовина, Е. В. Лифарь. – Хабаровск: ДВГАФК, 2024. –109 с.
2. Использование возможностей искусственного интеллекта в науке – 2024 : монография / кол. авторов ; под ред. Е. В. Малинович. – Москва : РУСАЙНС, 2025. – 248 с. – ISBN 978-5-466-08734-5
3. Организация и управление спортивной индустрией / С. И. Бочкарева, С. П. Голубничий, В. А. Зайцев [и др.]. – Москва : Общество с ограниченной ответственностью "Эдитус", 2024. – 244 с. – ISBN 978-5-00217-253-5. – EDN ENWHYC. 0.34835/issn.2308-1961.2021.1.p299-302. – EDN XZETRW.
4. Рой, О. М. Методология научных исследований в экономике и управлении : учебник для вузов / О. М. Рой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 211 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17018-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/563187
5. Эконометрическое моделирование прогнозирования деятельности спортивной организации / А. В. Починкин, И. Л. Димитров, Р. С. Яковлев, С. Н. Поздеева // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2021. – № 1(191). – С. 299-302.

БРЕНДИНГ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СФЕРЕ: РАЗРАБОТКА ФИРМЕННОГО СТИЛЯ КАФЕДРЫ МЕНЕДЖМЕНТА, ЭКОНОМИКИ СПОРТА И ТУРИЗМА ДАЛЬНЕВОСТОЧНОЙ ГОСУДАРСТВЕННОЙ АКАДЕМИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Лифарь Евгения Викторовна
Попова Анна Владимировна
Вдовина Валентина Владимировна
Дальневосточная государственная академия физической культуры,
г. Хабаровск

Аннотация. Статья посвящена исследованию процесса брендинга в образовательной сфере на примере разработки фирменного стиля кафедры менеджмента, экономики спорта и туризма (МЭСиТ) Дальневосточной государственной академии физической культуры (ДВГАФК). В работе рассмотрены теоретические основы брендинга, специфика его применения в образовательных учреждениях, а также представлены результаты эмпирического исследования, включающего опрос студентов и преподавателей кафедры.

Ключевые слова: брендинг, фирменный стиль, образовательная сфера, кафедра менеджмента, маркетинг, ДВГАФК

В условиях глобализации и усиления конкуренции на рынке образовательных услуг брендинг становится важным инструментом для привлечения абитуриентов и повышения узнаваемости образовательных учреждений. Особую актуальность приобретает разработка фирменного стиля для структурных подразделений вузов, таких как кафедры, которые могут выступать самостоятельными брендами. Цель данной статьи — рассмотреть процесс разработки фирменного стиля кафедры менеджмента, экономики и права ДВГАФК и оценить его потенциальное влияние на имидж и конкурентоспособность кафедры [2; 4; 5].

Брендинг в образовательной сфере представляет собой процесс создания и продвижения уникального образа образовательного учреждения или его подразделения. Основными элементами бренда являются логотип, фирменные цвета, шрифты и другие визуальные элементы, которые формируют узнаваемость и ассоциации у целевой аудитории. В отличие от коммерческих брендов, образовательные бренды ориентированы на долгосрочные отношения с потребителями, включая абитуриентов, студентов, выпускников и работодателей [1; 2; 4].

Важным инструментом управления брендом является брендбук — свод правил, регламентирующий использование элементов фирменного стиля. Брендбук помогает стандартизировать визуальные коммуникации, повысить узнаваемость бренда и укрепить его позиции на рынке [3].

Для разработки фирменного стиля кафедры МЭСиТ были использованы следующие методы.

Анализ научно-методической литературы — изучение теоретических основ брендинга и его применения в образовательной сфере.

Метод наблюдения — анализ текущего состояния брендинга кафедры и выявление проблем.

Метод опроса — анкетирование студентов и преподавателей кафедры для определения их предпочтений в разработке фирменного стиля.

Метод экспертной оценки — оценка предложенных элементов фирменного стиля экспертами в области маркетинга и брендинга.

Результаты исследования

На основе опроса студентов и преподавателей кафедры МЭСиТ были выявлены ключевые предпочтения в разработке фирменного стиля.

Цвет — это неотъемлемая часть логотипа, а соответственно, образ кафедры МЭСиТ. В идеале логотип двухцветный, на белом фоне. Основные цвета — красный и голубой; белый — как предпочтительный цвет фона.

Цветовая гамма — преобладание красного и голубого цветов, которые ассоциируются с энергией и стабильностью (Рис. 1).

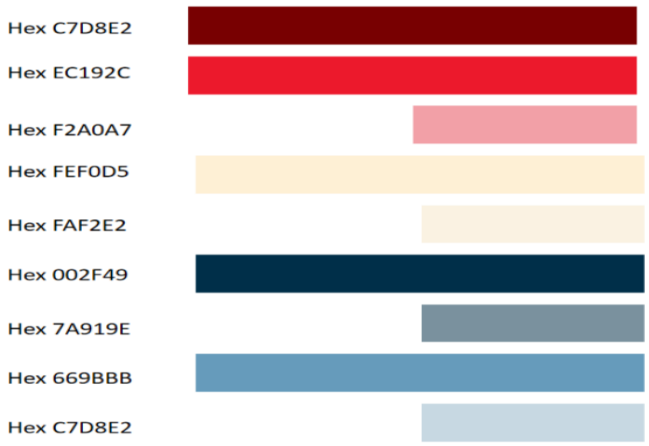


Рисунок 1 — Фирменные цвета кафедры МЭСиТ

Логотип — сочетание текстового и графического элементов, отражающих специфику кафедры (Рис. 2).



Рисунок 2 — Логотипы кафедры МЭСиТ

Шрифты — использование современных и лаконичных шрифтов, таких как JURA и Yu Gothic UI Light (Рис. 3).

АБВГДЕЁЖЗИЙКЛМНО
ПРСТУФХЦШЩЭЪЮЬЯ
абвгдеёжзийклмно
прстуфхцшщэъюья
ABCDEFGHJIKLMNOP
QRSTUVWXYZ
1234567890
!%:?*( )-+”=

Рисунок 3 — Фирменный шрифт кафедры МЭСиТ

Разработанный фирменный стиль включает логотип, паттерн, визитные карточки, конверты, папки и сувенирную продукцию. Все элементы стиля соответствуют общему брендбуку ДВГАФК, что обеспечивает единообразие визуальных коммуникаций.

Разработка фирменного стиля для кафедры МЭСиТ позволяет повысить ее узнаваемость среди абитуриентов и работодателей, а также укрепить позиции кафедры в условиях конкуренции. Использование брендбука обеспечивает стандартизацию визуальных коммуникаций и повышает эффективность маркетинговых мероприятий.

Таким образом, мы выяснили, что брендинг является важным инструментом маркетинга в образовательной сфере, позволяющим повысить узнаваемость и конкурентоспособность образовательных учреждений. Разработка фирменного стиля для кафедры МЭСиТ ДВГАФК способствует формированию

положительного имиджа кафедры и укреплению ее позиций на рынке образовательных услуг.

Список источников

1. Аакер, Д. А. Создание сильных брендов / Д. А. Аакер. – Москва: Вильямс, 2015. – 432 с. – ISBN 978-5-8459-1998-3.

2. Капферер, Ж.-Н. Бренд навсегда: создание, развитие, поддержка ценности бренда / Ж. Н. Капферер. – Москва: Вершина, 2007. – 448 с. – ISBN 978-5-9626-0389-7.

3. Манн, И. Б. Правильный брендинг: учебник / И. Б. Манн. – Москва: Альпина Паблишер, 2023. – 68 с. – ISBN 978-5-9614-8002-9.

4. Рудая, Е. А. Основы бренд-менеджмента / Е. А. Рудая. – Москва: Юрайт, 2021. – 279 с. – ISBN 978-5-534-13456-7.

5. Шарков, Ф. И. Фирменный стиль организации: вопросы теории и практики / Ф. И. Шарков. – Москва: Дашков и К, 2019. – 236 с. – ISBN 978-5-394-03456-1.

АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ — УЧАСТНИКОВ СВО, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЕЙБОЛОМ СИДЯ В Г. ХАБАРОВСКЕ

Малыгина Елена Николаевна
Малыгин Геннадий Георгиевич
Манохина Валентина Константиновна
Дальневосточная государственная академия физической культуры, г. Хабаровск

Аннотация. В статье рассматриваются показатели физического состояния и физической подготовленности спортсменов — участников СВО в новообразованной команде по волейболу сидя в городе Хабаровске. Анализ результатов исследования выявил необходимость индивидуального подхода к содержанию тренировочного процесса с данным контингентом занимающихся в связи с неравнозначными исходными показателями возраста и физической подготовленности.

Ключевые слова: паралимпийский волейбол, волейбол сидя, физическое состояние, показатели физической подготовленности

Волейбол сидя для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата как одна из разновидностей волейбола прочно вошел в список паралимпийских видов спорта. Доказано, что игра в волейбол сидя способствует развитию двигательного аппарата, воспитывает основные физические качества — ловкость, быстроту

реакции и перемещений, выносливость и силу. Систематические занятия способствуют укреплению сердечно-сосудистой, дыхательной, костной и мышечной систем организма. Различные ситуации в игре требуют от игроков развития не только физических качеств, но и умения выбора самых рациональных технических средств, быстрого перехода от одних действий к другим [4]. Военнослужащие с поражением ОДА представляют особую целевую группу, подходы к социальной адаптации и реабилитации которых требуют наличия специализированных учреждений, оборудования, кадров, владеющих знаниями и навыками работы.

Одной из ключевых особенностей волейбола сидя является то, что игра проходит в положении сидя на уменьшенной площадке размером 10×6 метров, с высотой сетки 1,15 метра для мужчин и 1,05 метра для женщин. Дополнительные адаптации включают правило, согласно которому игроки не могут отрывать ягодицы от пола во время контакта с мячом, а также имеют возможность атаковать или блокировать подачи, что изменяет динамику игры и требует от спортсменов особых навыков [3].

В спортивных играх принципы справедливости и максимального вовлечения являются основанием для требования одновременного участия в состязании инвалидов с различной степенью тяжести поражений [1].

Объект исследования: тренировочный процесс подготовки волейболистов сидя.

Предметом исследования явились показатели физического состояния и физической подготовленности спортсменов, занимающихся волейболом сидя.

Цель исследования: изучить показатели физической подготовленности спортсменов с ограниченными возможностями здоровья, занимающихся волейболом сидя.

Задачи исследования:

1. По данным научно-методической литературы изучить проблему подготовки спортсменов, занимающихся волейболом сидя. Выявить

специфические особенности занятий с волейболистами, имеющими ограниченные возможности здоровья.

2. Проанализировать показатели физического состояния и физической подготовленности волейболистов в команде г. Хабаровска.

3. Разработать программу тренировочных занятий с учетом индивидуальных особенностей спортсменов, занимающихся волейболом сидя.

В СССР волейбол в положении сидя начал развиваться с конца 80-х годов 20-го века. В основном развитие этого вида спорта происходило в Московском регионе, в Сибири и на Урале. Центром мужского волейбола в положении сидя являются такие города как Сургут, Екатеринбург, Омск, а женского — города Москва, Санкт-Петербург, Новочеркасск. Чемпионат России проводится один раз в году, у мужчин, как правило, в Омске или Екатеринбурге, у женщин — в Москве или Подмосковье. У мужчин в чемпионате России принимают участие около 12–14 команд, у женщин — 5–8 команд [2].

Волейбол сидя отличается быстрой и динамичной игрой, в которой спортсменам необходимо быстро перемещаться по игровой площадке, используя руки, чтобы занять позицию достаточно рано для эффективной игры. Как и в других командных видах спорта, при перемещении по площадке волейболистам сидя необходимо ускоряться, замедляться и менять направление на протяжении всей игры в ответ на такие стимулы, как движение мяча и движение игрока соперника.

Классификация спортсменов с ограниченными возможностями требует скрупулезного подхода и осуществляется по двум направлениям: медицинскому, основанному на определении у спортсменов «остаточного здоровья» (или степени имеющегося поражения функций), и спортивно-функциональному, предполагающему разделение участников состязаний на классы с учетом спецификации двигательной деятельности в каждом конкретном виде спорта [3].

Настоящее исследование проводилось в период с июня 2023 г. по январь 2025 г. и состояло из нескольких этапов.

Педагогические наблюдения за спортсменами на учебно-тренировочных

занятиях проходили на базе адаптивной школы г. Хабаровска. В состав сборной команды входят 12 спортсменов — участников специальной военной операции. Занятия волейболом в рамках реабилитационных тренировок проводились 3 раза в неделю по 60 минут. Результатом наблюдений стали полученные представления о возможностях спортсменов, их уровне подготовленности, об их соревновательной деятельности. Наблюдения также проводились во время товарищеских игр на тренировках со студентами академии физической культуры. Проведено наблюдение за игроками команды в Кубке Защитников Отечества, 20 июня 2024 года в городе Хабаровске, который проводился впервые.

Третий этап (июнь 2024 г. — январь 2025 г.) посвящен изучению показателей физической подготовленности волейболистов сидя по специальным тестам**:** поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 15 с); перемещение сидя вперед (10 м, с); проползти на время 10 м лицом вперед, не отрывая ягодиц от пола. И. п. — сидя ягодицами на линии старта. Завершение дистанции по пересечению линии финиша ягодицами; перемещение сидя назад (10 м, с); проползти на время 10 м спиной вперед, не отрывая ягодиц от пола. И. п. — сидя ягодицами на линии старта (завершение дистанции по пересечению линии финиша ягодицами; перемещения по площадке с изменением направления движения — «Елочка» сидя, (с). Испытуемый располагается в центре площадки размером 5*6 метров. По сигналу он перемещается и касается рукой последовательно средней линии по центру, лицевой линии, правой и левой боковых линий. Испытание заканчивается в момент возвращения на исходную позицию в центре площадки ягодицами. Положение тела относительно сетки остается неизменным; метание набивного мяча весом 1 кг из-за головы сидя двумя руками, (м); метание мяча весом 1 кг двумя руками сверху ото лба сидя на дальность, (м); метание набивного мяча весом 1 кг из-за головы сидя попеременно руками, (м).

Несмотря на то, что паралимпийский волейбол сидя развивается с 1976 года, в Хабаровске такой вид спорта не был популярен и не развивался, так как имелись организационные сложности по подбору игроков со схожими

диагнозами, с нарушениями функций нижних конечностей, но с началом и проведением специальной военной операции количество молодых людей, имеющих такие травмы, в Хабаровске значительно увеличилось.

Команда по волейболу сидя появилась в адаптивной школе № 1 с июля 2024 года, под руководством тренера Динары Ахмадуллиной.

20 июня 2024 года в городе Хабаровске впервые проводился Кубок Защитников Отечества, в котором приняли участие спортсмены из 11 регионов Дальневосточного федерального округа. В программу Кубка вошли соревнования по шести видам спорта: пауэрлифтингу, стрельбе из лука, настольному теннису, пулевой стрельбе, армрестлингу и волейболу сидя.

В соревнованиях по волейболу 1-е место заняла команда Республики Бурятия, 2-е место — команда Забайкальского края, 3-е место — команда Сахалинской области, 4-е место — команда Хабаровского края.

С 18 по 25 октября 2024 года команда волейболистов сидя города Хабаровска представляла наш край на Всероссийском чемпионате, который проходил в городе Раменском (Московская область), в нем принимали участие 17 команд со всей страны. В этих соревнованиях хабаровская команда заняла только 16-е место. Результат свидетельствует о начальной стадии формирования команды, о необходимости продолжать тренировочные занятия, о необходимости оптимизации методики тренировок.

Таблица 1

Антропометрические показатели волейболистов сидя г. Хабаровска

ФИО	Возраст	Длина тела (см)	Масса тела (кг)
Ш. Е. Ф.	38	167	80
К. С. В.	30	176	86
Б. Р. А.	50	181	87
В. В. И.	24	198	120
С. М.	45	183	102
Ч. Д. Л.	22	175	68
П. И. А.	41	174	91
Среднее значение	**35**	**179**	**90**

Проанализированы показатели физического состояния 7 волейболистов, оказалось: средний возраст игроков команды — 35 лет, самому молодому спортсмену 22 года, самый старшему — 50 лет. Возраст игроков в команде от 22 до 50 лет. Это безусловно должно отражаться на подборе средств и методов тренировки. Молодые спортсмены (22–24 года) могут иметь преимущество в скорости и восстановлении, в то время как более старшие спортсмены (45–50 лет) могут обладать большим опытом, но хуже переносить физические нагрузки. Исследуемая группа является разновозрастной, что не может не влиять на физические возможности спортсменов. Рост варьируется от 167 до 198 см, что может быть как преимуществом, так и недостатком в зависимости от игровой позиции. У некоторых спортсменов наблюдается избыточный вес, что может негативно влиять на подвижность, выносливость и общую физическую подготовленность.

Показатели длины тела варьируются от 167 до 198 см. Высокий рост (198 см) может быть преимуществом в волейболе, особенно в атаке и блоке, но в сидячем волейболе ключевую роль играют координация и сила.

Показатели массы тела также далеко неоднородны — от 68 кг до 120 кг. Избыточная масса тела может негативно влиять на подвижность игроков и их выносливость.

В таблице 2 представлены результаты тестов, определяющих состояние физической подготовленности игроков.

Таблица 2

Показатели физической подготовленности волейболистов сидя г. Хабаровска

ФИО	Поднимание туловища (кол-во раз за 30 сек)	Перемещение сидя вперед 10 м (сек)	Перемещение сидя назад с помощью рук 10 м (сек)	«Ёлочка» (сек)	Метание набивного мяча 1 кг, из положения сидя			
					Двумя руками из-за головы (м)	Двумя руками ото лба (м)	Правой рукой из-за головы (м)	Левой рукой из-за головы (м)
Ш. Е. Ф.	21	7,02	4,52	24,37	11,95	8,80	16,17	10,60
К. С. В.	12	6,63	4,62	19,26	9,59	8,10	15,30	9,60
Б. Р. А.	11	5,78	6,33	27,3	7,10	7,20	11,10	7,30
В. В. И.	12	10,96	9,19	30,57	7,7	6,8	9,2	-
С. М.	12	7,8	6,3	25,8	9,30	8,71	15,56	10,39
Ч. Д. Л.	14	6,2	5,4	23,7	6,7	6,5	10,73	6,60
П. И. А.	16	9,6	6,8	22	9,13	8,40	16,10	9,65

При изучении показателей физической подготовленности было определено, что уровень развития физических качеств, очень разный:

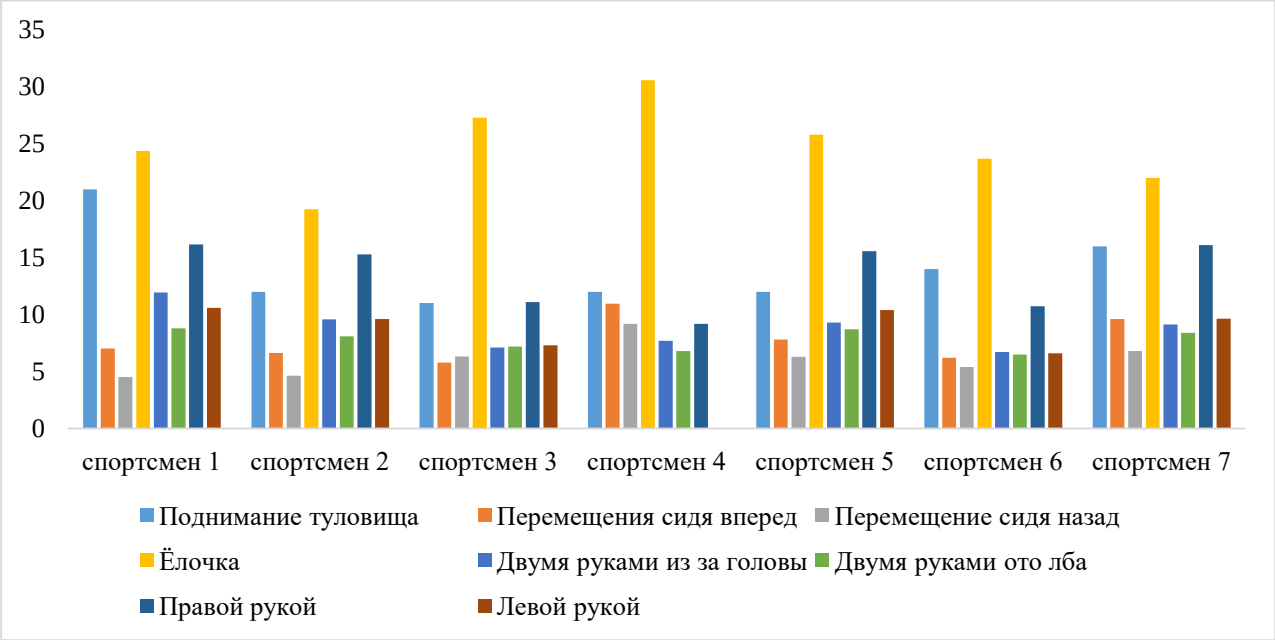


Рисунок 1 — Показатели физической подготовленности волейболистов сидя г. Хабаровска

В тесте «Поднимание туловища» наблюдается значительный разброс результатов. Спортсмен с результатом 21 раз демонстрирует высокий уровень

развития силы и выносливости мышц брюшного пресса, в то время как результат 11 раз указывает на необходимость улучшения.

В тесте «Перемещения сидя вперед» результаты варьируются от 5,78 до 10,96 сек. Спортсмен с результатом 5,78 сек демонстрирует высокую скорость и координацию, в то время как результат 10,96 сек указывает на необходимость улучшения.

В показателях теста «Ёлочка» разница между результатами составила 11,31 сек.

Подобная картина наблюдается во всех тестах по физической подготовленности.

Следовательно, авторы статьи пришли к выводам:

1. Содержание игровой деятельности в волейболе сидя имеет специфические особенности и требует от спортсменов особых перемещений в различных направлениях, которые выполняются с помощью рук. Для успешного выполнения игровых функций необходима высокая физическая подготовленность, включая силу верхней части тела, скорость, ловкость и хорошую координацию движений в положении сидя. Волейбол сидя, являясь командной спортивной игрой, может стать хорошим средством реабилитации для военнослужащих, вернувшихся с СВО с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

2. Наблюдается значительный разброс в показателях, что указывает на разный уровень подготовки игроков. Полученные результаты должны помочь в разработке программ тренировочных занятий с учетом индивидуальных особенностей спортсменов, занимающихся волейболом сидя. Военнослужащие с поражением ОДА представляют особую целевую группу, реабилитация которых требует разработки физкультурно-оздоровительных технологий, составленных с учетом индивидуального физического состояния, физической подготовленности.

Список источников

1. Адаптивный спорт. Волейбол: учебно-метод. пособие / Т. А. Малышева [и др.]. – Нижний Новгород: Изд-во ННГУ им. Н.И. Лобачевского, 2021. – 52 с.

2. Волейбол для лиц с нарушением в состоянии здоровья (волейбол в положении сидя): учебно-методическое пособие / В. М. Скляров, И. А. Петров, И. Н. Иванов, Л. П. Игнатова. — Волгоград: ВГАФК, 2015. — 96 с.

3. Волейбол сидя. [Электронный ресурс] / URL: https://paralymp.ru/sport/sports/paralimpiyskie-distsipliny/voleybol-sidya/

4. Гаврильев, К. Д. Особенности подготовки спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата (пода), занимающихся волейболом сидя, в республике Саха (Якутия) / К. Д. Гаврильев, С. И. Колодезникова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – №11(177). – С. 80-83.

РОЛЬ БЕГА В ЖИЗНИ СТУДЕНТА

Мартынюк Николай Степанович
Филиппов Виктор Алексеевич
Лесоцкий Александр Андреевич
Юрчик Сергей Иванович
Брестский государственный технический университет,
г. Брест

Аннотация: В статье представлены результаты социологического исследования студентов вторых курсов Брестского государственного технического университета. Для опроса была использована анкета «Оздоровительный бег в режиме дня студента».

Ключевые слова: бег, студенты, анкетирование, физическая культура

Среди многих видов физической культуры, благодаря доступности, относительно большей изученности и возможности легко дозировать нагрузку, выделяются ходьба и бег. Они полезны как здоровым людям, так и тем, кто уже «приобрел» различные болезни, в том числе сердечно-сосудистые. Специалисты считают, что 25 минут непрерывного бега, во время которого у человека не появляется потребности перейти на ходьбу, достаточно для того, чтобы добиться оздоровительного эффекта. Бег полезен в любом возрасте. Молодым он помогает улучшить общефизическую подготовку, пожилым — преодолеть усталость и недомогание, поддержать жизненный тонус. Все это делает оздоровительный бег почти универсальным средством укрепления здоровья [1].

Цель исследования — изучить отношение современной студенческой молодежи к оздоровительному бегу.

Организация и методы исследования. *Метод исследования* — анкетирование обучаемых.

Для исследования была использована анкета «Оздоровительный бег в режиме дня студента». Анкетирование проводилось в феврале 2025 года. В анкетировании принимали участие студенты вторых курсов Брестского государственного технического университета в количестве 138 человек в возрасте 18–19 лет, из них — 35 женщин и 103 мужчины.

Результаты исследования и их обсуждение. Результат обработки анкет показал, что регулярно занимаются бегом 21,74 % (30 человек), нерегулярно — 78,26 % (108 человек).

На вопрос «Как часто вы занимаетесь бегом?» «Каждый день» ответило 7,25 % (10 человек); «2–3 раза в неделю» — 23,18 % (32 человека); «Раз в неделю» ответило 69,57 % (96 человек).

На вопрос «В какое время вы предпочитаете бегать?» «Сразу после сна» ответило 13,77 % (19 человек); «В первой половине дня» — 15,94 % (22 человека); «Вторая половина дня» ответило 29,71 % (41человек); «В вечернее время» ответило 40,58 % (56 человек).

На вопрос «Где вы чаще всего бегаете?» «Стадион» ответило 17,39 % (24 человека); «Улица» — 48,55 % (67 человек); «Спортивный зал» — 26,81 % (37 человек); «Беговая дорожка» — 7,25 % (10 человек).

На вопрос «Вы предпочитаете бегать в одиночку или в группе?» «В одиночку» — 72,46 % (100 человек); «В группе» — 27,54 % (38 человек).

На вопрос «Какую роль для вас играет правильное дыхание во время бега?» «Очень важную, слежу за ним» ответило 58,7 % (81 человек); «Понимаю его значение, но не контролирую» — 34,78 % (48 человек); «Не придаю этому значения» — 6,52 % (9 человек).

На вопрос «Что вас мотивирует заниматься бегом?» «Поддержание физической формы» ответило 47,1 % (65 человек); «Снижение стресса» — 12,32 % (17 человек); «Укрепление здоровья» — 25,36 % (35 человек); «Участие

в соревнованиях» — 1,45 % (2 человека); «Другие варианты» — 13,77 % (19 человек).

На вопрос «Считаете ли вы бег важным для здоровья?» «Да» ответило 94,2 % (130 человек); «Нет» ответило 5,8 % (8 человек).

На вопрос «Какие результаты бега вы уже заметили?» «Улучшение физической формы» ответило 23,91 % (33 человека); «Повышение выносливости» — 52,9 % (73 человека); «Укрепление здоровья» — 15,22 % (21 человек); «Другие варианты» — 7,97 % (11 человек).

На вопрос «Какие трудности мешают вам заниматься бегом?» «Нехватка времени» ответило 49,27 % (68 человек); «Лень» — 28,99 % (40 человек); «Отсутствие мотивации» — 9,42 % (13 человек); «Другие варианты» — 12,32 % (17 человек).

На вопрос «Как вы справляетесь с ленью, чтобы начать бегать?» «Составляю расписание» ответило 23,19 % (32 человека); «Договариваюсь с друзьями о совместных пробежках» — 15,94 % (22 человека); «Слушаю вдохновляющую музыку» — 28,39 % (40 человек); «Никак» — 31,88 % (44 человека).

На вопрос «Считаете ли вы важным следить за своим пульсом во время бега?» «Да, всегда» ответило 31,88 % (44 человека); «Иногда» — 46,38 % (64 человека); «Нет» — 21,74 % (30 человек).

На вопрос «Считаете ли вы важным проводить разминку перед бегом?» «Да» ответило 81,16 % (112 человек); «Нет» — 18,84 % (26 человек).

На вопрос «Как бег влияет на ваш сон?» «Улучшает качество сна» ответило 62,32 % (86 человек); «Не влияет» — 31,88 % (44 человека); «Иногда вызывает трудности с засыпанием» — 5,8 % (8 человек).

Заключение. В результате проведенного исследования среди студентов вуза было установлено, что оздоровительный бег популярен среди учащихся, но в основном как нерегулярная активность. Основными эффектами оздоровительного бега респондентами были отмечены повышение выносливости и улучшение физической формы, а основные причины, по которым студенты не

используют бег — это отсутствие свободного времени и лень. Среди позитивных моментов стоит отметить внимание студентов к разминке перед бегом и правильному дыханию во время оздоровительного бега. Большое значение бега для здоровья отметили 94,2 % опрошенных, что указывает на большой потенциал для повышения вовлеченности в этот вид физической активности. Важным условием для сохранения интереса к оздоровительному бегу является проведение разъяснительной работы среди учащихся, бесед о значении бега для укрепления здоровья и закаливания организма.

Список источников

1. Недвецкая, Г. Д. Движения великий смысл / Г. Д. Недвецкая. – Мн.: Полымя, 1987. – 64 с.

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ДИАГНОСТИКИ ПЛОСКО-ВАЛЬГУСНОЙ ДЕФОРМАЦИИ СТОП У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Мезенцев Виктор Владимирович
Молокова Виктория Игоревна
Дальневосточная государственная академия физической культуры, г. Хабаровск

Аннотация. Было проведено обследование и анализ состояния стоп у детей младшего школьного возраста на базе МОУ СОШ №2 в селе Чугуевка Приморского края. В этой статье представлены результаты плантографического исследования, которые демонстрируют возрастные и половые особенности формирования свода стопы у детей данной возрастной категории. Полученные данные указывают на наличие большого числа случаев отклонений различной степени в развитии свода стопы у обследованной группы детей.

Ключевые слова: плоскостопие, плоско-вальгусная деформация, плантография, дети младшего школьного возраста

Стопа выступает в роли основного опорного элемента тела, и любое нарушение этой опоры неизбежно оказывает влияние на развитие растущего организма [1]. Согласно данным ряда авторов (В. Д. Прошлякова, П. В. Левина, В. М. Ерикова, Г. В. Пономаревой; 2024 г.) в последние годы наблюдается рост числа детей с деформациями стоп [4], что делает своевременное выявление

плоскостопия особенно важным. Раннее начало коррекционной работы позволяет предотвратить усугубление деформации и эффективно исправить существующие проблемы. Поэтому проведение своевременных профилактических мер по предупреждению плоскостопия у детей требует пристального внимания.

Целью проведенного исследования явилась диагностика состояния сводов стоп у школьников младшего возраста 7–11 лет.

Исследование проводилось на базе муниципального образовательного учреждения СОШ №2 села Чугуевка Приморского края.

Регистрация и анализ 121 плантограммы проводились с использованием специализированного диагностического прибора — плантографа. Методика плантографии заключается в том, что обследуемый босыми ногами становится на сканер. Снимок делают в прямостоячем (анатомическом) положении пациента, чтобы обеспечить равномерное распределение веса тела на ноги.

При диагностике состояния отделов стопы применялся метод, разработанный Г. Г. Потихановой, С. Ф. Годуновым и И. П. Черниной (1982) [2].

Таблица 1

Состояние сводов стопы у детей младшего школьного возраста

Показатели	**Всего детей (п = 121)**		**Мальчики (*n* = 68)**		**Девочки (*n* = 53)**	
	общее число	%	общее число	%	общее число	%
Нормальная стопа	62	51,2	34	50,0	28	52,8
Уплощенный свод стопы	8	6,7	5	7,4	3	5,7
Плоскостопие I степени	17	14,0	6	8,9	11	20,7
Плоскостопие II степени	14	11,6	9	13,2	5	9,6
Плоскостопие III степени	16	13,2	12	17,6	4	7,6
Полая стопа	4	3,3	2	2,9	2	3,7
Всего с патологией	59	48,8	34	50,0	25	47,2

По результатам плантографии были обнаружены следующие разновидности нарушения сводов стоп: уплощенный свод стопы, плоскостопие I, II, III степени и полая стопа.

Проведенное обследование состояния сводов стоп у детей младшего школьного возраста показало, что у 59 детей (48,8 %) наблюдаются отклонения по отношению к нормальным показателям сводов стоп у 62 обследованных (51,2 %), при этом различные нарушения свода стопы наблюдаются у 50,0 % мальчиков и у 47,2 % девочек. Распространённость выявленных патологий стоп среди детей разного пола показала более высокую частоту плоскостопия у мальчиков. В ходе исследования было определено, что у 24 % обследованных детей были выявлены незначительные отклонения от нормального состояния сводов стопы, которые могут быть исправлены при проведении своевременных коррекционных мероприятий на укрепление сводов стопы для обеспечения правильного формирования стопы. У 24,8 % обследованных детей были обнаружены более значительные нарушения сводов стоп (плоскостопие II и III степени), что говорит о необходимости своевременной диагностики и необходимых коррекций по укреплению сводов стопы для дальнейшего предотвращения патологического развития заболевания.

Представленные данные подтверждают, что продольное плоскостопие является распространенной патологией опорно-двигательного аппарата среди детей младшего школьного возраста (Таблица 2).

Таблица 2

Показатели состояния пяточного угла у детей младшего школьного возраста

Показатели	Мальчики	Девочки
	X±m	X±m
Уплощенная стопа (гр)	3,0±0	1,0±0
I степень плоскостопия (гр)	1,2±0,8	1,3±0,2
II степень плоскостопия (гр)	0,7±0,1	0,8±0,7
III степень плоскостопия (гр)	0,4±0,2	0,7±0,7

Значительную долю обследуемых составили дети с нарушением положения пяточной кости. Нормальное значение пяточного угла должно составлять не

менее 5 градусов. Вальгусная деформация стопы представляет собой патологическое изменение, затрагивающее три плоскости: происходит опускание продольного свода стопы, супинация передней части и пронация задней части стопы. Такое положение характерно для плоско-вальгусной деформации стопы. У детей с III ст. плоскостопия пяточный угол равен 0.

Данные обследования заднего отдела стопы показывают, что у 47 (86 %) детей из числа детей с выявленной патологией положения стоп имеется неправильное (вальгусное) положение пяточной кости. Следовательно, у данной группы детей имеется сочетанная патология — плоско-вальгусная деформация стоп. Причиной данного отклонения могут быть слабость связочно-мышечного аппарата, сниженный мышечный тонус, излишняя нагрузка на стопы (ожирение, раннее начало хождения), травмы. Анализ распространенности выявленной деформации стоп у детей в зависимости от пола выявлен не был.

Уплощение сводов стопы приводит к изменению формы стопы, быстрому уставанию ног и возникновению болей при физических нагрузках. Шаг становится менее упругим и плавным, зачастую вызывая неприятные ощущения в суставах нижних конечностей. Медицинская практика подтверждает, что запущенные формы плоскостопия могут привести к серьезным проблемам со здоровьем, вплоть до инвалидизации [4]. В свете особенностей данного заболевания плоскостопие накладывает определенные ограничения на выбор профессии.

Анализ причин функциональных нарушений у детей с патологиями опорно-двигательной системы показывает, что значительная доля проблем возникает не столько из-за тяжести болезней, сколько из-за поздней диагностики, задержек в начале лечения, недостаточности профилактических мер и недостатка медицинского наблюдения. Эксперты единогласны в том, что профилактика плоскостопия намного проще и эффективнее, чем последующее лечение заболевания [2].

Обобщая результаты проведенного исследования, можно заключить, что большое количество выявленных случаев плоскостопия среди детей младшего

школьного возраста в МОУ СОШ №2 свидетельствует о низком уровне профилактических и диагностических мероприятий. А так как выявленная патология проявляется уже на более поздних стадиях развития, необходимо разработать и применить комплексную методику физической реабилитации, включающую в себя как активные, так и пассивные методы.

Применение комплексной методики, включающей в себя классический массаж и лечебную гимнастику (по методике Епифанова В. А.), а также кинезиотейпирование (по методике Субботина Ф. А.), может существенно помочь остановить развитие данного патологического процесса и даст возможность к полному выздоровлению детей данного возраста. Помимо предложенных средств, которые включены в комплексную методику физической реабилитации детей младшего школьного возраста, нами разработано специальное устройство для профилактики и коррекции плоскостопия, состоящее из корпуса в форме дуги и стержня, которое будет способствовать более активному процессу восстановления правильного тонуса ослабленных мышц нижних конечностей, а следовательно, и устранению деформации стоп.

Список источников

1. Дудин, М. Г. Алгоритмы диагностики и лечения плоскостопия у детей: учебное пособие / М. Г. Дудин, А. А. Марков, Ю. Е. Гаркавенко. – 2-е изд., испр. и доп. – Санкт-Петербург: СЗГМУ им. И.И. Мечникова, 2019. – 68 с.

2. Кашуба, В. А. Биомеханика осанки / В. А. Кашуба. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – 279 с.

3. Мармыш, А. Г. Ортопедические заболевания стоп и сравнительная оценка методов их ранней диагностики / А. Г. Мармыш // Журнал Гродненского государственного медицинского университета. – 2007. – № 1. – С. 204-209.

4. Медицинские и педагогические основы физического воспитания школьников с отклонениями в состоянии здоровья: учебное пособие для вузов / В. Д. Прошляков, П. В. Левин, В. М. Ериков, Г. В. Пономарева. – Санкт-Петербург: Лань, 2024. – 212 с.

5. Перепелкин, А. И. Диагностика и лечение деформаций сводов стопы у детей: монография / А. И. Перепелкин, Л. В. Царапкин, Е. В. Власова. – Волгоград: ВолгГМУ, 2023. – 152 с.

ПРОБЛЕМНО-АНАЛИТИЧЕСКИЙ ПОДХОД В АКАДЕМИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТОВ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Мухина Эвелина Владимировна
Пойманов Владимир Петрович
Смоленский государственный университет спорта,
г. Смоленск

Аннотация. Публикация посвящена актуализации применения проблемно-аналитического подхода в современной педагогической практике высшей школы. Внедрение подхода представлено на примере академической подготовки специалистов сферы физической культуры и спорта. Подчеркнута целесообразность проблемно-аналитического подхода не только в осуществлении тренировочной и спортивной деятельности, но и в освоении дисциплин гуманитарной, технической ориентированности, направленных на расширение кругозора, формирование общей и профессиональной культуры обучающихся.

В статье приведены примеры проблемно ориентированных практических заданий (дискуссии, моделирование ситуаций, кейс-задания и пр.), применяемых в образовательном процессе в Смоленском государственном университете спорта. Тезисно раскрыто содержание заданий, обозначены ожидаемые результаты работы. Подчеркнута роль педагога как наставника, курирующего освоение студентами учебного материала дисциплин посредством выполнения проблемно ориентированных заданий.

Ключевые слова: проблемно-аналитический подход, академическая подготовка, проблемно ориентированные практические задания

Актуальность исследования обусловлена изменением содержания современного высшего образования, пересмотром структуры академических этапов, обновлением расстановки акцентов в образовательном процессе российских вузов разных отраслей [1; 3; 5].

Интенсивность и синергия, отличающие развитие социальных отраслей, в частности сферы физической культуры и спорта, повышают значимость применения в педагогической практике проблемно-аналитического подхода, позволяющего адаптировать стандартизированные требования, предъявляемые к подготовке специалистов, к обновляемому содержанию и условиям образовательного процесса [3; 4; 5].

Цель исследования — обосновать актуальность применения проблемно-аналитического подхода в совершенствовании образовательного процесса академической подготовки специалистов сферы физической культуры и спорта.

Результаты исследования и их обсуждение

Целесообразность применения проблемно-аналитического подхода в академической подготовке специалистов сферы физической культуры и спорта продиктована возможностью формирования комплексной оценки (социально-педагогических условий, факторов влияния, значимых ситуаций и пр.), направленной на решение конкретных педагогических задач.

Обоснование применения проблемно-аналитического подхода в условиях сферы физической культуры и спорта не является педагогическим новшеством. Разработке основ проблемно-аналитической системы посвящены фундаментальные исследования ведущих специалистов отрасли. Применительно к обучению юных спортсменов построение проблемно-аналитической системы детально рассмотрено в работах А. А. Деркача, А. А. Исаева, С. Я. Батышева [2]. В целях углубленного понимания направленности, содержания, проблематики спортивных процессов авторы указывали на целесообразность предварительного комплексного анализа рассматриваемого объекта, расчленение исследуемого материала на отдельные составляющие, соотнесение изучаемых процессов с решением конкретно сформулированных задач. Так, например, аналитическая оценка игры предусматривает как общее изучение специфики, содержания, результативности игрового процесса, так и рассмотрение отдельных игровых моментов, приемов, комбинаций, ролей участников. По мнению исследователей, в формировании проблемно-аналитической системы, связанной с игрой, важно обеспечение определенной периодичности (изучение отдельных ситуаций и упражнений в их выполнении; изучение и рассмотрение решения конкретных игровых задач; изучение всего спортивного процесса, его регулирование, контроль) и поэтапности (выполнение интеллектуальных задач, практическая работа под руководством, самостоятельная деятельность по закреплению игровых навыков, оценка и самооценка индивидуальных достижений) [2].

В настоящее время применение проблемно-аналитического подхода в академической подготовке специалистов сферы физической культуры и спорта является актуальным не только в отношении тренировочной и спортивной деятельности. Сегодня проблемно-аналитический подход приобретает особую значимость в освоении дисциплин гуманитарного и технического профиля, направленных на расширение кругозора студентов, формирование общей и профессиональной культуры обучающихся, так востребованных современным обществом.

Проблемно-аналитический подход, применяемый в преподавании истории, культурологии, истории физической культуры, истории спортивных сооружений, управлении спортивными объектами позволяет педагогам высшей школы более развернуто и содержательно раскрыть студентам условия протекания конкретных исторических процессов, доказательно объяснить закономерности и взаимосвязи рассматриваемых явлений, предметно обосновать обучающимся возможность применения полученных знаний в дальнейшей профессиональной деятельности, межличностном общении.

В освоении и закреплении содержания академических дисциплин с применением проблемно-аналитического подхода является важным чередование теоретической подачи учебного материала и обязательного выполнения студентами разноплановых творчески ориентированных практических заданий. В качестве примера рассмотрим варианты заданий, нацеленных на осуществление обучающимися анализа наиболее значимых событий, ситуаций, явлений, отражающих содержание дисциплин гуманитарной и технической направленности, преподаваемых в Смоленском государственном университете спорта (Таблица 1).

Таблица 1

Примеры практических заданий для студентов, основанных на применении проблемно-аналитического подхода

Название задания	Содержание деятельности	Ожидаемый результат
Подготовка к участию в дискуссии	Определение объекта, предмета, цели дискуссии, коллективное обсуждение стратегии и тактики проведения мероприятия	Формирование умений анализировать, конкретизировать проблемное поле исследования, разрабатывать «под запрос» соответствующую стратегию и тактику исследования, поведения
Аналитическая оценка (периода, процесса, ситуации, события, идей и пр.)	Многофакторный анализ научно-исследовательских, нормативно-правовых, публицистических источников по выбранной проблематике	Формирование умений подбора источников по проблеме исследования, осуществления анализа источников, проведения контент-анализа
Классификация (явлений, процессов, действующих лиц и пр.)	Письменная визуализация проведенной классификации, защита представленной работы	Закрепление навыков обобщения, систематизации, графической визуализации материала
Моделирование ситуаций	Обсуждение спорных вопросов посредством моделирования конкретных обстоятельств, ролей	Формирование умений участвовать в коллективном обсуждении вопросов, решении конкретных проблем, применяя творческий подход
Составление кейс-заданий	Систематизация материала по предлагаемому алгоритму, отражающему структуру и наполнение кейса (информационный пакет, проблемные задания и пр.)	Формирование умений составления кейсов, закрепление навыков выполнения проблемных заданий, предполагающих аргументацию индивидуальной позиции, точки зрения

В выполнении практических заданий, как и в осуществлении студентами других видов образовательной деятельности, предполагающих применение проблемно-аналитического подхода, особую роль играет роль наставника. Преподаватель предварительно характеризует студентам предстоящую деятельность, предполагающую применение проблемно-аналитического подхода.

Обозначенная проблематика может касаться рассмотрения теоретических, практических, организационных, психологических вопросов. Далее конкретизируется форма решения проблемы (коллективная дискуссия, решение кейс-заданий и др.), определяются стратегия и тактика взаимодействий преподавателя и обучающихся. Для педагога является важным проявление адресного внимания, поскольку индивидуальная обратная связь — это стимул для познавательной активности студентов. В дискуссии ценно включение неожиданных направлений размышлений, намеренно спланированных преподавателем, поскольку нестандартные ситуации позволяют особенно эффективно развивать у обучающихся навыки креативного мышления и разноплановых коммуникаций. Не менее важным является создание педагогом комфортного психологического климата в студенческом коллективе, создание у обучающихся «ощущения команды», решающей общую задачу.

Вывод. Таким образом, применение проблемно-аналитического подхода в педагогической практике гармонизирует формирование мировоззренческой культуры обучающихся, способствует освоению студентами норм поведения в коллективе, развивает культуру речи, общения, межличностных отношений, которые в совокупности создают ядро профессиональной культуры и компетентности будущих специалистов.

Список источников

1. Белогородцева, Э. И. Проблемно-аналитическая система обучения студентов физкультурного вуза / Э. И. Белогородцева // Успехи гуманитарных наук. – 2023. – № 6. – С. 213–217.

2. Деркач, А. А. Педагогическое мастерство тренера / А. А. Деркач, А. А. Исаев. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 375 с.

3. Изместьева, С. А. Применение интегративного подхода как инновационного направления в учебно-образовательном процессе в вузе физической культуры (на примере СГАФКСТ) / С. А. Изместьева // Экспериментальная и инновационная деятельность – потенциал развития отрасли физическая культура и спорт: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции (18-19 сентября 2020 г.). – Чайковский. – 2020. – С.223–228.

4. Мухина, Э. В. Самостоятельная работа как фактор стимулирования познавательно-творческой активности учащихся вузов физической культуры / Э. В.

Мухина, С. А. Изместьева // Инновационные формы и практический опыт физического воспитания детей и учащейся молодежи: сборник научных статей / Редколлегия: П.И. Новицкий (гл. ред.) [и др.]. – Витебск: Витебский государственный университет им. П.М. Машерова, 2020. – С. 175-177. – EDN JQXJYO.

5. Лубышева, Л. И. Новые контуры в развитии высшего профессионального образования в сфере физической культуры и спорта / Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2024. – № 1. – С. 3-6.

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ В СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ НА ЛЫЖАХ

Павлюк Георгий Богданович
Павлюк Наталья Владимировна
Дальневосточная государственная академия физической культуры, г. Хабаровск

Аннотация. В статье рассмотрены основные группы средств восстановления, которые применяются во время тренировочного процесса лыжника-ориентировщика, способствуя сохранению высокого уровня работоспособности и достижения высокого результата.

Ключевые слова: спортивное ориентирование, работоспособность, восстановление

Лыжное ориентирование является видом спорта, в котором спортсмену необходимо при помощи передвижения на лыжах искать контрольные пункты. Данный вид ориентирования предъявляет высокий уровень к физической подготовке спортсмена. Связано это главным образом с выполнением большого количества объема и интенсивности во время тренировочного процесса, а также больших по объему соревновательных блоков. Спортивный результат на контрольных тренировках, соревнованиях является мерой физической подготовленности спортсменов [3; 4].

Постоянно повышающиеся требования к физической подготовке спортсменов создают необходимость в проведении ряда восстановительных мероприятий, которые будут способствовать сохранению оптимального уровня спортивной формы и готовности спортсмена к предстоящим соревнованиям. Все это связано, главным образом, с постоянно возрастающим напряжением, что

переходит к появлению разной степени утомления. Само же утомление является естественным ответом организма на повышающиеся нагрузки, главной чертой которого будет являться снижение работоспособности у атлета, а также появление усталости [2; 4].

В настоящей практике выделяют несколько видов утомления: умственное, сенсорное, эмоциональное, физическое. Каждый из данных видов в разной степени возникает во время тренировочного процесса спортсмена-ориентировщика, но преимущественно выражены умственное и физическое.

Так, по мнению Чешихиной В. В., при выполнении длительных циклических упражнений переменного характера большой и умеренной мощности будет выявляться отрицательное воздействие на организм спортсмена в целом. В первую очередь, будет ухудшаться деятельность ЦНС, уменьшится концентрация глюкозы в крови, произойдет накопление продуктов распада. Все данные показатели должным образом будут влиять не только на мышечное утомление, но и на способность к поддержанию высокого уровня умственной деятельности на дистанции [6].

Так, в спортивном ориентировании для сохранения уровня работоспособности и предотвращения утомления рекомендуют комплексное применение восстановительных средств. В современной практике выделяют следующие основные группы средств: педагогические, психологические и медико-биологические средства [1; 5].

Каждая группа средств будет способствовать восстановлению определённой части организма спортсмена.

Первой группой будут являться педагогические средства восстановления. Основные направления применения: рациональное планирование нагрузок, оптимальное соотношение тренировочных программ в микроциклах, мезоциклах и макроциклах, изменение интервалов отдыха между упражнениями или отдельными тренировочными занятиями. Данная группа средств отвечает преимущественно за обеспечение правильного режима движений и отдыха.

Второй группой будут являться психологические средства восстановления. Данная группа главным образом будет обеспечивать снижение нервного напряжения. Так, основными средствами здесь будут являться: упражнения для мышечного расслабления, аутогенная и идеомоторная тренировка, психолого-педагогические методы (убеждение, беседа, внушение, создание уверенности).

Третьей группой будут являться медико-биологические средства. Средства данной группы направлены на восстановление энергетических ресурсов организма. Таким образом, к данной группе относится создание рационального питания, питьевого режима, применения фармакологических препаратов, массажа и самомассажа, гидротерапии, ароматерапии, бальнеопроцедуры, электросветотерапия, баротерапия, кислородотерапия [5].

Данные средства необходимо применять в течение целого годичного цикла подготовки, так как постоянное повышение объема и интенсивности тренировочных занятий создает предпосылки к появлению глобального утомления у спортсменов.

Таким образом, достижение высокого спортивного результата зависит не только от правильного соотношения тренировочных средств, но и от применения комплекса восстановительных мероприятий, которые будут способствовать сохранению высокого уровня работоспособности, снижению степени утомления и психического напряжения, характерного для данного вида спорта. Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок — неотъемлемая составная часть системы подготовки спортсменов.

Список источников

1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. - 2-е изд. - Москва : ООО "Торговый дом "Советский спорт", 2022. - 332 с.

2. Казанцев, С. А Спортивное ориентирование. Физкультурно-спортивное совершенствование. Национальный гос. ун – т физ. Культуры спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. – СПб.: [б.и.], 2010. – 60 с.

3. Семенчуков, Ю. Н. Анализ работы детских спортивных школ Хабаровского края по спортивному ориентированию в 2022-2024 гг. / Ю. Н. Семенчуков, Г. Б. Павлюк,

Г. А. Семенчукова // Современные проблемы физической культуры и спорта: материалы XXVIII Всероссийской научно-практической конференции, 29–30 ноября 2024 г. / под ред. С. С. Добровольского. – Хабаровск: ДВГАФК, 2024. – 315 с.

4. Семенчуков, Ю. Н.Педагогические условия формирования технических навыков преодоления соревновательных трасс в спортивном ориентировании / Ю. Н. Семенчуков, Г. Б. Павлюк, З. Г. Телегина // Современное педагогическое образование. – 2022. – №7. – С. 102-105.

5. Чешихина, В. В. Анализ современных средств восстановления в спортивном ориентировании / В. В. Чешихина, О. Н. Никифорова // Современные здоровьесберегающие технологии. – 2017. – № 4. – С. 262-267.

6. Чешихина, В. В. Современная система подготовки в спортивном ориентировании: монография / В. В. Чешихина. – М.: Советский спорт, 2006. – 231 с.

АНАЛИЗ ДИНАМИКИ ВЫСТУПЛЕНИЯ СБОРНОЙ КОМАНДЫ ХАБАРОВСКОГО КРАЯ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ ДО 18 ЛЕТ

Павлюк Наталья Владимировна

Павлюк Георгий Богданович

Дальневосточная государственная академия физической культуры, г. Хабаровск

Аннотация. В статье рассматривается выступление сборной команды Хабаровского края на первенстве Дальнего Востока до 18 лет в помещении за период с 2020 по 2025 гг. В ходе исследования были выявлены ключевые аспекты: уровень физической подготовленности спортсменов, результаты соревнований и командный зачёт.

Ключевые слова: Хабаровский край, легкая атлетика, первенство, результаты, рекорды, динамика

Легкая атлетика считается одним из самых популярных и массовых видов спорта в мире. Универсальность, доступность и разнообразие дисциплин делают её привлекательной для людей всех возрастов. Соревнования по легкой атлетике собирают по всему миру миллионы зрителей.

Большинство городов России активно поддерживают развитие легкой атлетики, строя стадионы, спортзалы и тренировочные базы.

В Хабаровском крае легкая атлетика также остается важной частью в развитии статуса спортивного региона страны, где росли и тренировались многие

легкоатлеты, которые становились призерами или чемпионами мира, а также были участниками Олимпийских игр [1].

Но в связи с международным скандалом в 2015 году, связанным с обвинением российских легкоатлетов в массовом системном применении допинга, легкая атлетика попала в дисквалификацию выступлений на мировом уровне. На сегодняшний день наши спортсмены не восстановлены в правах.

Данное ограничение лишает спортсменов-легкоатлетов возможности демонстрировать свои способности на соревнованиях высокого уровня и таким образом мы сталкиваемся со снижением интереса зрителей и спонсоров к легкой атлетике.

Спортсменам высокого уровня, привлекающим много внимания к виду спорта, приходится отказываться от возможностей выступлений в коммерческих турнирах с другими спортсменами мирового уровня. Это не только ограничивает их профессиональный рост, но и забирает у фанатов надежду наблюдать за ростом своих кумиров в новых форматах.

Таким образом, легкая атлетика в России с каждым годом начинает терять свою конкурентоспособность по сравнению с другими видами спорта, где таких ограничений нет.

При изучении динамики выступления легкоатлетов Хабаровского края было выявлено, что уровень спортсменов на соревнованиях стал снижаться. Конкурентоспособность с другими регионами России стала уменьшаться.

В 2020 году на первенстве Дальнего Востока команда Хабаровского края до 18 лет стала победителем с командным результатом 284 очка, обогнав команду Республики Саха (Якутия), в то время как в 2025 году Хабаровский край стал вторым (293 очка), проиграв команде Приморского края 12 очков.

В 2020 году в составе команды Хабаровского края было 6 юношей и 11 девушек. Из них разряда КМС — 4 спортсмена; I спортивного разряда — 8 спортсменов; II спортивного разряда — 10 спортсменов. От команды юношей победителями стали 2 человека. От команды девушек победителями стали 4 человека.

Выполнение на данных соревнованиях разряда КМС — 2 спортсмена (Тарабаров Никита — прыжки в высоту, Никитина Вероника — спринтерский бег); I спортивного разряда — 6; II спортивного разряда — 13; III спортивного — 1.

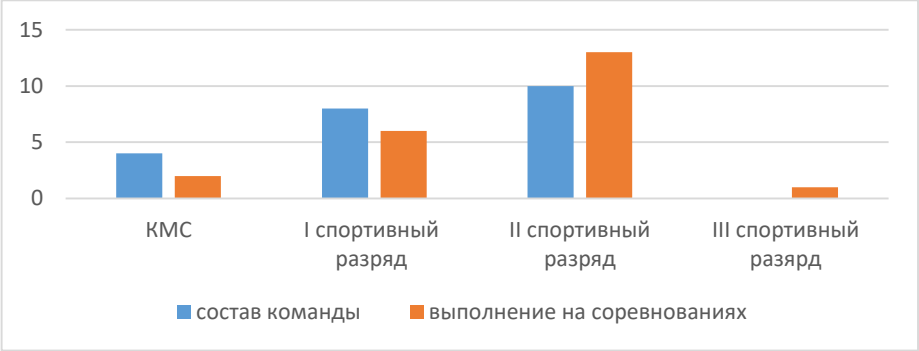


Рисунок 1 – Сравнительный анализ состава команды и выполнение разрядов (2020 г.)

В 2021 году сборная команда Хабаровского края стала второй в общекомандном зачёте (268 очков), проиграв команде Приморского края (291 очко).

В составе команды края было 7 юношей и 8 девушек. Из них разряда КМС — 0 спортсменов; I спортивного разряда — 2; II спортивного разряда — 20; III спортивного разряда — 5; 1 юношеский разряд — 1 спортсмен.

Выполнение на данных соревнованиях разряда КМС — 0; I спортивного разряда — 2; II спортивного разряда — 14; III спортивного разряда — 10 спортсменов.

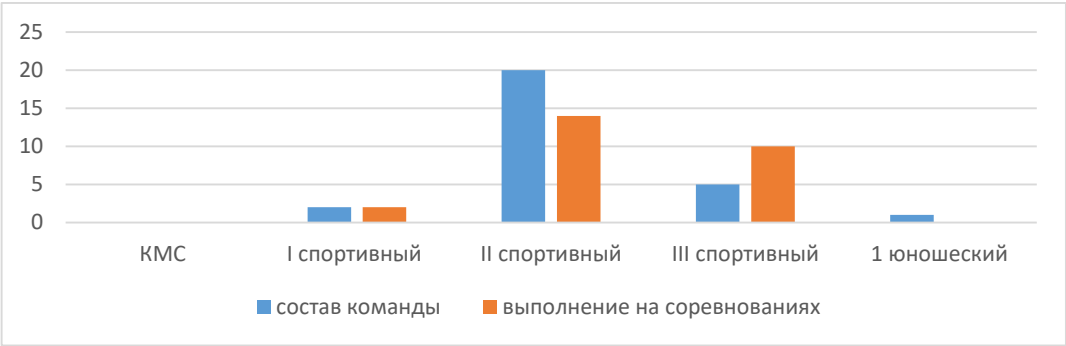


Рисунок 2 – Сравнительный анализ состава команды и выполнение разрядов (2021г.)

В 2022 году первенство Дальневосточного федерального округа было отменено.

В 2023 году на первенстве ДФО команда Хабаровского края заняла 2 место (293 очка), проиграв команде Приморского края 12 очков (305 очков).

В команде края было 8 юношей и 11 девушек. Из них разряда КМС — 7; I спортивного — 6; II спортивного разряда — 16; III спортивного разряда — 3 спортсмена.

Выполнение на первенстве ДФО разряда КМС — 1 (Лопицкая Лолита — толкание ядра); I спортивного разряда — 9; II спортивного разряда — 16; III спортивного разряда — 6 [2].

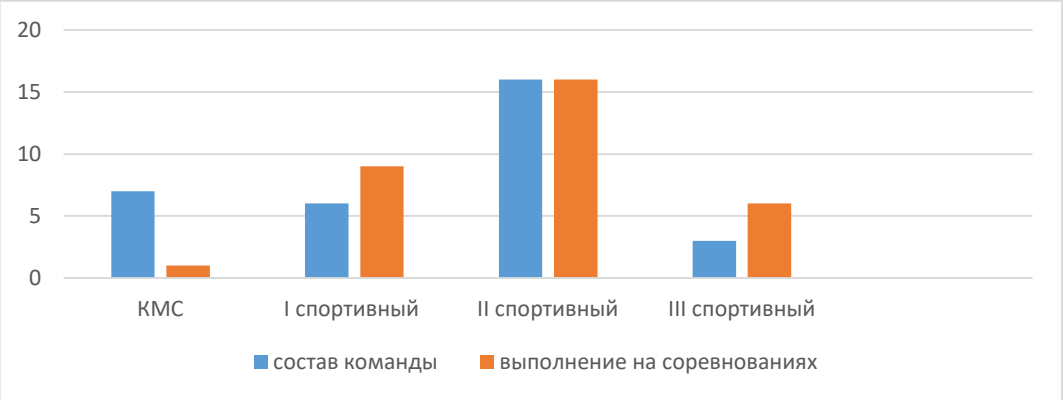


Рисунок 3 – Сравнительный анализ состава команды и выполнение разрядов (2023 г.)

В 2024 году Хабаровский край на ДФО до 18 лет привез в составе сборной 11 юношей и 11 девушек. Команда в общем зачёте заняла 1 место, обойдя команду Приморского края на 36 очков. Из них разряда КМС — 3 спортсмена; I спортивного разряда — 6; II спортивного разряда — 12; III спортивного разряда — 9; без разряда — 2 [3].

Выполнение на данных соревнованиях разряда КМС — 1 (Тайнова Анна — прыжки в высоту); I спортивного разряда — 11; II спортивного разряда — 15; III спортивного разряда — 6.

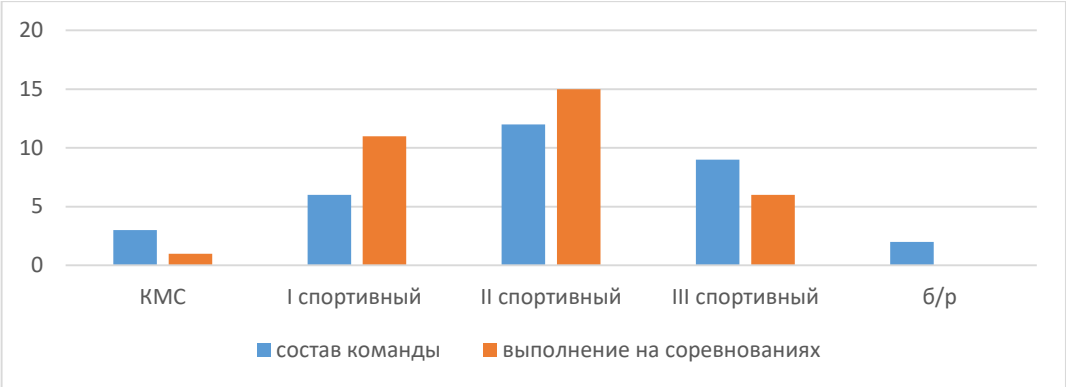


Рисунок 4 – Сравнительный анализ состава команды и выполнение разрядов (2024 г.)

В 2025 году на первенстве ДФО до 18 лет команда Хабаровского края была в составе 12 юношей и 6 девушек и заняла 1-е место (299 очков), выиграв у 2-го места 33 очка. Из них разряда КМС было 2 спортсмена; I спортивного разряда — 10; II спортивного разряда — 11; III спортивного разряда — 4; без разряда — 7 [3].

Выполнение разряда КМС — 1 спортсмен (Бойков Вадим — толкание ядра); I спортивного разряда — 4; II спортивного разряда — 18; III спортивного разряда — 11; I юношеского разряда — 1.

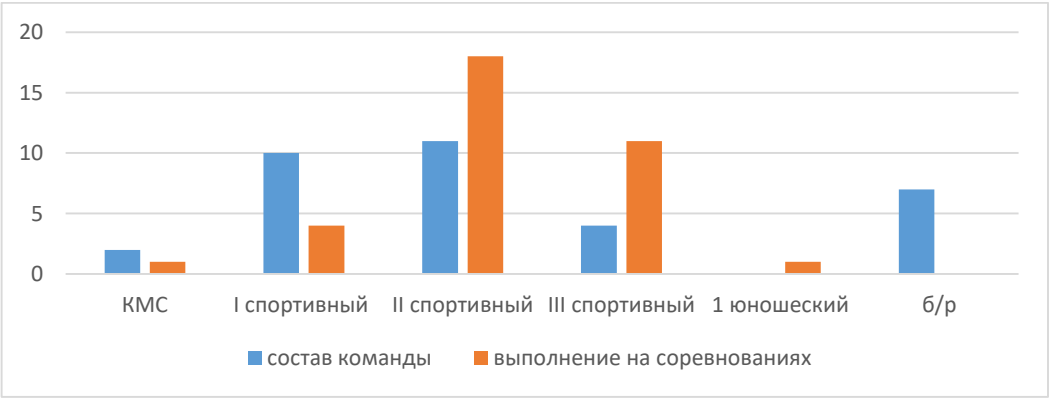


Рисунок 5 – Сравнительный анализ состава команды и выполнение разрядов (2025 г.)

При изучении динамики выступления сборной команды Хабаровского края на первенстве ДФО до 18 лет с 2020 по 2025 гг. была выявлена устойчивая тенденция снижения количества выполнения высоких спортивных разрядов среди легкоатлетов Хабаровского края до 18 лет.

Анализ данных за последние 5 лет демонстрирует статистически значимое уменьшение доли юных спортсменов-легкоатлетов, выполнивших разряд КМС и МС.

Количество спортсменов, которые выполнили I спортивный разряд с 2020 по 2025 год также уменьшилось, однако увеличилось количество спортсменов, выполнивших III спортивный разряд на соревнованиях ДФО.

Лучшим по показателям выступления сборной команды Хабаровского края является 2024 год (303 очка), где было увеличение количества выполнений I спортивного разряда.

Исследование свидетельствует о системных проблемах, требующих комплексного решения.

Такие колебания могут быть связаны с:

1. Недостаточной подготовкой атлетов, а также с финансированием, слабой инфраструктурой края.
2. Системой отбора талантов.
3. Потерей мотивации у атлетов для продолжения роста в легкой атлетике в связи с ограничением участия в коммерческих соревнованиях.

Список источников

1. Шалыгина, В. А. История становления и развития легкой атлетики как олимпийского вида спорта / В. А. Шалыгина // Молодой ученый. — 2024. — № 26 (525). — С. 451-453

ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ НЕЙРОУПРАЖНЕНИЙ В УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ ФИТНЕС-ПРОГРАММ

Пан Диана Герсековна
Шнейдер Ольга Сергеевна
Караваева Дарья Александровна
Дальневосточная государственная академия физической культуры, г. Хабаровск

Аннотация. В статье обоснована необходимость внедрения данного вида упражнений в оздоровительные программы различных контингентов населения, приведены данные опроса о востребованности нейро-упражнений в молодежной среде, выделены виды нейроупражнений и научно-практический опыт

определения их влияния на поддержку и развитие когнитивного потенциала человека, также приведены некоторые методические аспекты использования нейроупражнений в ходе реализации программ по фитнесу.

Ключевые слова: нейроупражнения, нейрофитнес, когнитивные функции, когнитивные задания, нейропластичность

Современный образ жизни, характеризующийся малоподвижностью, переизбытком информации и технологической зависимостью, создает серьезные вызовы для когнитивного и физического здоровья людей всех возрастов. Эта проблема особенно актуальна для детей, чьи развивающиеся функции головного мозга нуждаются в разносторонней стимуляции для формирования оптимальных нейронных связей и физического потенциала.

На протяжении последних нескольких десятилетий было проведено множество исследований, направленных на изучение эффективности нейроупражнений [3]. Было определено, что регулярные упражнения для мозга помогают замедлить когнитивное старение и повышают устойчивость к заболеваниям, таким как деменция. При этом большинство специалистов подчеркивают важность комплексного подхода, включая как ментальные, так и физические упражнения. В 2016 году группой ученых под воздействием нейроупражнений зарегистрированы изменения в структуре мозга, что указывает на положительный эффект нейропластичности. Также определено, что целенаправленные нейротренировки в области эмоционального восприятия и управления эмоциями существенно улучшают качество жизни и повышают уровень общего удовольствия от жизни. Нами обнаружен ряд исследований о влиянии нейротренингов на детей дошкольного и школьного возраста [2; 3; 4; 5]. Исследования показали положительную интенсивную динамику показателей внимания, рабочей памяти, навыков решения проблем и креативного мышления, эмоциональной регуляции и социальных навыков, что влияет на показатели обучения детей и развитие их личностных качеств.

Все эти исследования подтверждают, что нейроупражнения оказывают положительное влияние на когнитивные функции человека в различные возрастные периоды, при этом тип и интенсивность упражнений могут

варьировать в зависимости от целей и потребностей участников. Такие результаты подчеркивают важность проведения дальнейших исследований в области их использования в сочетании с видами физкультурно-спортивной деятельности человека, для профилактики когнитивных нарушений в период зрелости и развития когнитивного потенциала в периоды детства.

В практике физкультурно-спортивной деятельности населения термин "нейрофитнес" начал активно использоваться в начале 2000-х годов, когда учёные и специалисты в области нейронаук начали осознавать важность физической активности не только для тела вообще, но конкретно для деятельности головного мозга человека. Одним из первых, кто начал систематизировать эту идею, стал невролог и исследователь профессор Д. Э. Козлер (2002) [2]. Он подчеркивал, что занятия физической активностью способствуют не только улучшению здоровья, но и становятся мощным инструментом для стимулирования роста нейронных связей и улучшения когнитивных функций. В его работах была представлена концепция нейро-фитнеса как подход, использующий физические упражнения с целью активного формирования и поддержки когнитивного потенциала человека.

С тех пор термин "нейрофитнес" начал использоваться более широко, включая различные методики, программы и технологии, направленные на поддержание умственного и эмоционального благополучия через физическую активность. Специалисты в области психологии, неврологии и физической культуры начали интегрировать подходы нейрофитнеса в своих программах, что способствовало популяризации концепции как в научных кругах, так и среди широкой аудитории.

Таким образом, нейрофитнес стал не просто новым модным термином, а полноценной областью исследований, включающей в себя как теоретические, так и практические аспекты, направленные на гармонизацию взаимодействия между телом и умом. С каждым годом интерес к данному направлению только увеличивается, что свидетельствует о его значимости в современном обществе, склонном к поиску баланса между физическим и психическим здоровьем.

Результаты опроса обучающихся ДВГАФК (67 чел.) показали, что 35 % студентов только впервые узнали о понятии «нейрофитнес». Имеют общее представление, не владея методическими особенностями 26% опрошенных. Выразили готовность выполнять нейроупражнения в процессе учебно-практических занятий по дисциплине «Фитнес-технологии» с целью определения эффективности воздействия данных упражнений на психические функции 95 % обучающихся. Считаем, что данный вид упражнений вызывает интерес у молодежи, ориентированной на профессиональную деятельность в сфере физической культуры и спорта, и его следует включать в программы подготовки специалистов по фитнес-технологиям.

В ходе анализа методических подходов в нейрофитнесе можно выделить прикладное междисциплинарное направление «брейн-фитнес» [1], на основе использования виртуальных игр-упражнений и медитативных техник; в ходе таких тренировок предусмотрено оперативное определение изменений в активности головного мозга с помощью нейрогарнитуры.

Также существует метод образовательной кинезиологии [4] для координации работы правого и левого полушарий, что развивает взаимодействие тела и интеллекта. Этот метод подразумевает использование простых физических упражнений, игр для развития координации движений, визуальные средства, программы для тренировки памяти и внимания, которые используются в сочетании с физическими упражнениями.

Самый известный комплекс нейрогимнастики создал американский врач Пол Дэннисон [2]. Все упражнения нейрогимнастики разделены на 4 большие категории.

1. Энергетические упражнения. Движения этой группы направлены на ускорение некоторых нервных процессов. Они позволяют улучшить саморегуляцию, активизировать мышление, повысить скорость осознанного чтения, улучшить внимание.

2. Углубляющие позитивное отношение. Эта группа упражнений направлена на самоконтроль и стабилизацию нервных процессов. В частности,

они помогут сохранить спокойствие в стрессовой ситуации, снять нервное перенапряжение, активизировать внимание и память.

3. Растягивающие движения. Этот тип упражнений ответственен за подготовку ребёнка к познавательной деятельности. Движения позволяют развить навыки к длительному удержанию внимания, расслабить сухожилия, избавиться от напряжения в мускулатуре. Особенно полезны эти действия при формировании навыков письма и навыков мелкой работы руками.

4. Срединные движения. Данные упражнения направлены на единовременную деятельность рук, ног, глаз — то есть парных органов. Благодаря таким движениям активизируется работа обоих полушарий мозга. Срединные движения улучшают координацию, равновесие, навыки чтения, письма и пространственного ориентирования. С их же помощью улучшаются навыки обработки сенсомоторной информации.

В целом методические источники содержат группы нейроупражнений по анатомическому принципу: используя руки, кисти рук, пальцы рук, ноги, стопы, глаза; с использованием предметов: мячи, теннисные мячики, обручи, палки, скакалки, ленты. По форме работы клиентам предлагаются индивидуальные и групповые занятия.

Чтобы оценить эффективность программ нейрофитнеса, используют различные тесты и методики [3]. Эти тесты включают задачи на запоминание слов, чисел или других объектов, а также задачи на скорость реакции и обработку информации. Также используют стандартные нейропсихологические тесты для оценки когнитивных функций, на внимание, тесты Равена для оценки абстрактного мышления и другие. Также широко применяют нейровизуализацию, электроэнцефалографию и др. Кроме того, для оценки изменений в состоянии человека после нейрофитнеса могут использоваться опросники для самооценки, для определения уровня стресса, тревожности, настроения и общей удовлетворенности жизнью. Изменения в этих показателях также могут служить индикаторами эффективности программы.

Но большинство специалистов указывают на необходимость проведения долгосрочных исследований, фиксируя изменения в когнитивных функциях на протяжении более длительных периодов времени. Это поможет не только оценить краткосрочные эффекты, но и устойчивость изменений, достигнутых с помощью нейрофитнеса.

Таким образом, по результатам исследования методических особенностей использования нейроупражнений в условиях реализации фитнес-программ нами разработаны комплексы упражнений для занятий по танцевальной аэробике, которые включают последовательное выполнение заданий. Например, первый комплекс включает прыжки на скакалке, нейроупражнение «ловим теннисный мяч» (при усложнении — два мяча), нейроупражнение «колечки», танцевальные движения с обручем, танцевальная связка без предметов, упражнения со счетом.

Данную фитнес-программу планируется реализовывать в течение 9 месяцев три раза в неделю, с длительностью занятия 60 минут. Подготовительный этап — 2 месяца (основные задачи этапа — оптимизация интеллектуальных процессов, повышение работоспособности, улучшение мыслительной деятельности, снижение утомляемости, улучшение памяти, внимания, мышления). Втягивающий этап — 3 месяца (является подготовительным к выполнению сложных координационных упражнений). Тренирующий этап — 4 месяца (чередование в выполнении упражнений танцевальной аэробики и сложных координационных нейроупражнений).

Результаты проведенных исследований и методических разработок будут проходить научную апробацию и использоваться при подготовке специалистов по фитнес-технологиям на базе Дальневосточной академии физической культуры в условиях высшего и дополнительного профессионального образования.

Список источников

1. Богачёва, Р. А. От брейнфитнеса к нейрофитнесу /Р. А. Богачёва // Гуманитарная информатика. – 2017. – № 13. – С. 54-60.

2. Иващенко, Ю. Н. Нейрофитнес в физической культуре и спорте / Ю. Н. Иващенко, А. А. Сидоренко, П. В. Хало // Информационные и инновационные технологии в науке и образовании: материалы IV-й Всероссийской научно-практической

конференции с международным участием, Таганрог, 29–30 октября 2019 года / Отв. ред. С. С. Белоконова, Е. С. Арапина-Арапова. – Таганрог, 2020. – С. 480-484. – EDN OSDUFP.

3. Комлева, А. С. Физиологическое обоснование методики нейрофитнеса / А. С. Комлева, К. Р. Мехдиева // Актуальные вопросы подготовки спортивного резерва: материалы Всероссийской научно-практической конференции, Екатеринбург, 06 декабря 2022 года. – Екатеринбург: [б.и.], 2022. – С. 55-61. – EDN WXUCAW.

4. Логвинова, Н.мМ. Кинезиологические технологии на физкультурных занятиях в условиях реализации федеральной образовательной программы дошкольного образования / Н. М. Логвинова // Вестник Воронежского института развития образования. – 2024. – №13. – С. 70-75.

5. Никишина, Т. В. Применение элементов нейрофитнеса в развитии детей дошкольного возраста / Т. В. Никишина, О. М. Корчуганова, Н. С. Забелина // Современные ориентиры и проблемы дошкольного и начального образования: материалы V Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Барнаул, 2024. – С. 344-347.

О РАЗВИТИИ КОРПОРАТИВНОГО СПОРТА В МАДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 75»

Попова Анна Владимировна
Дальневосточная государственная академия физической культуры,
Гурова Ольга Владимировна
МАДОУ Детский сад № 75,
Потапова Елена Юрьевна
Дальневосточный государственный университет путей сообщения,
г. Хабаровск

Аннотация. В статье рассматривается развитие корпоративного спорта в муниципальном дошкольном автономном учреждении «Детский сад № 75» как существенного инструмента для поддержания здоровья и повышения качества жизни сотрудников.

В современном мире, где приоритетные позиции занимают здоровье и физическая активность, корпоративный спорт предлагает организованную физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, содействующую укреплению здоровья сотрудников и созданию благоприятной, позитивной атмосферы в трудовом коллективе. Рассматривается воздействие средств физической культуры на эмоциональное состояние и работоспособность воспитателей, а также формы организации физкультурно-оздоровительных и

спортивных мероприятий, включая регулярные занятия по различным направлениям фитнеса, спортивные игры и выездные мероприятия.

Ключевые слова: здоровье, корпоративный спорт, воспитатели, физическая активность, командный дух, физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия

Ключевыми аспектами качества жизни в современном обществе становятся здоровье и физическая активность населения. Стремительный темп жизни и стресс-факторы, связанные непосредственно с профессиональной деятельностью, делают вопросы физического и психоэмоционального благополучия наиболее актуальными. Корпоративный спорт, в свою очередь, как организованная физкультурно-оздоровительная и спортивная деятельность сотрудников занимает первостепенное место и становится важным инструментом укрепления здоровья и повышения качества жизни работников, особенно в образовательных учреждениях [1].

Работа с детьми требует проявления целого ряда педагогических навыков, а также высокого уровня физической и эмоциональной выносливости. Как показывает практика, большинство работников детского сада испытывают дефицит времени для занятий физическими упражнениями, что приводит к снижению работоспособности, ухудшению общего самочувствия и эмоциональному выгоранию [4]. В данном контексте для решения вышеперечисленных проблем корпоративный спорт может стать эффективным инструментом, способствуя укреплению здоровья, повышению психоэмоциональной устойчивости, а также увеличению работоспособности, мотивации и сплочению коллектива.

Актуальность исследования внедрения корпоративного спорта в образовательных учреждениях, таких как МАДОУ «Детский сад №75», обусловлена рядом факторов. Во-первых, согласно статистическим данным, уровень здоровья современного общества неуклонно снижается, что обусловлено малоподвижным образом жизни, что делает физическую активность необходимой для поддержания здоровья. Во-вторых, воспитатели, работающие в условиях повышенного стресса, связанного с необходимостью постоянно поддерживать

высокий уровень внимания и эмоциональной вовлеченности, нуждаются в поддержке и мотивации для активного образа жизни [3].

Корпоративный спорт может способствовать улучшению физического состояния воспитателей, содействовать теплым отношениям внутри коллектива [2]. Программы физической активности, внедряемые в рамках корпоративного спорта, способствуют созданию здоровой рабочей среды, что несомненно важно в образовательном учреждении, где психоэмоциональное состояние сотрудников напрямую влияет на качество всего образовательного процесса [1; 4].

Корпоративный спорт является важным инструментом для формирования здоровой и продуктивной профессиональной среды.

Одной из основных форм в этом контексте являются регулярные занятия физическими упражнениями по различным фитнес-направлениям. Занятия проводятся в удобное для воспитателей время — обычно это утренние (утренняя гигиеническая гимнастика) и вечерние часы, когда основная работа с детьми завершена. Места для занятий выбираются на базе детского сада: спортивный зал, игровая площадка или зеленая территория в теплое время года. Такой подход позволяет создать комфортные условия для занятий и минимизировать затраты времени на дорогу, что делает участие в программе физической активности доступным и привлекательным для всех сотрудников.

В расписании сотрудников МАДОУ № 75 предусмотрены занятия различной направленности, в количестве трех раз неделю, продолжительностью 50 минут. Занятия проводятся штатным инструктором по физической культуре. Данные занятия включают в себя разнообразные аэробные, силовые упражнения и упражнения на растяжку, что позволяет сотрудникам детского учреждения не только поддерживать физическую форму, но и значительно повышает уровень их здоровья. При этом занятия йогой, например, помогают воспитателям осваивать методы управления стрессом, создают атмосферу умиротворения и внутренней гармонии, что положительно сказывается на эмоциональном состоянии занимающихся. Медитация, в свою очередь, способствует сосредоточению и

восстановлению внутреннего баланса, что крайне важно для воспитателей, работающих с дошкольниками, требующими постоянного внимания и заботы.

Воспитатели отмечают, что систематическая физическая активность позволяет им успешно справляться с эмоциональными перегрузками, делая их более устойчивыми к стрессовым ситуациям.

Помимо данных занятий инструктор по физической культуре организовывает и проводит спортивные мероприятия с участием педагогического состава и других сотрудников образовательного учреждения. Например, спортивные игры, в частности волейбол, способствуют физической активности, учат взаимодействию, что положительно влияет на становление межличностных отношений в коллективе, создает атмосферу сотрудничества и поддержки.

Также на базе спортивного зала детского сада один раз в год организуется мероприятие, посвященное сдаче нормативов ГТО. Активное участие в нем принимают не только воспитатели, но и воспитанники с родителями. Это позволяет каждому не только узнать и оценить свой уровень физической подготовленности, но и помогает укрепить взаимоотношения детей с родителями и создать доверительные, дружеские отношения между родителями и воспитателями.

Выездные мероприятия, такие как походы и экскурсии, являются не менее значимыми.

Организуемые мероприятия с выездом на природу позволяют насладится активным отдыхом и отвлечься от повседневных забот, что способствует улучшению физического и эмоционального состояния.

Таким образом, развитие корпоративного спорта на базе МАДОУ «Детский сад №75» способствует укреплению здоровья воспитателей, помогает им успешно справляться с эмоциональными и физическими нагрузками, повышает их работоспособность, а также оказывает воздействие на формирование благоприятного климата в трудовом коллективе.

Список источников

1. Анциферова, А. А. Корпоративные программы укрепления здоровья на рабочем месте: факторы трудового процесса и условия для ведения здорового образа

жизни / А. А. Анциферова, А. В. Концевая, Е. С. Иванова // Профилактическая медицина. – 2022. – Т. 25, № 10. – С. 61-70.

2. Гаффарова, С. Ф. Концепция внедрения спорта в корпоративные программы по поддержке здорового образа жизни сотрудников предприятия / С. Ф. Гаффарова, Р. Р. Галиахметова, А. М. Белов // Казанский экономический вестник. – 2021. – № 3(53). – С. 79-83.

3. Гречушкина, Н. А. Корпоративная культура здоровья и оздоровительные практики, направленные на изменение поведения работников / Н. А. Гречушкина // Здоровье мегаполиса. – 2022. – Т. 3, № 3. – С. 58-66.

4. Монгуш, О. О. Эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности педагогов дошкольного образовательного учреждения / О. О. Монгуш // Актуальные вопросы современной педагогики: материалы VII Междунар. науч. конф. (г. Самара, август 2015 г.). – Самара : ООО "Издательство АСГАРД", 2015. – С. 47-51.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ УПРАЖНЕНИЯ СИЛОВОГО ТРОЕБОРЬЯ «ПРИСЕДАНИЕ СО ШТАНГОЙ НА ПЛЕЧАХ»

Самедов Эльяр Садигович
Князев Глеб Олегович
Агранат Олег Иванович
Ромашков Сергей Иванович
Дальневосточная государственная академия физической культуры, г. Хабаровск

Аннотация. Статья посвящена техническим особенностям выполнения упражнения „приседание со штангой на плечах“ в рамках силового троеборья. Рассматриваются ключевые аспекты техники, включая правильную постановку ног и стартовое положение, динамику движения и дыхание для достижения максимальных результатов и предотвращения травм. В статье приводятся примеры типичных ошибок, которые могут возникать при обучении данному упражнению.

Ключевые слова: пауэрлифтинг, приседание со штангой на плечах

Приседания со штангой на плечах являются одним из ключевых упражнений в силовом троеборье, которое включает в себя три основных движения: приседания, жим лежа и становая тяга. Это упражнение не только развивает силу нижней части тела, но и требует высокой степени координации, стабильности и техники выполнения. В данной статье рассматриваются

технические особенности выполнения приседаний со штангой на плечах, а также их влияние на результаты в силовом троеборье.

Техника выполнения

Принятие исходного положения. Спортсмен заходит под штангу, кладет её на плечи. Далее, усилием двух ног спортсмен снимает штангу со стоек. Затем спортсмен отходит назад максимально экономно, не делая много шагов (в идеале — три), и принимает стартовую позицию.

Выполнение упражнения. На соревнованиях, перед началом выполнения упражнения, судья говорит — «сесть» («squat»)

После команды судьи, перед началом движения спортсмен делает вдох через живот, создавая внутрибрюшное давление, что обеспечивает жесткость корпуса на протяжении выполнения упражнения.

Далее спортсмен начинает отводить таз назад, колени ведет в сторону носков, плавно садится вниз.

При достижении нужного угла (верхняя точка тазобедренного сустава должна быть ниже верхней точки коленного сустава) спортсмен мощным усилием нижних конечностей встает вверх.

Затем фиксация в конечном положении, команда судьи — «на стойки» («rack») и возврат снаряда на стойки спортсменом.

Технические особенности

Ширина постановки ног и стартовое положение. В данном случае следует учитывать антропометрические данные спортсмена, сильные и слабые стороны. Чем шире постановка ног, тем больше идет акцент на переднюю и внутреннюю поверхность бедра; чем уже постановка ног, тем лучше работает передняя и внешняя поверхность бедра. Носки следует держать в нейтральной позиции, то есть они не должны смотреть строго прямо, а также сильно в стороны.

При принятии стартового положения корпуса большинство пауэрлифтеров делают небольшой наклон корпуса вперед за счет оттяжки таза назад, это позволяет положить штангу ниже на плечи, а не на трапеции, тем самым сократить рычаг, а также натянуть мышцы задней цепи и лучше сработать «в таз».

В некоторых случаях, пауэрлифтеры кладут штангу на трапеции, их корпус вертикален, и дальнейшая работа идет преимущественно за счет коленного сустава, с минимальной работой тазобедренного, такой способ применяется в основном в тяжелой атлетике.

Динамика движения. В данном случае, если с динамикой концентрической фазы (подъём) движения всё понятно, она должна быть максимально мощной и динамичной, иначе при преодолении веса будет тратиться лишняя энергия, то с эксцентрической фазой (опускание) всё не так однозначно.

Некоторым спортсменам, преимущественно работающим больше «в таз», а также тем, у кого достаточно длинное бедро, подойдет не быстрое опускание в сед.

Другим спортсменам, напротив, подойдет достаточно быстрая динамика опускания в сед. Подходит такая динамика, в основном, спортсменам с коротким бедром, которые работают преимущественно «в колени».

У любого из этих видов есть как плюсы, так и минусы, например, при плавном опускании основной плюс — возможность выполнить стабильное и подконтрольное движение, основной минус — затрачивается много энергии на опускание, то есть, подойдет такой вариант исполнения более выносливым спортсменам. При быстром опускании основные плюсы — меньше тратится энергии на опускание, а также появляется возможность выполнить вышеупомянутую «пружину» и на инерции встать из седа; основной минус — нестабильное движение из-за высокой динамики движения, высок риск «потерять» движение и нужные углы.

Дыхание. Правильная техника дыхания — еще один важный аспект. Вдох должен производиться после принятия стартового положения и перед началом опускания в сед. Вдох производится через брюшную полость, создавая внутрибрюшное давление, это позволяет создать жесткую позицию корпуса, особенно при применении пояса. Выдох должен производиться не в нижней точке, когда спортсмен только начинает вставать, а при преодолении середины

движения при вставании. Преждевременный выдох может привести к потере жесткого положения внизу, и, как следствие, неудачному подходу.

Распространенные ошибки

Приседания со штангой на плечах — сложное упражнение, которое требует определенного уровня физической подготовленности. Рассмотрим основные ошибки при обучении приседаниям со штангой на плечах:

1) *Отсутствие разминки.* Многие, в основном, начинающие пауэрлифтеры, допускают эту ошибку. Если систематично тренировать приседания со штангой на плечах, при этом не разминаясь, как минимум, тренировка будет не совсем удачной, как максимум — есть риск получить травму.

2) *Техника, не подходящая под особенности конкретного спортсмена.* У всех людей разная антропометрия и сильные, слабые стороны. На этапе обучения очень важно научиться правильно выполнять движение, чтобы оно позволяло раскрыть силовые способности спортсмена. При неправильной и не подходящей спортсмену технике есть риск медленно расти в силовых показателях и получить травму.

3) *Неправильный тренировочный план.* Неправильно подобранные интенсивность и объем тренировочной нагрузки могут привести к негативным последствиям, таким как переутомление, или, наоборот, отсутствие стимула и формирования адаптаций к росту силы. Также неправильно подобранные интенсивность и объем тренировочной нагрузки могут привести к травме и неправильному формированию техники.

Приседания со штангой на плечах являются основным упражнением в силовом троеборье, требующим высокой техники выполнения. Правильная техника, включая положение ног, динамику движения и дыхание, играет решающую роль в достижении высоких результатов. Для достижения максимальной эффективности важно уделять внимание каждому аспекту выполнения упражнения, что позволит не только улучшить спортивные результаты, но и снизить риск травм.

Список источников

1. Агапов, Н. Н. Преодоление «зоны задержки» при приседании со штангой в силовом троеборье на основе биомеханического анализа / Н. Н. Агапов, В. С. Соколова // Инновации и традиции в современном физкультурном образовании: материалы межвузовской научно-практической конференции с международным участием, г Москва, 20 марта 2019 г. – Москва: Московский педагогический государственный университет, 2019. – С. 7-13.
2. Дворкин, Л. С. Тяжелая атлетика в 2 т. Том 2 : учебник для вузов / Л. С. Дворкин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 496 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07522-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://www.urait.ru/bcode/563257
3. Загревский, О. И. Актуальные аспекты советской системы подготовки квалифицированных тяжелоатлетов к соревнованиям / А. В. Большой, В. И. Загревский // Вестник Томского государственного университета. – 2022. – № 478. – С. 145-153.

ИСТОРИЯ СТАНОВЛЕНИЯ И РАЗВИТИЯ БОРЬБЫ САМБО В ХАБАРОВСКЕ

Серебрянников Виктор Анатольевич
Дальневосточный юридический институт МВД России,
г. Хабаровск

Аннотация. В статье рассмотрены исторические аспекты становления и развития борьбы самбо в городе Хабаровске. Представлены имена первых тренеров по самбо и организации, где культивировалась эта система единоборств. Авторы постарались показать преемственность поколений в процессе развития самбо в Хабаровске.

Ключевые слова: история самбо, тренеры, федерация, преемственность поколений, развивающие самбо организации

Самбо — самозащита без оружия, как боевая система единоборств получила импульс для своего развития в недрах НКВД (Народного комиссариата внутренних дел) молодой Советской Республики. Популяризации и становлению данной боевой системы способствовали нормативные документы, направленные на ее централизованное развитие, и работа энтузиастов специализирующихся в области единоборств.

Так, уже 22 апреля 1918 г. декретом ВЦИК (Всесоюзный центральный исполнительный комитет) был создан Всеобуч — орган военного обучения и

физического воспитания трудящихся. А в июле 1918 г. для подготовки специалистов открываются краткосрочные курсы инструкторов спорта, впоследствии преобразованные в военную школу физического воспитания, по программе которой курсанты, помимо бокса и борьбы, изучали дисциплину «защита и нападение без оружия», основанную на приемах джиу-джитсу. В 1924 г. инструкторы спорта получили методическое руководство «Физическая подготовка РККА (Рабоче-крестьянская Красная Армия) и допризывной молодежи», в котором излагались способы защиты и нападения без оружия (борьба, бокс, джиу-джитсу).

В 20–30-х гг. издаются работы по методическому обеспечению тренировочного процесса сотрудников силовых структур и граждан, занимающимся данным единоборством (В. А. Спиридонов — 1927, 1933; Н. Н. Ознобишин — 1930; В. С. Ощепков — 1934; В. П. Волков — 1940 и др.).

Весной 1938 г. Всесоюзный комитет по делам физкультуры и спорта при СНК СССР (Совет народных комиссаров СССР) организовал первый всесоюзный сбор специалистов по борьбе самбо. На этом сборе и на состоявшейся затем конференции (7 июня 1938 г.) были утверждены систематика приемов борьбы самбо (которая тогда еще официально называлась «борьба вольного стиля») и основанная на ней терминология приемов, правила соревнований и основы методики преподавания борьбы.

16 ноября 1938 г. Всесоюзный комитет по делам физической культуры и спорта при СНК СССР издал приказ № 633, в котором говорилось: «Борьба вольного стиля в СССР, сложившаяся из наиболее ценных элементов национальных видов борьбы нашего необъятного Союза, представляет собой чрезвычайно ценный по своему многообразию техники и оборонному значению вид спорта. Принимая во внимание оборонное значение борьбы вольного стиля, включить в комплекс норм ГТО II ступени как одну из зачетных норм для мужчин спортивную борьбу, для женщин — комплекс самозащиты на основе борьбы вольного стиля».

Этот приказ позволил борьбе самбо стать полноправным видом спорта, культивируемым в масштабе всей страны, а дата 16 ноября 1938 г. стала днем официального признания борьбы самбо.

Однако в Хабаровске самбо появилось значительно позже, благодаря деятельности таких специалистов как Юрий Николаевич Булгаков, Алексей Дмитриевич Чупров, Юрий Васильевич Коростелев, Валерий Викторович Кузнецов, Валерий Спиридонович Шмонин и др.

Ю. Н. Булгаков (1925 г. р.), участник Великой Отечественной войны, в юности занимался классической борьбой. Начиная с 1947 г. работал в различных структурах Хабаровского краевого совета «Динамо» (далее — КС «Динамо»), в том числе и тренером по классической борьбе (1952–1960). С 1959 по 1964 гг. Юрий Николаевич работал преподавателем Хабаровской специальной средней школы милиции, где в соответствии с должностными обязанностями должен был преподавать курсантам приемы боевого раздела самбо. Базовой основой боевого раздела самбо, как известно, является спортивное самбо. Поэтому освоив методическую литературу по организации тренировочного процесса по самбо, которое в те годы культивировалось строго по линии МВД СССР и спортивного общества «Динамо», увлекся этой борьбой и стал тренировать курсантов. Таким образом, можно констатировать, что впервые в Хабаровске самбо появилось в специальной средней школе милиции. Затем оно получило свое развитие в системе КС «Динамо», куда Юрий Николаевич впоследствии перешел работать в качестве старшего тренера сборной команды КС «Динамо» по самбо. Подготовку спортсменов-динамовцев к различным соревнованиям он возглавлял в период с 1962 по 1975 гг. Кроме того, в этот период времени он же возглавлял подготовку сборной команды самбистов Хабаровского края. Работу с курсантами специальной средней школы милиции продолжил его ученик Валерий Викторович Кузнецов (1944 г. р.), который в 1968 г. стал призером Спартакиады народов России и первым из самбистов Хабаровска получил звание «Мастер спорта СССР».

Примерно в тот же период времени, в начале 60-х годов, отслужив пять лет в Германии, в Хабаровск прибыл капитан Советской армии, мастер спорта по самбо А. Д. Чупров. Для дальнейшего прохождения службы он был направлен преподавателем в артиллерийское командно-техническое училище, которое дислоцировалось в районе п. Красная Речка. В то время там проходил срочную службу Ю. В. Коростелев (1945 г. р.), ранее занимавшийся классической борьбой. Начав тренироваться под началом А. Д. Чупрова, Юрий Васильевич так увлекся самбо, что, демобилизовавшись в октябре 1966 г., создал секцию самбо в доме культуры завода имени С. М. Кирова, при добровольном спортивном обществе «Труд». По сути это была первая в Хабаровске секция самбо, где занимались жители города, не являющиеся представителями каких либо силовых структур.

С появлением новых спортивных секций в городе стали регулярно проводиться городские, а затем и краевые соревнования по самбо. Необходимо отметить достаточно высокий уровень спортсменов того времени и серьезную конкуренцию в каждой весовой категории. Это объяснялось наличием в двух коллективах КС «Динамо» штатных спортивных команд, куда призывали на службу борцов высокого уровня с различных территорий СССР. Кроме того, сборные команды этих коллективов и команда специальной средней школы милиции обязаны были готовиться и показывать достойные результаты на своих ведомственных соревнованиях по самбо. Высокая конкуренция по ходу проведения соревнований стала приводить к разногласиям, которые, как правило, были вызваны частыми изменениями в правилах, и как следствие неверной трактовкой этих правил ввиду недостаточного информационного обеспечения вновь вводимых изменений. В связи с этим в сентябре 1967 г. было принято решение создать краевой совет тренеров, который в дальнейшем был утвержден как федерация Хабаровского края по борьбе самбо. Первым председателем тренерского совета, а затем и федерации единогласно был избран Ю. Н. Булгаков.

В начале 70-х секция самбо появляется в Хабаровском институте инженеров железнодорожного транспорта (сегодня — Дальневосточный государственный университет путей сообщения), тренер Николай Иванович

Мищенко, в начале 80-х годов — в Хабаровском политехническом институте (сегодня — Тихоокеанский государственный университет), тренер Александр Васильевич Довгаль.

В 1977 г. краевую федерацию самбо возглавил В. С. Шмонин (1949 г. р.), который в те годы был старшим тренером сборной КС «Динамо» по самбо и дзюдо (1977–1989). При этом в 1984 г. Валерий Спиридонович перешел на службу в УВВ МВД СССР по ДВ и ВС (Управление внутренних войск МВД СССР по Дальнему Востоку и Восточной Сибири), где до 1989 г. служил в должности старшего тренера штатной спортивной команды.

С 1989 по 1990 гг. старшим тренером по самбо КС «Динамо» стал мастер спорта международного класса, победитель чемпионата мира по самбо среди ветеранов (Брюссель, 1993), трехкратный победитель и многократный призер первенства погранвойск КГБ СССР по самбо, заслуженный тренер Российской Федерации В. Г. Тюлькевич. В начале 90-х Валерий Геннадьевич создал спортивный клуб «Виктория» и организовал ежегодное проведение международного турнира по самбо на призы спортивного клуба «Виктория». Победа в весовых категориях, удовлетворяющих требованиям Единой всероссийской спортивной квалификации, давала право на присвоение победителю звания «Мастер спорта России международного класса» (далее – МСМК).

В 90-е годы, когда прекратили свое существование различные добровольные спортивные общества, а финансирование спортивных мероприятий осуществлялось по остаточному принципу, остро стал вопрос о сохранении самбо в Хабаровске и Хабаровском крае. В то время самбо реально сохранилось и продолжало развиваться только в трех организациях — МДЮК ФП «Самбо-90», руководитель Ю. В. Коростелев; СК «Виктория», руководитель В. Г. Тюлькевич; СК «Темп» при Хабаровской высшей школе МВД России, руководитель В. А. Серебрянников. Решением руководителей этих коллективов 4 сентября 1996 г. в едином государственном реестре юридических лиц был зарегистрирован Устав **региональной спортивной общественной организации «Хабаровская**

краевая федерация самбо». Президентом был избран Ю. В. Коростелев, вице-президентом — В. Г. Тюлькевич, ответственным секретарем — В. А. Серебрянников. Благодаря данной реорганизации Хабаровская краевая федерация самбо благополучно и без потерь пережила тяжелые времена.

С 2002 г. по настоящее время Хабаровскую краевую федерацию самбо возглавляет мастер спорта СССР по борьбе самбо, заслуженный работник физической культуры Российской Федерации Владимир Николаевич Чернозем. Необходимо отметить, что под его руководством федерация набрала хороший темп в своем развитии, имеет доверие у руководителей Всероссийской федерации самбо, которая дважды — в 2013 и 2018 гг. доверила проведение чемпионата России в Хабаровске. Этому способствовали:

1. Успехи наших самбистов: за время работы федерации было подготовлено 12 мастеров спорта международного класса, более 150 мастеров спорта и большое количество спортсменов-разрядников.

2. Результаты серебряного призера первенства мира, МСМК Геннадия Жукова (Белград, 1994); чемпионов Азии МСМК Бориса Шилакина (1992), Дмитрия Беспалова (1992), Альберта Вайцеля (2004) и др.

3. Избрание в члены Исполкома Всероссийской федерации самбо мастера спорта СССР, неоднократного призера первенства погранвойск КГБ СССР по самбо Анатолия Викторовича Синельникова.

4. Деловая и доброжелательная атмосфера, сложившаяся в федерации за всю историю ее развития, когда тренеры первой волны Ю. Н. Булгаков, А. Д. Чупров, Ю. В. Коростелев, В. В. Кузнецов, В. С. Шмонин, Н. И. Мищенко подготовили смену, в лице: В. Г. Тюлькевича, В. А. Серебрянникова, Н. А. Мудренко, Ч-Д. М. Гомбоева, Г. М. Россебишвили, А. В. Довгаля, И. В. Куликова, Н. П. Мурашко, П. М. Донканана, С. П Рязанова, Р. Б. Яценко и многих других. А благодаря работе этой плеяды тренеров уже в настоящее время в Хабаровске работает более 30 тренеров, у которых на 22 площадках регулярно занимаются борьбой самбо более 900 спортсменов.

Все это, несомненно, создает дальнейшие перспективы популяризации борьбы самбо среди различных слоев населения города Хабаровска и повышения уровня ее спортивной составляющей.

Список источников

1. На самых дальних рубежах: Дальневосточному юридическому институту МВД России – 90 лет. – Хабаровск: Издательский дом «Приамурские ведомости», 2011. – 176 с.
2. На службе народу: специальный выпуск посвященный 50-летнему юбилею Хабаровской специальной средней школы милиции МВД СССР. – Хабаровск: типография газеты «Суворовский натиск», 1971. – 60 с.
3. Приумножая традиции. Дальневосточному юридическому институту МВД России – 100 лет / под ред. А.В. Рябцева; Дальневосточный юрид. ин-т МВД России. – Хабаровск: РИО ДВЮИ МВД России, 2021. – 416 с.

НОВАЯ ПЕДАГОГИКА: НАСТАВНИЧЕСТВО В ВЫСШЕМ ОБРАЗОВАНИИ

Скрипник Галина Михайловна
Гончарова Екатерина Валерьевна
Дальневосточная государственная академия физической культуры, г. Хабаровск

Аннотация. Статья связана с введением в РФ Закона о наставничестве с 1 марта 2025 года. Прослеживается история наставничества в прошлые годы в СССР, в настоящее время в РФ и за рубежом. Авторы отмечают многозначность понятия «Наставник» и деятельность, связанную с этим понятием.

Ключевые слова: образование, наставник, многозначная терминология, кадры, старшее поколение, традиции

Президент РФ В. В. Путин подписал закон о наставничестве 10 ноября 2024 года, после того, как 29 октября 2024 г. Госдума приняла закон о наставничестве, и 6 ноября 2024 г. Совет Федерации одобрил этот закон. Закон прошёл многие инстанции, дополнялись и правились его статьи и положения, что говорит о его важности, своевременности, причем было оговорено, что в силу этот закон вступает с 1 марта 2025 года [2].

Государство придаёт большое значение исполнению данного закона потому, что речь идет о подрастающем поколении, которому необходимо помочь

«встать на ноги», выучиться, найти работу, обеспечивать будущее своей семьи, где родятся дети, а Россия будет прирастать населением, умеющим и готовым трудиться на своей земле. Чтобы это исполнилось, дети должны получить хорошее образование, профессиональные умения, навыки, воспитание.

В документах говорится, что работа наставника должна быть закреплена в трудовом кодексе, а также в той его части, где говорится о выплатах в сфере труда.

Наставничество рассматривается как дополнительная работа и этот вид деятельности должен быть прописан в коллективных договорах на предприятиях и в учебных заведениях всех уровней [4].

В законе сказано, что наставническую работу следует проводить с письменного согласия преподавателя, который определит содержание работы, форму, время, место и т. п. [4].

Президент обратил внимание Национального агентства развития квалификаций на проведение профориентационных мероприятий для школьников, студентов колледжей и вузов [3].

Никитина В. В. считает, что наставничество — это тип подготовки к работе молодёжи и в то же время — это поддержка опытного наставника. Через наставничество педагоги могут изучить потребности студента, помочь ему определиться с целями, поддерживать его на пути к ним. Одним словом, наставничество — это обоюдный процесс взаимодействия. Главным условием эффективности обучения молодого специалиста является опыт наставника и его готовность передать свой опыт. Со стороны молодого специалиста должно быть проявлено желание и потребность перенять опыт, информацию, навыки наставника [1].

Савченко С. А., учитель начальных классов, обращает внимание на огромную роль личного примера наставника [5].

Отметим, что наставничество уходит корнями во времена Римской империи, древней Греции, когда наставников называли словом «ментор». У Александра Великого ментором являлся Аристотель, у Моцарта — Иоганн Себастьян Бах. Их задача состояла в том, чтобы передавать младшим поколениям

знания, навыки, умения, опыт. Если мы обратимся к языковой сути понятия «наставник», мы увидим такие слова, как: admonish — поучать; injunction — наставление; tutor, teacher, instructor — наставник.

Если обратиться к опыту зарубежной педагогики, то понятно, что в сфере образования в США, в Европе наставничество существует как часть педагогической деятельности со стороны социальных государственных учреждений и регулируется государством в области образования. В США, например, популярны программы наставничества среди сверстников (peer-mentoring). Министерство образования США работает с группами учеников, которые являются наставниками из старших классов, и они оказывают помощь отстающим в учебе. Если студент колледжа хочет найти ментора, он может обратиться в определенную организацию непосредственно без посредников.

В Германии с 2015 года реализуется проект «Ассистированное ученичество» (Assistierte fusbuldung). Этим проектом в виде наставничества занимается Федеральная служба занятости (в России это Центр занятости). Суть программы состоит в том, что студенты старших курсов рабочих специальностей (это не вуз) обучаются на производстве у опытного сотрудника, в результате там же начинающие специалисты адаптируются к рабочим местам и профессиям, за счёт чего снижается число студентов, которые бросают учёбу.

Опрос преподавателей-педагогов и тренеров выявил следующее:

1. Слово «наставник» стало употребляться в педагогическом лексиконе широко с 2022 года.

2. Расшифровка данного понятия у всех опрошенных различна. 20 % считают, что это учитель, педагог; 5 % — что это куратор; 5 % — что это ментор; 5 % дают различные предположительные значения.

3. Если такая нагрузка была и есть на данный момент, то она входила в индивидуальный план на вторую половину данного плана (как нагрузка за кураторство).

Наставничество — комплексный процесс, когда более опытный преподаватель, тренер, педагог называется «наставник», который помогает менее

опытному преподавателю, тренеру, педагогу в профессиональном развитии, в окружающей среде, а также адаптироваться в образовательном процессе для более быстрого профессионального результата и получения квалифицированной подготовки.

В высших учебных заведениях и в средних школах РФ в течение 5–6 лет проводилась и продолжает проводится воспитательная работа с опорой на тьютеров, кураторство, волонтёрство.

В годы существования СССР слово «наставник» употреблялось в основном в применении к производственной сфере. В СССР было привычным делом, когда проводилась профориентационная работа среди школьников для устройства на работу учащихся, которые пожелали закончить 9 классов и пойти на производство, в сельское хозяйство и т. п. Некоторое время в ходу был лозунг «Соединим город с деревней!». И это было целое движение во главе с Н. С. Хрущевым, которое касались усиления развития СССР во всех сферах.

Роль наставника неоспоримо нужна во все времена. Ведь снижение авторитета педагога, учителя в последние десятилетия настораживает, пугает. Кто виноват? Во-первых, средняя школа не выполняет своих функций по профессиональной ориентации молодежи, а значит их подготовки к труду к жизни. Более 50 % опрошенных уверены, что их мнения по важным вопросам не совпадают с мнением педагогов.

Данные, взятые из различных источников (1997–2010 гг.) говорят о том, что ежедневно 80–90 тыс. подростков оставляют семьи, детские дома, школы-интернаты, отправляясь в бега и пополняя армию беспризорных.

Моральное, здоровое общество должно думать и делать все для детей, которые завтра будут народом страны. Поэтому вся наша работа должна быть направлена не только на обучение, но и воспитание молодежи, создание клубов, студенческих вокально-инструментальных ансамблей. Для этого необходимы подготовленные, грамотные наставники, которые могут создавать канал передачи своего опыта, будут умело координировать планы всестороннего воспитания личности подопечного в профессиональном и социальном отношении.

Список источников

1. Никитина, В. В. Роль наставничества в современном образовании // Отечественная и зарубежная педагогика. — 2013. — №6 (15). — С.50 — 56.
2. Новые законы России (Путин подписал закон о доплатах за наставничество на работе) [Электронный ресурс] // RBC.RU. — URL: — https://www.rbc.ru/rbcfreenews/672fe0709a7947655b5d38b1?from=article_body
3. Президент утвердил поручения по наставничеству [Электронный ресурс] // NARK.RU. — URL: — https://nark.ru/news/news_nark/prezident-utverdil-porucheniya-po-nastavnichestvu/(дата обращения: 25.02.2025).
4. Путин подписал закон, закрепляющий наставничество как дополнительную работу [Электронный ресурс] // RIA.RU. — URL: — https://ria.ru/20241109/putin-1982874616.html (дата обращения: 03.03.2025).
5. Савченко, С. А. Роль наставника для молодого специалиста наставничеству [Электронный ресурс]. — URL: — https://savchenko-sch4-schel.edumsko.ru/articles/post/2888555 (дата обращения: 03.03.2025).

ДИСЦИПЛИНА «ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КОНТЕНТ НА ОСНОВЕ СИСТЕМ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА» И ФОРМАТ ЕЕ ВНЕДРЕНИЯ В ВУЗЕ

Табачук Наталья Петровна
Тихоокеанский государственный университет,
г. Хабаровск

Аннотация. В статье рассмотрена необходимость выявления содержательной составляющей дисциплины «Образовательный контент на основе систем искусственного интеллекта» с ориентиром на современные подходы к определению понятий «образовательный контент», «системы искусственного интеллекта», с выделением целевого компонента и программного комплекса. Представлены технологии создания образовательного контента на основе систем искусственного интеллекта. Определены вызовы, с которыми можно столкнуться при изучении данной дисциплины. Выявлены перспективы расширения содержательной составляющей дисциплины.

Ключевые слова: образовательный контент, искусственный интеллект, системы искусственного интеллекта, технологии создания образовательного контента

Создание образовательного контента с использованием систем искусственного интеллекта (ИИ) — это быстроразвивающаяся область,

предлагающая широкий спектр возможностей для повышения качества, доступности и персонализации обучения.

Дисциплина «Образовательный контент на основе систем искусственного интеллекта» находится в нескольких быстроразвивающихся областях: образование, научные технологии и искусственный интеллект. Их появление обусловлено необходимостью подготовки студентов, способных эффективно разрабатывать, изучать и внедрять образовательные материалы, созданные с использованием инструментов ИИ.

Определение содержательной составляющей, ориентированной на практические навыки и востребованные компетенции (например, анализ данных, разработка адаптивного контента, оценка эффективности ИИ-инструментов), гарантирует, что выпускники будут конкурентоспособны.

Важным аспектом содержательной составляющей являются учебные вопросы, связанные с использованием ИИ в образовании. Необходимо обучать студентов принципам справедливости, прозрачности и ответственности при разработке и внедрении ИИ-инструментов, а также обучать анализу рисков.

Для формирования содержательной составляющей дисциплины «Образовательный контент на основе систем искусственного интеллекта» выделим современные подходы к определению понятий «образовательный контент», «системы искусственного интеллекта».

Бессилина Н. Н., Гребёнкина Н. А., Евстратова М. В. и др., исследуя феномен «образовательный контент», отмечают, что он должен быть «вовлекающим» с возможностью использования биологических инструментов: получение удовольствия; стимулирование желания возвращаться и получать удовольствие снова; эффект неопределенности внутри обучения; эффект новизны.

Павленко Т. С. определяет образовательный контент как любой вид информации (текст, аудио, видео, изображение), составляющей содержание инфопродукта образовательного назначения.

Определим форматы образовательного контента: текстовые материалы (лекции, конспекты, методические указания, инструкции); визуальные материалы (презентации, графики, диаграммы, инфографика, изображения); аудиоматериалы (аудиолекции, подкасты, звуковые эффекты); видеоматериалы (видеолекции, видеоуроки, анимации, вебинары); интерактивные элементы (викторины, тесты, симуляции, игры, задания с обратной связью); онлайн-ресурсы (веб-сайты, блоги, онлайн-библиотеки, социальные сети); мобильный контент (приложения, адаптированные сайты).

Букина Т. В. исследуя вопросы, связанные с развитием искусственного интеллекта в образовании, отмечает, что он способен повлиять на разные компоненты образовательного процесса: содержательный, деятельностный, результативный. Системы искусственного интеллекта способны принимать решения по задачам на основе базы знаний. За индивидуальными цифровыми ассистентами будущее в формировании образовательных стратегий обучающегося.

Ширинкина Е. В. подчеркивает, что не существует готовых решений, позволяющих студенту просто взять и применить какие-либо системы ИИ «из коробки». На текущий момент применение ИИ, скорее, похоже на конструктор: необходимо искать подходящие модели, настраивать их, адаптировать под конкретные потребности и задачи.

Проанализировав подходы к определению понятий «образовательный контент», «системы искусственного интеллекта», определим содержательную составляющую дисциплины «Образовательный контент на основе систем искусственного интеллекта» с выделением целевого компонента и программного комплекса.

Целевой компонент изучения дисциплины: формирование у студентов представлений о современных подходах к разработке и использованию образовательных материалов, применяя технологии искусственного интеллекта.
В процессе изучения дисциплины решаются следующие задачи:

– сформировать представление у студентов об основных концепциях и принципах работы искусственного интеллекта;

– познакомить студентов с теорией и методикой разработки образовательного контента;

– сформировать у студентов понимание важности качественного образовательного контента для достижения целей обучения;

– обучить студентов использованию различных ИИ-инструментов и технологий для создания контента;

– развить у студентов понимание этических и социальных аспектов применения ИИ для решения разного рода задач.

Содержательную составляющую дисциплины «Образовательный контент на основе систем искусственного интеллекта» (программный комплекс) разобьем на блоки, представленные в табл. 1.

Таблица 1

Содержательная составляющая дисциплины «Образовательный контент на основе систем искусственного интеллекта»

Название блока	Содержание блока
Основы искусственного интеллекта и машинного обучения	Основные понятия: ИИ, машинное обучение, глубокое обучение Типы машинного обучения: обучение с учителем, без учителя, с подкреплением
ИИ в разработке образовательного контента. Форматы образовательного контента	Использование ИИ для генерации текстового контента (учебные материалы, тесты, задания) Использование ИИ для создания изображений, видео- и аудиоматериалов Использование ИИ для адаптации образовательного контента под индивидуальные потребности обучающихся Примеры применения ИИ в разработке интерактивных обучающих материалов
Методика разработки образовательного контента	Планирование контента: определение целей обучения, результатов обучения, ключевых тем, структуры курса

	Сбор и анализ информации: поиск, отбор, систематизация и структурирование учебных материалов Разработка сценариев: создание сценариев для видеоуроков, презентаций, интерактивных заданий Создание контента: разработка текстовых, визуальных, аудио- и видеоматериалов Интеграция контента: объединение различных элементов в единое целое Адаптация контента: учет особенностей восприятия и обучения разных групп студентов Разработка заданий и тестов: создание практических заданий, контрольных работ, тестов и квизов
Методы создания образовательного контента на основе ИИ	Автоматическая генерация контента с использованием шаблонов и правил Создание контента с использованием ИИ-ассистентов Адаптация существующего контента с использованием ИИ
Этические и социальные аспекты применения ИИ в образовании	Этические дилеммы, связанные с использованием ИИ в образовании Влияние ИИ на роль преподавателя и обучающегося Социальные последствия внедрения ИИ в образовательный процесс
Перспективы развития ИИ в образовании. Тенденции и перспективы развития образовательного контента	Обзор современных тенденций и направлений в развитии ИИ в образовании Прогнозирование будущего образования с использованием ИИ Интерактивный и иммерсивный контент (VR/AR) Персонализация обучения Геймификация обучения.

Представим некоторые технологии создания образовательного контента на основе систем искусственного интеллекта, как показано в табл. 2.

Таблица 2

Технологии создания образовательного контента на основе систем искусственного интеллекта

Технология создания образовательного контента (ссылка на ресурс)	Форматы образовательного контента
https://chatgptchatapp.com/	генерация текстовых материалов
https://gpt-open.ru/	генерация текста с выбором роли
https://www.perplexity.ai/	генерация текстовых материалов
https://chatinfo.ru/	генерация математических текстов
https://rudalle.ru/	генерация изображений
https://gamma.app/	генерация презентаций
https://suno.com/home	генерация аудиоматериалов

Вызовами, с которыми можно столкнуться при изучении дисциплины «Образовательный контент на основе систем искусственного интеллекта» являются: качество генерируемого контента (требуется проверка и редактирование сгенерированных материалов); необходимость обучения (необходимо освоение все новых навыков и инструментов для эффективного использования ИИ в своей работе); стоимость (некоторые инструменты и платформы дорогие).

Перспективы расширения содержательной составляющей дисциплины «Образовательный контент на основе систем искусственного интеллекта»: исследование более совершенных алгоритмов генерации контента; использование виртуальных ассистентов; интеграция ИИ с другими технологиями (с технологиями виртуальной и дополненной реальности); применение инструментов для оценки качества контента, сгенерированного ИИ.

Таким образом, определены современные подходы к определению понятий «образовательный контент», «системы искусственного интеллекта», рассмотрен вариант содержательной составляющей дисциплины «Образовательный контент на основе систем искусственного интеллекта» с выделением целевого компонента и программного комплекса. Обозначены вызовы и перспективы расширения содержательной составляющей обозначенной дисциплины.

Список источников

1. Букина, Т. В. Искусственный интеллект в образовании: современное состояние и перспективы развития / Т. В. Букина // Общество: социология, психология, педагогика. – 2025. – № 1. – С. 76–83. – URL: https://doi.org/10.24158/spp.2025.1.9
2. Павленко, Т. С. Понятие «контент»: типология, виды и технология получения дидактического контента в образовательном процессе / Т. С. Павленко // Известия Волгоградского государственного педагогического университета. – 2017. – № 10 (123). – С. 31-35. – URL: https://elibrary.ru/item.asp?id=30585620
3. Создание и использование образовательного контента: уроки для онлайн обучения / Н. Н. Бессилина, Н. А. Гребёнкина, М. В. Евстратова [и др.]; под общей редакцией А. В. Конобеева. – М.: НИУ ВШЭ, Институт образования, 2020. – 48 с. – URL: https://ioe.hse.ru/pubs/share/direct/429930072.pdf
4. Ширинкина, Е. В. Механизм применения искусственного интеллекта в обучении / Е. В. Ширинкина // Надежность и качество сложных систем. – 2022. – № 4. – С. 24–30. – URL: https://doi.org/10.21685/2307-4205-2022-4-3

ТЕХНОЛОГИИ ВИРТУАЛЬНОЙ И ДОПОЛНЕННОЙ РЕАЛЬНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ЛИЦ, ПЕРЕНЕСШИХ ИНСУЛЬТ

Тагирова Елена Леонтьевна
Мун Юлия Енгиевна
Перунова Полина Александровна
Дальневосточная государственная академия физической культуры,
г. Хабаровск

Аннотация: Статья посвящена применению технологий виртуальной (VR) и дополненной реальности (AR) в физической реабилитации пациентов, перенесших инсульт. В работе рассматриваются возможности использования VR/AR-систем для восстановления двигательных функций, улучшения когнитивных способностей и повышения качества жизни пострадавших от инсульта, представлены преимущества и недостатки технологии.

Ключевые слова: инсульт, потеря трудоспособности, неврологические повреждения, двигательная функция, физическая реабилитация, виртуальная и дополненная реальности

Инсульт — это острое нарушение мозгового кровообращения, которое длится более суток и может привести к смерти. Основной причиной являются сосудистые проблемы. Это заболевание является одной из главных причин

смертности и инвалидности, особенно среди страдающих заболеваниями сосудов головного мозга. Прогресс медицины снизил смертность, но многие пациенты сталкиваются с серьёзными неврологическими последствиями, включая ухудшение умственной деятельности, поведения, речи и движений [2].

Инсульт занимает ведущее место среди причин смертности (в России — 35% в острой фазе) и часто приводит к потере трудоспособности и инвалидности. Лишь 10 % россиян, перенёсших инсульт, возвращаются к труду, 85 % нуждаются в постоянном медицинском уходе, а 25 % остаются глубокими инвалидами [1].

На мировом уровне инсульт остаётся важной проблемой здравоохранения. Всемирная организация здравоохранения относит его ко второй по значимости причине смертности и третьей — инвалидизации [3]. Наиболее частым последствием инсульта является нарушение двигательной функции, что серьёзно ухудшает качество жизни пациентов, вызывая проблемы с двигательной функцией рук, ног, в также с речью и мышлением.

Реабилитация после инсульта направлена на восстановление повреждённых нервных клеток и преодоление физических, психологических и когнитивных расстройств. Этот комплексный процесс включает физическую терапию, трудотерапию, речевую и когнитивную поддержку. Для максимальной эффективности важно учитывать индивидуальные потребности каждого пациента и трудовую сферу их деятельности на основе биологической обратной связи.

Эти методы могут быть дорогими и труднодоступными, а длительное выполнение однотипных упражнений снижает мотивацию пациентов, уменьшая эффективность реабилитации. Большинство пациентов, перенёсших инсульт, сталкиваются с трудностями в восстановлении двигательной активности: только половина из них частично восстанавливает работу рук через полгода, а самостоятельная ходьба доступна лишь половине прошедших реабилитацию.

Эти факты усиливают интерес к поиску инновационных подходов, таких как технологии дополненной реальности (AR) и виртуальной реальности (VR), которые рассматриваются как дополнительные инструменты для повышения эффективности реабилитационного процесса. Виртуальная реальность позволяет

пользователям погружаться в искусственно созданные трёхмерные пространства посредством специальных гарнитур, тогда как дополненная реальность накладывает цифровую информацию, такую как графика или текст, поверх реального окружения с использованием устройств с камерами, вроде смартфонов или планшетов.

Современные исследования показывают, что применение VR и AR технологий в рамках нейрореабилитации демонстрирует положительные результаты, дополняя традиционные терапевтические подходы. Результаты качественных систематических обзоров указывают на то, что VR-терапия способствует восстановлению работы верхних и нижних конечностей, улучшает походку и поддерживает баланс, особенно в комбинации с классическим лечением. Также имеются свидетельства положительного влияния VR на пациентов с когнитивными нарушениями.

В сравнении с традиционными методами реабилитации, использование современных технологий обладает рядом преимуществ, таких как высокая точность выполнения заданий, интенсивность тренировок, предоставление объективной обратной связи, повышенная вовлечённость пациента и улучшенная мотивация. Эти технологии позволяют индивидуально настраивать программы реабилитации под нужды каждого пациента. Более того, благодаря VR возможна удалённая работа со специалистами.

Формат игры делает процесс реабилитации более увлекательным, способствуя лучшему погружению пациента в тренировочный процесс и ускоряя достижение результатов. Одним из важных элементов успешной реабилитации является многократное повторение определённых движений, что стимулирует нейропластичность и способствует улучшению результатов у пациентов, перенёсших инсульт.

Технологии VR/AR стали перспективным инструментом для нейрореабилитации. Они создают интерактивную виртуальную среду, которая имитирует реальный мир и вовлекает пациентов в выполнение конкретных задач и интенсивные тренировки. Погружаясь в этот виртуальный мир, пациент

воспринимает его как настоящий, выполняя движения, аналогичные действиям в реальной жизни.

Платформы VR воспроизводят повседневные ситуации, требующие от пациента повторения реальных движений. Исследования показали, что имитация и визуализация активируют зоны зеркальных нейронов. Когда пациент видит на экране своего аватара, выполняющего заданные движения, его собственные зеркальные нейроны активизируются, помогая пациенту начать выполнение этих движений в действительности.

По своей сути это уникальный метод биологической обратной связи, стимулирующий образование новых нейронных связей и укрепление существующих. Мозг можно не только тренировать, но и вводить в заблуждение. Классическая реабилитация может оказаться утомительной, что со временем ведёт к снижению мотивации и приверженности лечению. Технологии VR/AR предлагают более интересный и индивидуальный подход к восстановлению, что объясняет их эффективность в улучшении двигательных, когнитивных и социальных функций. Более того, эти подходы удобны, применимы, автоматизированы и могут использоваться пациентами самостоятельно, уменьшая нагрузку на медицинский персонал.

Однако основной проблемой виртуальной реальности в реабилитации остаётся краткосрочность её эффекта. В ряде клинических испытаний были достигнуты позитивные результаты, однако их устойчивость оказалась низкой. Это связано с тем, что после возвращения домой из реабилитационного центра пациенты перестают заниматься, и полученные в ходе VR-тренировок навыки недостаточно закрепляются. Одним из возможных решений данной проблемы может стать дистанционная телереабилитация. После выписки пациент получает ссылку с упражнениями для самостоятельной домашней практики.

Для реализации VR используются различные устройства, наиболее распространёнными из которых являются очки, шлемы и перчатки. Во многих медицинских учреждениях применяется платформа Kinect от Microsoft, оснащаемая специализированным программным обеспечением с разнообразными

сценариями. Эти устройства оценивают возможности пациента и предоставляют инструкции по выполнению определённых действий. По завершении сеанса система генерирует отчёт, содержащий информацию о выполненных и невыполненных заданиях, что позволяет корректировать последующие сессии.

Более продвинутые системы VR оснащены искусственным интеллектом, способным оценивать усталость пациента и предлагать перерывы либо снижение интенсивности упражнений. Искусственный интеллект взаимодействует непосредственно с пациентом, что повышает персонализацию реабилитационного процесса.

VR зарекомендовала себя как безопасный и эффективный дополнительный инструмент к традиционным методам реабилитации для взрослых, перенёсших инсульт. Регулярное использование VR способствует восстановлению двигательных функций рук и ног. Эта технология потенциально способна решить финансовые и временные ограничения, присущие классической реабилитации. Пациенты получают визуальную обратную связь через очки или экраны, что позволяет им взаимодействовать с виртуальными средами.

Первоначально предполагалось, что VR произведёт революцию в реабилитации после инсульта, предлагая гибкий амбулаторный уход, а также повышая вовлечённость, удовлетворение и радость пациентов. Эти ожидания оправдались. Преимущества VR/AR, такие как улучшение функциональных показателей, интеграция повседневной активности в VR/AR-системы, персонализация обучения, повышение мотивации и удовольствия, делают эту технологию перспективной для дальнейшей разработки в сфере реабилитации после инсульта.

Обобщая сказанное, важно подчеркнуть значительную роль VR/AR в активации нейропластичности и улучшении качества жизни пациентов, перенёсших инсульт, особенно в контексте комплексного подхода вместе с традиционной терапией. Несмотря на имеющиеся ограничения, достоинства VR/AR, такие как активное вовлечение пациентов в целевые, многократно повторяемые и интенсивные тренировки, заслуживают пристального внимания.

Требуется дальнейшее исследование возможностей внедрения VR-технологий в отдалённые регионы и клиники, а также поддержка неврологов в интеграции VR/AR для мониторинга восстановления после инсульта.

Несмотря на внушительный потенциал VR в нейрореабилитации, она вряд ли сможет полностью вытеснить классические методы. Скорее, VR служит ценным дополнением к уже существующим методам, расширяя арсенал инструментов для пациентов и специалистов в процессе восстановления.

Традиционная реабилитация включает в себя широкий спектр методик, таких как физическая терапия, трудотерапия, логопедия и психотерапия. VR может дополнить эти подходы, предоставляя новые способы взаимодействия и мотивации, но она не охватывает весь диапазон необходимых терапевтических вмешательств.

Каждый пациент уникален, и его реабилитационный путь должен учитывать индивидуальные физические, эмоциональные и когнитивные особенности. VR может предложить персонализированные сценарии, но для разработки полноценной программы реабилитации необходим непосредственный контакт с врачом-реабилитологом.

VR-технология всё ещё ограничена в своём применении из-за высокой стоимости оборудования и необходимости специальной подготовки персонала. Многие медицинские учреждения, особенно в регионах с ограниченными ресурсами, пока не имеют возможности внедрять VR в свою практику.

Традиционные методы реабилитации обеспечивают постоянный мониторинг состояния пациента специалистом, что особенно важно при работе с тяжёлыми случаями. VR-терапия требует тщательного контроля, чтобы избежать перегрузок или неправильного выполнения упражнений.

Восстановление после инсульта лежит в плоскости не только физической, но и психотической коррекции. Специалисты помогают пациентам справиться с депрессией, тревогой и другими психологическими проблемами, что невозможно достичь только с помощью VR.

Следовательно, VR-технологии предлагают уникальные возможности для повышения эффективности процесса физической реабилитации, но они лучше работают в сочетании с традиционными методами реабилитации, обеспечивая комплексное и индивидуализированное воздействие.

Список источников

1. Всемирный День борьбы с инсультом 29 октября 2022 г. [Электронный ресурс]. – https://gorpol37.spb.ru (дата обращения 10.03.2025).
2. Exploring the efficacy of virtual reality-based rehabilitation in stroke: a narrative review of current evidence [Электронный ресурс] https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38010358/ (дата обращения: 07.03.2025).
3. Stroke management: An overview. [Электронный ресурс] https://www.researchgate.net/publication/367291080_Stroke_management_An_overview (дата обращения 09.03.2025).

РЕАБИЛИТАЦИЯ СПОРТСМЕНОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТЕХНОЛОГИЙ ВИРТУАЛЬНОЙ/ДОПОЛНЕННОЙ РЕАЛЬНОСТИ: ПРЕИМУЩЕСТВА, ПРОБЛЕМЫ, ПЕРСПЕКТИВЫ

Тагирова Елена Леонтьевна
Перунова Полина Александровна
Дальневосточная государственная академия физической культуры, г. Хабаровск

Аннотация. В статье раскрываются возможности использования технологий виртуальной и дополненной реальности (VR/AR) в реабилитации спортсменов, получивших травмы. Описаны преимущества в восстановлении двигательных, когнитивных и сенсорных функций, а также возможности адаптации нагрузок и создания безопасных условий для тренировок. Раскрыты проблемы, связанные с внедрением VR/AR, и подчеркивается важность комплексного подхода для эффективного восстановления.

Ключевые слова: цифровые технологии, виртуальная и дополненная реальности, процессы восстановления, физическая реабилитация, уникальная цифровая среда, персонализированные тренировки

Современный период развития общества отмечается быстрым внедрением инновационных цифровых решений практически во все аспекты человеческой деятельности. Одним из наиболее перспективных достижений стали технологии виртуальной и дополненной реальности (VR/AR), которые стремительно входят в

нашу жизнь. «Виртуальная реальность открывает возможности для использования уникальных свойств человеческого организма, таких как пластичность мозга», — объясняет генеральный директор ООО «Интеллект и Инновации» и руководитель проекта Rehabunculus Егор Токунов. — «Специализированные технологии и алгоритмы стимулируют процессы восстановления и направляют работу организма в нужное русло. Например, людям с нарушенными двигательными функциями виртуальная реальность помогает поверить в собственные силы и повысить мотивацию к участию в реабилитационных программах» [1].

Виртуальная и дополненная реальность — это технология, позволяющая интегрировать цифровые элементы прямо в окружающую действительность пользователя, формируя своеобразную "усиленную" версию реальности. С помощью специализированных гаджетов вроде AR-очков или мобильных приложений пользователи получают возможность наблюдать виртуальные объекты и данные, которые накладываются поверх реальных объектов в физическом пространстве.

Одной из областей применения данной технологии стала физическая реабилитация, которая позволила открыть новую веху на пути восстановления здоровья у людей с различными видами и степенью заболеваний, изменив подход к традиционных методикам лечения.

VR/AR технологии активно используются в медицинской реабилитации спортсменов, помогая им восстанавливаться после травм. Они нашли применение в разных областях, включая возвращение физической активности, улучшение когнитивных способностей и обучение самостоятельному выполнению повседневных дел.

Спортсмены, проходящие восстановительные процедуры после травм или операций, используют VR/AR для выполнения физических упражнений под контролем виртуальных инструкторов. Эта технология помогает следить за правильностью движений, отслеживать динамику прогресса и поддерживать мотивацию для достижения поставленных спортивных целей.

Для тех, кто столкнулся с неврологическими повреждениями, такими как последствия инсульта или черепно-мозговых травм, виртуальные технологии способствуют восстановлению утраченных когнитивных функций и улучшению координации движений. Специальные игры и упражнения, созданные с применением AR-технологий, помогают развивать внимательность, память и моторику. Дополненная реальность полезна также для работы с психоэмоциональными состояниями, особенно у тех, кто страдает от стресса или посттравматического расстройства. Дополненная реальность создаёт безопасные виртуальные пространства, позволяющие пациентам постепенно адаптироваться к стрессогенным ситуациям, привыкая к ним в контролируемой обстановке. Это способствует снижению тревожности и облегчает процесс психологической адаптации.

Использование технологий виртуальной реальности (VR) и дополненной реальности (AR) в реабилитации спортсменов после травм имеет множество значимых плюсов. Данные технологии позволяют разрабатывать индивидуальные программы восстановления, учитывая степень травмы и физическое состояние атлета, что, в свою очередь, обеспечивает точное отслеживание эффективности тренировок и помогает оптимизировать процесс возвращения к спортивной форме.

С помощью VR-оборудования создаётся уникальная цифровая среда, которая позволяет спортсмену выполнять упражнения под наблюдением специалистов без риска ухудшения состояния. Погружённый в виртуальную среду, пациент восстанавливает повреждённые нервные связи, не испытывая боли при выполнении заданий. Это способствует постепенному возвращению утраченных навыков и функций.

Реабилитационные процессы, основанные на VR-технологии, делают тренировки интереснее и разнообразнее благодаря игровым сценариям и интерактивным элементам, поддерживая интерес спортсменов и мотивируя их регулярно заниматься даже в течение долгого периода восстановления.

Влияние технологии виртуальной реальности на восстановление спортсменов происходит благодаря следующим действиям:

Во-первых: происходит формирование новых нейронных связей. Во время выполнения упражнений в виртуальном мире мозг пациента активируется новыми стимулами, что способствует созданию новых нервных путей. Это компенсирует повреждение определённых участков мозга и улучшает общую работу нервной системы.

Во-вторых: благодаря технологиям виртуальной реальности спортсмен, получивший травму, может управлять болью. Погружение в виртуальную среду помогает отвлечься от болезненных ощущений, возникающих при выполнении физических упражнений. Это увеличивает продолжительность занятий и повышает эффективность процесса реабилитации.

В-третьих: благодаря работе искусственного интеллекта и нейронных сетей разрабатываются персонализированные тренировки. Пациентам предлагаются специально разработанные упражнения, направленные на восстановление конкретных функций, утраченных вследствие травмы или болезни. Нагрузка может варьироваться от минимальной до максимальной, позволяя постепенно увеличивать сложность выполняемых действий.

Технологии виртуальной реальности играют важную роль в ускорении и улучшении реабилитации спортсменов после травм. Они создают цифровую среду, обеспечивающую безопасность при выполнении терапевтических упражнений. Благодаря этому процесс восстановления можно начать уже на ранних стадиях, когда ещё только формируются базовые навыки. Виртуальная реабилитация стимулирует активность областей мозга, связанных с моторикой, способствуя восстановлению организма.

Кроме того, виртуальные технологии способствуют повышению мотивации у пациентов. Видимые успехи в выполнении заданий в виртуальной среде снижают страх перед движениями и повышают уверенность в собственных силах. Спортсмены проходят через комплексы упражнений, разработанных с учётом индивидуальных особенностей, что укрепляет мышцы, разрабатывает

суставы и возвращает утраченные функции. Важно отметить, что каждая программа разрабатывается индивидуально, учитывая физические и психологические особенности конкретного человека.

По мере восстановления цифровые технологии поэтапно увеличивают сложность и интенсивность нагрузок, что позволяет успешно продвигаться вперед в процессе реабилитации. Виртуальная реальность создает безопасное пространство для тренировки навыков поддержания равновесия и ходьбы, помогает пациентам вновь освоить контроль положения тела в пространстве, постепенно возвращая уверенность в своих движениях. Специальные программы виртуальной реабилитации воспроизводят различные повседневные ситуации, с которыми сталкиваются пациенты. Виртуальная среда предлагает увлекательные задания, которые развивают память, внимание и быстроту реакции. Такой подход делает процесс реабилитации более интересным и продуктивным.

Несмотря на явные преимущества, существуют некоторые ограничения, которые важно учесть при применении VR/AR-технологий. Во-первых, не все спортсмены могут быстро адаптироваться к виртуальным системам: некоторые испытывают дискомфорт, головокружение или тошноту. Поэтому крайне важно заранее оценить готовность пациента к использованию таких методик для реабилитации в восстановительный период.

Во-вторых, стоимость необходимого оборудования и программного обеспечения может стать препятствием для многих реабилитационных центров. Однако с развитием технологий и снижением цен на VR-устройства доступ к таким программам будет расширяться.

Тем не менее, существует множество успешных примеров применения виртуальной и дополненной реальности в реабилитации. Исследования показали, что такие пациенты восстанавливаются быстрее и демонстрируют лучшие результаты в сравнении с теми, кто применяет традиционные методы. Цифровые технологии вовлекают спортсменов в процесс восстановления, улучшают двигательную активность и помогают безопасно тренироваться, восстанавливая мышечную память и координацию.

Будущее виртуальной и дополненной реальности в реабилитации выглядит перспективно: с ростом интереса и инвестиций ожидается появление всё более совершенных программ, которые будут лучше интегрированы в лечебные процессы. Благодаря этим технологиям процесс реабилитации становится персонализированным, интересным и эффективным, существенно улучшая качество жизни пациентов.

Хотя для полной интеграции виртуальной и дополненной реальности в практику требуются дополнительные исследования и разработки, уже сегодня ясно, что эта технология способна кардинально изменить спортивную медицину, выводя уровень терапевтической помощи на новую высоту. Следовательно, можно с уверенностью говорить о том, что дополненная реальность становится мощным инструментом поддержки как физического, так и ментального здоровья спортсменов в процессе восстановления после травм.

Список источников

1. Разработка игр «Медгаджеты Accessibility» AR и VR [Электронный ресурс].–URL: https://habr.com/ru/companies/russian_rehab_industry/articles/447558/ (дата обращения: 07.03.20225).

ОПЫТ ПРИМЕНЕНИЯ КРАЕВЕДЧЕСКОГО МАТЕРИАЛА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНОГО ВУЗА

Тесельская Ирина Павловна
Дальневосточная государственная академия физической культуры, г. Хабаровск

Аннотация. В данной статье обобщен опыт использования краеведческого материала в процессе преподавания дисциплин гуманитарного профиля и при организации внеучебной деятельности обучающихся.

Ключевые слова: краеведение, музей, экскурсия, игра, история

Краеведение является комплексной областью знаний и объединяет элементы ряда научных дисциплин — географии, экономики, этнографии, истории, литературы и др. Оно направлено на освоение местного опыта для определения возможных тенденций развития. Использование краеведческого

материала предоставляет широкие возможности для формирования знаний о своем регионе, преодоления бездуховности, соединения обучения с жизнью.

Междисциплинарность этой области знания априори предполагает, что ее материал может быть интегрирован в процесс преподавания любой гуманитарной дисциплины. Тем актуальнее этот процесс, когда в учебных планах основных профессиональных образовательных программ вуза отсутствует курс «Краеведение».

Так, одной из доступных форм проведения занятия являются экскурсии по залам краеведческого музея и музея истории спорта Хабаровского края. Оба они расположены в шаговой доступности от вуза и их посещение не требует финансовых затрат[1]. Экскурсии студенческих групп по залам краеведческого музея «Природа», «Этнография», «Музей Амура» регулярно организовывались накануне очередной годовщины со дня образования Хабаровского края и по историческим экспозициям в рамках дисциплины «История». Знакомство с экспонатами ведомственного музея проходило на занятиях по дисциплине «История физической культуры и спорта».

В процессе изучения темы истории становления и развития спортивного движения на Дальнем Востоке России был успешно применен деятельностный подход. Студентам было предложено самостоятельно собрать и обобщить статистический материал о хабаровчанах, которые стали участниками и призерами Олимпийских игр, чьи портреты составляют аллею олимпийской славы: сколько всего спортсменов представлено, из них призеров Олимпийских, Паралимпийских и Сурдлимпийских игр, по каким зимним/ летним видам спорта наибольшее количество чемпионов; кто из спортсменов является самым титулованным (три и более золотых медали); кто из спортсменов представляет «мой вид спорта» и др.[2] Полученную статистику необходимо было дополнить

[1] с 1 сентября 2021 года в стране действует программа культурного просвещения «Пушкинская карта» для людей в возрасте от 14 до 22 лет включительно, проживающих на территории России; ведомственный музей принимает посетителей бесплатно.

[2] Аллея олимпийской славы представляет собой информационные баннеры с портретами и краткой биографией хабаровских олимпийцев. Она находится в пешеходной зоне стадиона им. Ленина, рядом с манежной площадью легкоатлетического манежа. Была открыта в феврале 2019 года.

актуальной информацией и на основе этих данных составить текст возможной экскурсии. Историю становления и развития «своего вида спорта» на Дальнем Востоке России студенты также самостоятельно изучали в ходе подготовки контрольной работы по дисциплине «История физической культуры и спорта».

Краеведческий материал стал основой для организации внеучебной деятельности обучающихся. Так, в целях развития познавательного интереса студентов к истории Дальнего Востока и к краеведению в целом, в 2023 году совместно с краеведческим музеем им. Н. И. Гродекова были проведены конкурс эссе по истории «История моей семьи в истории моей страны»3 и командная игра по станциям «Наш край», посвященная 85-й годовщине со дня образования Хабаровского края. Задания предполагали работу с картой (подписать названия районов края, его соседей по региону, включая зарубежных), установление правильной хронологической последовательности событий, установление соответствия между фото писателя и книгой (отрывком из книги), автором которой он является и др. А в 2024 году две команды от ДВГАФК приняли участие в I Дальневосточной олимпиаде по краеведению среди студентов вузов и ссузов «Здесь не крайний, а только лишь Дальний Восток!», которая прошла на базе Благовещенского государственного педагогического университета.

Особое значение в условиях высшей школы имеет организация и проведение научных мероприятий, посвященных событиям региональной истории для более глубокого ознакомления с прошлым региона. Так, 22 февраля 2017 года была организована межвузовская студенческая конференция «Волочаевские дни», посвященная 95-летию Волочаевской битвы (10–12 февраля 1922 г.), а 4 мая 2023 года проходила работа круглого стола «Советский Дальний Восток в 1941–1945 гг.: фронт и тыл (память потомков)».

Использование в образовательном процессе вышеперечисленных способов применения краеведческого материала направлено на постепенное формирование у обучающихся понимания того, что они сами являются частичкой бытия многих

[3] Наибольшею популярностью у обучающихся пользовались темы «Мы верим твёрдо в героев спорта …», «Герой моей семьи — герой моей страны» и «История нуждается в героях(?)»

и многих поколений людей, продолжателями традиций своей семьи, земляков, своего народа. Краеведческий аспект приобщает обучающихся к изучению, сохранению исторических и культурных памятников, объектов природы, формирует гражданственность, нравственность, творческое мышление, навыки научно-исследовательской деятельности.

Историческое краеведение призвано помочь обучающимся осмыслить все положительное, что было в прошлом, привить общечеловеческие нормы нравственности. Ведь беречь и множить потенциал дальневосточного региона сможет человек, который знает и чтит его прошлое.

Студентам дальневосточных вузов необходимо знать историю региона, в котором они живут, учатся, где им предстоит работать. Ведь они продолжат то дело, которое было начато три столетия тому назад.

ЖИЗНЕННЫЕ СТРАТЕГИИ И КОММУНИКАЦИИ

Хромина Татьяна Валентиновна
Дальневосточная государственная академия физической культуры, г. Хабаровск

Аннотация. В статье представлено описание и исследование сенсорных предпочтений при получении информации из внешнего мира и определение персональных стратегий обработки информации у студентов и магистрантов разных специализаций, разного уровня мастерства в физкультурно-спортивной деятельности. Анализ результатов исследования позволяет обоснованно построить нужные и необходимые мета-программы с целью эффективного обучения и общения для студентов, преподавателей.

Выявленные на основе трансактного анализа особенности поведения студентов позволяют рекомендовать оптимальные взаимодействия в образовательном пространстве студента-спортсмена, как тренера, учащегося, педагога, члена спортивной команды и т. д.

Ключевые слова: коммуникации, репрезентативная система, студент, нейролингвистическое программирование (НЛП), трансактный анализ

Особое внимание в образовательной среде педагогического вуза уделяется формированию системы отношений студента к миру, самому себе, способности самоопределения в ситуациях нравственного выбора, навыков профессионального решения педагогических задач.

Общение (или коммуникация) — процесс взаимодействия личностей и групп, посредством которого и происходит становление и развитие личности и общества [2, с. 316].

Коммуникативная компетентность — результат овладения приемами профессионального общения.

Компоненты коммуникативной компетентности: Коммуникация (обмен информацией). Интеракция (взаимодействие в процессе общения). Перцепция (понимание друг друга).

Техники НЛП хорошо себя зарекомендовали в различных сферах жизнедеятельности человека, и, в частности, в повышении эффективности профессионально-педагогической коммуникации в обучении и т. д.

Нейролингвистическое программирование (НЛП) — направление современной практической психологии, очень популярное как на Западе, так и в России. Причины эффективности нейролингвистического программирования: стратегичность и опора на «экологичную» систему убеждений. Ориентация в работе на большую часть потенциала человеческого мозга, заключенного в бессознательном.

Цель нашего исследования: повышение эффективности процесса обучения и общения студентов ДВГАФК с использованием техник НЛП.

Задачи:

1. Исследование репрезентативных систем у студентов и магистрантов разных специализаций, разного уровня мастерства в физкультурно-спортивной деятельности.

2. Определение персональных стратегий обработки информации у студентов и магистрантов спортивного вуза.

В ходе исследования методом тестирования (по Хэрри Алдеру) и собеседования выявлялись доминирующие сенсорные предпочтения (репрезентативные системы) у студентов. Частота использования определенной системы оценивалась в баллах от 1 до 9.

Репрезентативная система — преимущественный способ обработки, хранения и повторного воспроизведения ранее полученной информации.

Если человек при восприятии окружающего мира полагается в основном на слуховые, звуковые образы — это «Аудиальный тип»; на ощущения, чувства — «Кинестетический тип»; на зрительные образы — «Визуальный тип» [1].

В исследовании приняли участие студенты 3-го курса разных специализаций, магистранты 1-го курса дневного отделения ДВГАФК, всего 80 человек.

Анализ результатов исследования ведущих внешних репрезентативных систем у студентов и магистрантов, занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью, показал, что визуальный тип у 50 % из них на 1-м месте; кинестетический у 40 % на 1-м месте, а опора на визуальные образы при восприятии информации из окружающего мира на 2-м месте. Аудиальный тип (доминирующий) выявлен лишь у 5 человек, 3 человека из них девушки. Дополнительное собеседование с девушками-гимнастками выявило у них «Аудиально-тональный тип» (звуки и тональные последовательности их).

Следует отметить, что у действующих студентов-спортсменов доминирует кинестетическая система, которая отражена в высоких баллах (до 32 баллов при максимальных 36). Следовательно, чем выше отчетливость мышечно-двигательных ощущений, чем больше точной информации по различным параметрам физической и технической подготовки получает спортсмен, тем выше результат его деятельности. Достаточно высокими баллами, благодаря получению визуальной информации, студенты отметили зрительный анализатор. По частоте его использования при обучении технике движения, приема при взимодействии с партнерами по команде он у спортсменов на 2-м месте.

Внутренние системы (чувствознание) — у женщин визуальная и кинестетическая система лучше выражены (в % соотношении), чем у мужчин. Для действующих спортсменок важно видеть и чувствовать, ощущать при обучении.

При восприятии внешних раздражителей юноши (60 %) опираются на зрительные образы, а девушки — лишь 30 % из них. Аудиалы: юноши 10 %, а девушки 60 %; Кинестетики: юноши и девушки по 9 %.

В связи с этим можно рекомендовать с целью повышения эффективности общения одному из собеседников (инициатору взаимодействия) копировать поведение собеседника, разговаривать с ним на его «волне», на «одном языке». Если инициатор принадлежит, например, к визуальному типу, а собеседник (реципиент) принадлежит к кинестетическому, то инициатору необходимо перестроится на кинестетический лад. Если перестройки не происходит, когда человек не задумывается о приоритетном канале восприятия информации, то может возникнуть барьер модальностей «непонимание», когда источник информации эаслуживает доверия, авторитетен, однако информация «не доходит».

2. На основе трансакционного анализа общения (по Э. Берну) [3, с. 393] изучались предпочтительные позиции, с которых общались при взаимодействии студенты. Словосочетание "трансактный анализ" дословно означает "анализ взаимодействий". Берн подметил, что в зависимости от ситуации, общаясь, мы принимаем одну из трех позиций, которые он условно назвал «Родитель», «Взрослый», «Дитя» [1].

Необходимо заметить, что никакого отношения к возрасту эти позиции не имеют. С любой из этих позиций может общаться взрослый и ребенок, человек любой профессии и статуса.

Критерии общения с позиций: «Родитель» (Р) — требует, оценивает (осуждает или одобряет), учит, руководит, покровительствует; «Взрослый» (В) — рассудительность, работа с информацией; «Дитя» (Д) — проявления чувств, беспомощности, подчинения, капризности.

Трансактный анализ позволяет узнать не только то, что говорят партнеры, но и подтекст, выражаемый интонацией или подразумеваемый. Скрытые воздействия позволяют манипулятору управлять собеседником против его воли, провоцировать конфликт.

Исследование позиций, с которых предпочтительно общаются студенты и магистранты, проводилось по тесту Э. Берна. Определялась формула соотношения частоты общения с каждой из позиций в баллах от 0 до 10 (максимально 10 баллов).

Анализ результатов тестирования показал, что с позиции «Взрослого» (формула ВДР) общается 65 % студентов и магистрантов. Они обладают развитым чувством ответственности, стремлением к сотрудничеству, информационному обмену, соревнованию; не склонны к нравоучениям, для них характерны повествовательные интонации. В проблемных, конфликтных ситуациях выбирают чаще (в 25 % случаев) стратегию поведения «сотрудничество» или «компромисс» (50 %).

У 30 % протестированных ярко выражена позиция «Родитель» (формула РДВ) (в баллах при максимуме 10 у них от 58 до 69 баллов). Интересно, что из 30% половина — девушки (гимнастки и занимающиеся фитнесом). Для них характерны самоуверенность, категоричность, стремление доминировать; внешне может выглядеть как поучения, осуждения, советы, порицание, замечания, высокомерные или покровительственные интонации, стремление занять более высокое место, взгляды сверху вниз и многое другое. Общение с данной позиции адекватно в армии, в чрезвычайной ситуации, но в других ситуациях легко может спровоцировать конфликт.

С позиции в формуле, которой на первом месте стоит «Д», выявлено только 4 студента из разных специализаций. У них ярко проявляется детская непосредственность, импульсивность. Они склонны к извинениям, оправданиям; для некоторых из них характерны виноватые или заискивающие интонации, наклоны корпуса, опускание головы и т. п. Ребячество, артистичность, отсутствие прогнозирования последствия своих действий и слов, также характерно для тех,

кто предпочитает общаться с этой позиции. Стратегии поведения в конфликте — это «избегание конфликта», «приспособление», «компромисс»

Внедрение результатов исследования техник НЛП в многоэтапные стратегии или мета-программы для передачи студентам, преподавателям позволит повысить эффективность общения и обучения, как в процессе образования, так и в учебно-тренировочном процессе спортивной деятельности.

Список источников

1. Алдер, А. НЛП: Современные психотехнологии / А. Алдер. – СПб.: Питер, 2000. –160 с.

2. Сериков, В. В. Теоретико-методологические проблемы современного воспитания / В. В. Сериков. – Волгоград. – Перемена, 2004. – 294с.

3. Психология и этика делового общения: учебник для студентов вузов / под ред. В. Н. Лавриненко.– 5-е изд., пер. раб.– М.:ЮНИТИ-ДИАНА, 2007. – 415 с.

ПОКАЗАТЕЛИ ИНДЕКСА КЕТЛЕ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ МВД РОССИИ

Цекунов Сергей Олегович
Тараева Снежана Сергеевна
Дальневосточный юридический институт МВД России имени И.Ф. Шилова, г. Хабаровск

Аннотация. В данной статье изучены антропометрические характеристики и индекс массы тела (ИМТ) курсантов Дальневосточного юридического института МВД России имени И. Ф. Шилова, который нужен для оценки соответствия веса человека его росту. Полученные данные позволят определить наличие курсантов с чрезмерным весом или, наоборот, его дефицит, а также как физическая подготовка, спорт и сбалансированное питание влияют на индекс массы тела и здоровье человека.

Ключевые слова: индекс массы тела, физическая подготовка, питание, спорт

В настоящее время проблема мотивации к активному образу жизни, занятиям физической культурой и спортом в образовательных организациях всех уровней образования имеет актуальное и порой недооцененное значение. В связи с развитием общества и быстрым темпом жизни многие люди не всегда следят за своим здоровьем и питанием, что очень сильно сказывается на их физическом

развитии и на состоянии здоровья. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) ожирением страдают около 20 % детей и подростков в возрасте от 5 до 19 лет и с каждым годом эти цифры только возрастают [1; 3]. Одними из главных причин лишнего веса является неправильное питание, отсутствие активного образа жизни. Неправильное питание, в том числе переедание и избыток в рационе продуктов, богатых простыми углеводами (хлебобулочных изделий, фастфуда, сладких газированных напитков), может привести к избыточной массе тела и, как следствие, проблемам со здоровьем. Многие родители не следят за питанием детей и разрешают употреблять в больших количествах жирную или сладкую пищу, газированные напитки, что безусловно приводит к набору лишнего веса и ухудшению здоровья. Вторым фактором набора лишнего веса является малоподвижный образ жизни. Увеличение объёма сидячей деятельности (компьютерные игры, просмотр телевизора, выполнение домашних заданий) ведёт к гиподинамии [2].

Говоря о факторах, способствующих увеличению массы тела, необходимо также отметить повышенный уровень стресса у молодёжи в процессе обучения, что тоже может являться причиной перееданий и набора лишнего веса. В большинстве случаев подростки пытаются заедать стресс, не замечая, как за короткое время могут появится лишние килограммы. Проблема стресса в процессе обучения в образовательных организациях МВД России у курсантов стоит намного острее, чем у студентов гражданских образовательных организаций. Данная проблема обусловлена многочисленными служебными обязанностями, не связанными с обучением (дежурства, наряды, обеспечение охраны общественного порядка и т. д.).

Для снижения веса тела многие люди используют различные виды диет, зачастую без понимания медицинских основ снижения веса. После снижения веса ввиду изнурительных диет и голодания у таких людей происходит гиперкомпенсация и набор веса зачастую выше, чем это было до начала диеты. Данные «диеты» оказывают негативное воздействие на организм и впоследствии могут приводить к ухудшению здоровья, а также к различным хроническим

заболеваниям. Только здоровое питание и физическая активность способствует снижению веса без вреда здоровью.

Для того, чтобы оценить физическое развитие человека, существуют различные формулы по определению массы тела. Одним из самых распространенных показателей массы тела является индекс Кетле, который разработан бельгийским социологом и статистиком Адольфом Кетле в 1869 году. Индекс Кетле представляет собой простой показатель отношения веса к росту и рассчитывается индивидуально по формуле: индекс Кетле (кг/м2) = вес (кг): рост2 (м2). Несмотря на то, что данный индекс не учитывает соотношение мышечной и жировой массы, можно быстро получить представление о своем весе. Он помогает определить, насколько масса тела соответствует норме. В свою очередь необходимо понимать, что как избыток, так и дефицит массы тела могут наносить вред здоровью. Лишний вес повышает вероятность развития диабета, сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний, проблем с суставами. Недостаток массы тела приводит к снижению иммунитета, частым заболеваниям лёгких, нарушению менструального цикла.

Поэтому ИМТ широко используется в медицине для оценки риска хронических заболеваний. Также он нашёл своё применение в диетологии и фитнес-индустрии.

Если показатель выходит за пределы нормы, следует обратиться к врачу — терапевту, эндокринологу или диетологу. Специалист оценит индивидуальные особенности человека, назначит обследование, после чего в случае необходимости даст рекомендации по питанию и образу жизни для приведения массы тела в норму, чтобы предотвратить развитие заболеваний.

Для изучения ИМТ среди курсантов третьего курса Дальневосточного юридического института МВД России имени И. Ф. Шилова было проведено измерение антропометрических показателей. В результате полученных данных было установлено, что по состоянию на 2024 год среди юношей у 97 % исследуемых нормальный вес тела, у 3 % курсантов наблюдается дефицит массы

тела при этом в среднем индекс Кетле составляет 22.8, что является нормальным весом.

Среди девушек выявлено что у 100 % исследуемых имеется нормальный вес. Индекс Кетле составляет 21.5, то есть норма.

По состоянию на 2022 год среди юношей выявлено, что у 70 % — нормальный вес (ИМТ — 24.1), у 25 % — дефицит массы тела (ИМТ — 18.4), у 5 % — избыточная масса тела (ИМТ — 25).

По состоянию на 2022 год среди девушек выявлено, что у 100 % исследуемых индекс массы тела составляет 24.1, то есть норма. ВОЗ утверждает, что нормальный или здоровый показатель ИМТ варьируется в пределах 18–24,9. Именно в таком случае риск развития заболеваний минимален.

Согласно полученным данным можно сделать следующие выводы:

1. Обязательные занятия по физической подготовке, дополнительные тренировки и сбалансированное питание, занятия физическими упражнениями позволяют увеличивать суточный расход энергии, что в сочетании с рациональным питанием и правильным распорядком дня способствует снижению веса и улучшению здоровья в целом.

2. Большинство курсантов, участвовавших в исследовании, имеют ИМТ в норме.

3. Полученные данные свидетельствуют о том, что у курсантов Дальневосточного юридического института МВД России имени И. Ф. Шилова имеется сформированное мотивированное отношение к физической подготовке, физической культуре и спорту [4; 5].

Список источников

1. Индекс массы тела и другие антропометрические показатели физического статуса с учетом возраста и индивидуальнотипологических особенностей конституции женщин / Д. Б. Никитюк, В. Н. Николенко, С. В. Клочкова, Т. Ш. Миннибаев // Вопросы питания. – 2015. – Т. 84, № 4. – С. 47-54. – EDN UHKBYH.

2. Исследование индекса массы тела студентов Московского государственного медико-стоматологический университета имени А. И. Евдокимова / А. В. Костина, В. А. Рыжкова, Ф. К. Хасанов [и др.] // Молодой ученый. – 2018. – № 6(192). – С. 63-70. – EDN YPALMS.

3. Ожирение и избыточная масса тела // Всемирная организация здравоохранения [сайт]. – URL: https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight (дата обращения: 29.01.2025).

4. Цекунов, С. О. К вопросу мотивации курсантов образовательных организаций МВД России к занятиям по физической подготовке / С. О. Цекунов, И. Ю. Знаменский, А. А. Романов // Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных организациях высшего образования. Здоровый образ жизни как фактор профилактики наркомании: материалы всероссийской научно-практической конференции, посвященной памяти мастера спорта СССР по самбо и дзюдо, заслуженного тренера РСФСР полковника милиции Э.В. Агафонова, Красноярск, 20 мая 2023 года / Отв. редактор Е.В. Панов. – Красноярск: Сибирский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2023. – С. 149-153.

5. Цекунов, С. О. Отношение курсантов к физической подготовке, физической культуре и спорту в силовом институте / С. О. Цекунов // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 31 октября – 01 2024 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2024. – С. 564-568.

ВЫСШЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ КАК ЦЕННОСТНАЯ ОРИЕНТАЦИЯ ЛИЧНОСТИ В УСЛОВИЯХ ЕЕ ТРАНСФОРМАЦИИ

Чернобродов Евгений Романович

Дальневосточная государственная академия физической культуры, г. Хабаровск

Аннотация. В статье представлен психолого-педагогический подход в определении роли высшего образования как ценностной ориентации личности. На основе метода деконструкции осуществлена попытка определения условий формирования и развития представления о высшем образовании как ценностной ориентации.

Ключевые слова: высшее образование, личность, профессиональная деятельность, ценности, ценностная ориентация

Динамичные процессы развития общества меняют не только условия жизни, но и проверяют на прочность адаптивные свойства личности. Интеллектуальную гибкость, креативность и восприимчивость к переменам

невозможно сформировать без стимулирования познавательной активности личности, расширения ее кругозора.

Процесс образования ценностей человека зависит от ряда объективных и субъективных факторов. Ценности образуются как результат осмысления значимых для личности явлений.

«Изучению проблемы ценностей отводится центральное место в работах зарубежных (М. Рокич, Ш. Шварц) и отечественных (Д. А. Леонтьев, А. Г. Здравомыслов, А. В. Серый, М. С. Яницкий) исследователей» [5, с. 116].

В данном контексте особое значение приобретает роль высшего образования в иерархии ценностно-смысловой сферы личности.

Для понимания перспектив развития высшего образования в России, определения его содержания необходимо установить: является ли оно ценностной ориентацией личности. Учитывая, что высшее образование строится на взаимоотношениях «преподаватель-студент», существует потребность в оценке значимости его для них.

«В педагогической психологии образование рассматривается с точки зрения фактов, механизмов, закономерностей освоения социокультурного опыта человеком и вызываемых благодаря этому изменений в уровне интеллектуального и личностного развития субъекта учебной деятельности» [5, с. 116].

Современное отечественное высшее образование переживает очередной эксперимент по модернизации и оптимизации. Действительно, существует потребность в освоении новых профессий, создании наукоемких технологий, в поиске необходимых управленческих решений.

Достаточно ли студентам и молодым специалистам, получающим высшее образование в XXI веке, иметь набор определенных профессиональных навыков и умений? Не потеряем ли мы в погоне за инновациями еще один важный элемент, который несомненно подразумевается, когда речь идет о высшем образовании. Этим элементом выступает задача развития личностных качеств студентов. Именно принятие обучающимися самого процесса получения высшего

образования как ценностной ориентации, создаст условие для развития их культурного уровня и предопределит формирование поведенческого сценария.

Известно, что при выборе профессии и вуза человек задает вектор развития своего жизненного пути. Образование в целом, и высшее в частности, имеет возможность оказать значимое влияние на обучающегося. Для этого определяющим становится осознание необходимости овладеть учебным материалом, освоить способы решения практических задач, научиться использовать научные понятия. Только в этом случае можно ожидать, что человек, осваивающий программы высшего образования, будет способен к формулированию новых жизненных смыслов.

Существует мнение о том, что «…изучение ценностных ориентаций молодежи дает возможность выявить степень ее адаптации к новым социальным условиям и ее инновационный потенциал. От того, какой ценностный фундамент будет сформирован, зависит будущее состояние общества» [2].

Высшее образование может стать ценностной ориентацией, если уровень образования будет влиять на степень материального благополучия в будущем. Получающий высшее образование должен осознавать, что для успешной самореализации в жизни формирования и развития профессионально важных качеств будет недостаточно. Требуется длительный, трудный путь к обретению мировоззренческих позиций и принятию этических норм. В этом смогут помочь преподаватели и члены семьи.

Ценностное отношение к учебной и профессиональной деятельности возможно сформировать только при условии создания оптимальной образовательной среды. Ведущую роль в этом играет профессорско-преподавательский состав вуза.

Условному преподавателю для эффективной работы требуется формулирование для себя: отношение к собственной профессии, понимание значимости своего труда, определение уровня мотивированности к преподавательской и научной деятельности. В результате у

самоактуализирующегося научно-педагогического работника высшее образование приобретает ценностный смысл [1].

Фетисова О. В. в своем исследовании поднимает острую проблему конфликта между академизмом и менеджерализмом в подходах к современной модели высшего образования в России. Принятие той или иной концепции в данном случае предполагает руководство разными ценностными ориентациями. К сожалению, они могут быть диаметрально противоположными. Данное обстоятельство однозначно негативно скажется на качестве высшего образования. «Преподаватели вузов находятся в условиях тотального цейтнота: вынужденные трудиться сверх рабочего времени для удовлетворения всех требований, предусмотренных эффективным контрактом, они оказываются в ситуации стирания границ между работой и личной жизнью» [7]. Академизм в свою очередь может восприниматься как ценностная категория. Она направлена на «…сохранение традиционных ценностей академической свободы и формирования интеллектуального и общекультурного потенциала личности, что, в свою очередь, является главным условием воспроизводства интеллектуальной элиты общества» [7].

Для профессорско-преподавательского состава вуза наполнение понимания высшего образования как ценностной ориентации предопределяется субъективным восприятием педагогических ценностей. Трансформация личности преподавателя перманентна. Гуманистические смыслы и мотивы материального их самообеспечения актуализируют проблему выстраивания иерархии мотивов педагогической деятельности. «Ценностные ориентации каждого члена педагогического сообщества объективируются (выражаются) в мотивационно-ценностном отношении к педагогической деятельности» [3].

Иерархия профессиональных ценностей преподавателей находится в зависимости от их возрастных особенностей. Данный фактор предопределяет адаптационные возможности преподавателя вуза в условиях изменения модели высшего образования. Смещение акцентов при формулировании целевых показателей университетов приводит к диссонансу между сформировавшимися

ранее профессиональными ценностями преподавателей и новыми целеполаганиями в педагогической деятельности [4].

По мнению Факторович А. А., существует взаимосвязь качества высшего образования с личностным ростом. Исходя из этого тезиса, становится очевидным, что преподаватель может стать значимым взрослым для студента. Своим отношением к профессии, демонстрируя высокую профессиональную культуру, преподаватель создает условия для формирования у студента ценностного ориентира на осознание роли образования.

Для того, чтобы ценностное отношение студента к профессии трансформировалось в осознание значимости высшего образования и в конечном итоге в ценностную ориентацию, необходимо, чтобы преподаватель опирался на «…непрерывное духовно-нравственное и личностно-профессиональное совершенствование» [6].

Принятие личностью высшего образования как ценностной ориентации — это процесс, который требует полисистемного подхода. Это связано с тем, что готового рецепта в расшифровке феномена личности нет. Слишком много факторов определяют образ высшего образования. Оно органично встраивается в микро- и макросистемы личностного бытия. Если провести аналогию между развитием высшего образования и строительством современного жилого дома, то необходимо определиться:

во-первых, какое место занимает высшее образование в обществе через изучение его имиджа (оценить: уровень системы управления, качество предоставления образовательных услуг вузами, степень престижности научно-педагогического труда, адаптационные возможности выпускников);

во-вторых, определить место высшего образования в социальной среде, которая играет ключевую роль в развитии личности;

в-третьих, сформировать образовательную модель вуза.

Все вышеперечисленное — это подготовительный период к конструированию высшего образования. Продолжая выбранную аналогию, этап заливки фундамента — это и есть стадия осознания студентами и

преподавателями высшего образования как ценности, которая при дальнейшей трансформации личности приобретет форму ценностной ориентации.

Список источников

1. Гуцу, Е. Г. Мотивационно-ценностный компонент в структуре профессиональной компетенции преподавателя вуза: критерии и уровни развития / Е. Г. Гуцу, Е. И. Смирнова // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 2-2. – С. 564. – EDN UZJGEZ.
2. Кононова, Т. М. Система высшего образования как сфера формирования ценностных ориентаций молодежи / Т. М. Кононова, О. М. Горева, С. С. Ситева // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 2-1. – С. 654. – EDN UHXGIF.
3. Лапп Е. А. Образование в новой системе ценностей [Электронный ресурс] // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2013. – Т. 3. – С. 3341–3345. – URL: http://e-koncept.ru/2013/53674.htm
4. Нидергаус, Е. О. Изменение профессиональных ценностей преподавателей в условиях трансформации университетского образования: диссертация на соискание ученой степени кандидата социологических наук / Нидергаус Елена Олеговна, 2023. – 149 с. – EDN CLGDZC.
5. Сучкова, Т. В. Представления студентов о ценности высшего образования в современном обществе / Т. В. Сучкова // Вестник экономики, права и социологии. – 2022. – №4. – С. 116-119.
6. Факторович, А. А. Ценностные приоритеты современных преподавателей вуза / А. А. Факторович // Вестник ПСТГУ IV: Педагогика. Психология. – 2011. – № 4 (23). – С. 46–52.
7. Фетисова, О. В. Успешность преподавателя в контексте современных принципов российского высшего образования [Электронный ресурс] // Мир науки. Социология, филология, культурология. - 2023. - Т. 14. - № 4. - URL: https://sfk-mn.ru/PDF/79SCSK423.pdf

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ КИБЕРСПОРТА В РОССИИ

Шах Вера Валерьевна
Баранова Светлана Николаевна
Ярошенко Валерия Олеговна
Андреева Валерия Николаевна
Дальневосточная государственная академия физической культуры,
г. Хабаровск

Аннотация. В статье рассмотрены основные аспекты киберспорта: история возникновения, особенности проведения соревнований, влияние на жизнедеятельность игроков. Актуальность данной темы обусловлена, с одной стороны, широкой распространенностью компьютерных игр, а с другой — значительным потенциалом развития киберспорта как спортивной дисциплины среди студентов.

Ключевые слова: спорт, киберспорт, игры, спорт фиджитал-игры, Dota 2, киберспортсмен, студенты, тренировка

Современное общество испытывает активное воздействие цифровой трансформации в сфере спорта. Цифровые технологии внедряются во многие аспекты экономики, политики и культуры, включая спорт. Одним из наиболее ярких примеров такой цифровизации является стремительное развитие киберспорта и фиджитал-игр как на мировой арене, так и в Российской Федерации.

На данный момент в киберспорте существуют различные дисциплины, включающие шутеры, стратегии в режиме реального времени, многопользовательская командная компьютерная игра в жанре MOBA, спортивные и различные другие симуляторы, RPG-повествования, файтинги, квесты и другие разновидности.

Киберспорт, также известный как «компьютерный спорт» или электронный спорт, включает в себя соревнования на игровых приставках, телефонах и персональных компьютерах, которые определяют как личное первенство, так и командное.

Концепция киберспорта зародилась еще в 1970-х годах, когда в университете Стэнфорда был проведен первый турнир по компьютерной игре «Spacewar». Важный этап прошёл в 1990 году, когда состоялся первый киберспортивный чемпионат с призовым фондом в размере 10 000 долларов США, организованный на консолях Nintendo. Это событие дало мощный импульс развитию киберспорта. Рассматривая развитие киберспорта на международном уровне, стоит отметить Южную Корею. В начале XXI века эта страна заслужила репутацию мирового лидера в области киберспорта. Более того, в период с 1998

по 2002 год Южная Корея вложила свыше 11 миллиардов долларов в обновление своей сетевой инфраструктуры.

Началом развития киберспорта в России принято считать 25 июля 2001 года, так как Россия первой признала киберспорт официальным видом спорта. 24 марта в 2000 году в России появилась федерация компьютерного спорта, в дальнейшем федерации открывались в субъектах Российской Федерации в течение 15 лет.

В 2003 году произошли два ключевых события, способствовавших резкому росту популяризации киберспорта: основание первого компьютерного клуба FlashBack и формирование первой профессиональной киберспортивной команды VirtusPro. VirtusPro добились значительных успехов на международной арене, завоевав более 110 золотых, около 95 серебряных и 82 бронзовых медали в различных компьютерных дисциплинах.

Июль 2006 года стал минорным моментом в истории российского компьютерного спорта, поскольку этот вид деятельности был удалён из Всероссийского реестра видов спорта ввиду несоответствия установленным критериям для включения в данный перечень.

Следующей ступенью в развитии киберспорта стало то, что Россия вновь признала его официальным видом спорта, а 13 апреля 2017 г. в Минюсте России был зарегистрирован Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16.03.2017 № 183 «О признании и включении во Всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин, видов спорта и внесении изменений во Всероссийский реестр видов спорта». Согласно данному приказу киберспорт спорт стал видом спорта, развиваемым на общероссийском уровне. Кроме того, большое внимание получил именно компьютерный спорт, но с 2020 года наблюдается популяризация соревнований на PlayStation и Xbox One. Турниры на приставках проводятся для игроков из России, которые достигли возраста 14 лет.

Также стоит отметить, что в 2017 г. киберспорт был включен в раздел “интеллектуальных видов спорта”, признан Международным олимпийским комитетом и включён в программу Asian Games 2018 как демонстрационный, а в

Азиатских Играх 2022 года сразу восемь компьютерных игр попали в медальный зачет.

ФКС России за более чем 20-летнюю деятельность провела свыше 1000 турниров, собравших более 500 тысяч участников и распределивших призовой фонд, превышающий 80 миллионов рублей. Среди наиболее значимых мероприятий: чемпионат России по компьютерному спорту, который объединил порядка 20 000 участников; Кубок России по киберспорту 2019 года, собравший свыше 26 000 соревнующихся, а также Всероссийская киберспортивная студенческая лига сезона 2023–2024 годов, включившая 9589 студентов из 598 учебных заведений страны. Помимо этого, стоит упомянуть Кубок России по интерактивному футболу — официальное ежегодное соревнование национального уровня по футбольному симулятору EA FC, организованное в сотрудничестве с РФС.

В 2024 году Международный олимпийский комитет официально признал киберспорт олимпийским видом спорта. Проведение первых игр назначено на 2025 год в Саудовской Аравии.

Дальневосточный киберспорт начал развитие в 2009 году с проведения некрупных турниров, но уже в 2012 году было создано Хабаровское отделение Федерации компьютерного спорта России. По данным на февраль 2025 в Хабаровском крае прошёл чемпионат по компьютерному спорту среди школ, а также в рамках универсиады вузов Хабаровского края.

Средний возраст участников дальневосточных кибертурниров колеблется от 20 до 30 лет. В рамках изучения темы мы провели опрос на платформе GOOGLE формы, установили ряд показателей, связанных с популяризацией киберспорта среди студентов высших учебных заведений. Всего в опросе приняли участие 250 человек, в числе которых были киберспортсмены, участвующие в соревнованиях.

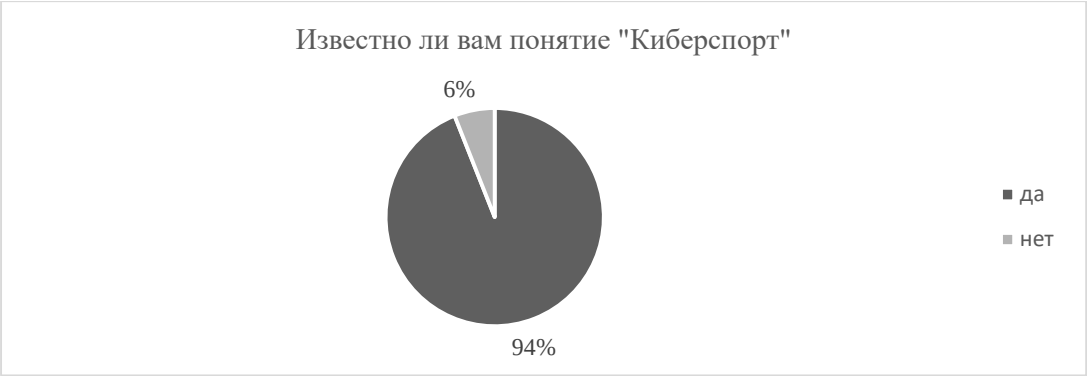


Рисунок 1 — Мнение респондентов по вопросу № 2 из опросника

В ходе опроса мы определили: большинство респондентов знакомы с понятием «Киберспорт» — около 94 %, и 6 % респондентов оказались не знакомы.

Исходя из рисунка 2, в ходе опроса мы выявили, что 71 % респондентов играют в компьютерные игры на постоянной основе, 15 % не играют, 10 % бросили играть во время обучения в вузе, а 4 % никогда раньше не играли в компьютерные игры.

В вопросе «В какие компьютерные игры вы играете?» лидерами стали игры Dota 2 — 40 %, Counter-Strike 2 — 39 %, FIFA, UFC, NHL — 30 %. Среди опрошенных отмечались и такие игры, как Sims, Fortnite, pubg, League of Legends. В среднем респонденты проводят за компьютерными играми около 3–4 часов.



Рисунок 2 — Мнение респондентов по вопросу № 2 из опросника

Кроме того, они отмечали, что на тренировочный процесс игры оказывают положительное влияние, помогают сконцентрироваться, увеличить скорость реакции, а 25 % респондентов отдельно отметили, что их психоэмоциональное состояние за последнее время стабильно улучшилось. 6 % опрошенных отметили

влияние киберспортивных игр на аналитическое и стратегическое мышление и скорость принятия решений в процессе своих тренировочных дней.

К примеру, один из опрошенных ответил, что увлечение DOTA 2 и CS 2 помогают ему развивать коммуникативные навыки, взаимодействие с игроками, а также грамотно излагать свои негативные мысли без вреда для тиммейтов.

«Я использовал все свои аналитические навыки для построении стратегий, так как игры, как и тренировки, требуют высокой концентрации, быстроты реакции и принятия решений, прям как на площадке» — отметил один из опрошенных.

В последнем вопросе «Следует ли развивать киберспорт в России» отмечены следующие результаты, представленные на рисунке 3.



Рисунок 3 — Мнение респондентов по вопросу № 6 из опросника

75 % респондентов отмечают важность развития киберспорта в Российской Федерации. 25 % не смогли однозначно ответить на вопрос, так как они уверены в том, что на данном этапе развития очень малый процент компетентных кадров в данной области.

После проведения анализа и исследования, путем проведения рефлексии, нами были сформированы следующие положения:

1. Киберспорт становится все более популярным среди студентов-спортсменов и может занимать большое место в их жизни.
2. Важно учитывать историю и значение киберспорта при разработке образовательных программ, а также поддерживать и развивать стратегии взаимодействия со студентами.
3. Необходимо внедрять новейшие технологии, новые подходы к обучению и тренировке студентов-спортсменов.

Список источников

1. Бородин, П. В. Киберспорт на просторах отечественной спортивной индустрии / П. В. Бородин, В. Г. Тютюков, А. А. Небураковский // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 1(191). – С. 27-33.
2. Дрейко, Н. Ю. Развитие киберспорта в России и мире, его влияние на физическое состояние спортсменов / Н. Ю. Дрейко, Т. Н. Шутова, О. В. Везеницын // Ученые записки университета Лесгафта. – 2021. – №7(197). – С. 99-103.
3. Состояние студенческого киберспорта в высших учебных заведениях Российской Федерации: экспертно-аналитический доклад / И. О. Яськов, Д. В. Пашкова, Н. А. Зарипов [и др.]. – Москва: Национальный исследовательский университет "Высшая школа экономики", 2023. – 64 с. – ISBN 978-5-7598-2902-7. – DOI 10.17323/978-5-7598-2902-7. – EDN RDBJXX.

ВЛИЯНИЕ ТРЕНИНГА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПЛАТФОРМЫ “СТЭДИС” НА УЛУЧШЕНИЕ СТАТИЧЕСКОГО И ДИНАМИЧЕСКОГО РАВНОВЕСИЯ У ДЕТЕЙ 9–12 ЛЕТ С ПЛОСКО-ВАЛЬГУСНОЙ УСТАНОВКОЙ СТОП

Шмонина Ольга Николаевна
Симановская Наталья Сергеевна
Дальневосточная государственная академия физической культуры,
г. Хабаровск

Аннотация. В статье исследуется состояние опорно-двигательной системы как значимого индикатора здоровья детей и подростков, с особым вниманием к плоско-вальгусной деформации стоп. Отмечается, что патологии костно-мышечной системы занимают второе место среди заболеваний, причем доля функциональных и хронических заболеваний составляет от 10 до 25 %.

Несмотря на наличие множества методик, направленных на коррекцию плоскостопия у детей, уровень их эффективности остается недостаточным. Работа включает анализ литературы и педагогические наблюдения, которые выявили низкий уровень двигательных навыков у детей с патологией опорно-двигательного аппарата, что требует разработки специализированных программ физической активности. В статье представлены результаты тестирования, доказывающие эффективность использования платформы “СТЭДИС” для улучшения статического и динамического равновесия.

Ключевые слова: физическая реабилитация, плоско-вальгусная деформация стоп, дети 9–12 лет

Проблема здоровья человека остается крайне острой, последние десять лет имеется тенденция к омоложению нарушений опорно-двигательного аппарата. У детей в возрасте до 17 лет наиболее распространёнными заболеваниями опорно-двигательного аппарата (ОДА) являются деформации стоп (плоскостопие) — 83,3 %, деформации позвоночника — 69,3 %, деформации грудной клетки — 17,3 % [1]. Согласно обширным данным, предоставленным Всемирной организацией здравоохранения и Министерством здравоохранения Российской Федерации, в последнее время среди детей школьного возраста наблюдается значительное увеличение предрасположенности к морфофункциональным отклонениям и хроническим заболеваниям. Наиболее выраженные тенденции зарегистрированы по отношению к хроническим патологиям опорно-двигательной системы и органам зрения, что указывает на необходимость системного подхода к профилактике и коррекции этих состояний.

Плоско-вальгусная деформация стопы представляет собой сложную ортопедическую аномалию, сопровождающуюся характерными деформационными изменениями, возникающими как у взрослых, так и у детей.

Доказано, что адекватная организация двигательной активности и физической нагрузки в контексте данной деформации играет ключевую роль в укреплении и функциональной адаптации связочного аппарата. Учитывая вышеизложенное, настоятельно требуется дальнейшее изучение и разработка комплексных реабилитационных программ, направленных на коррекцию плоско-вальгусной деформации и улучшение качества жизни детей.

На сегодняшний день существует множество методик и программ, посвящённых физическому воспитанию детей дошкольного возраста, в том числе и большое количество методик оздоровительной физической культуры и ЛФК для школьников, страдающих плоскостопием.

Несмотря на значительное количество существующих методов коррекции деформаций опорно-двигательного аппарата у детей, их клиническая эффективность часто оказывается неудовлетворительной. В работе Арслангереева А. И. и Цындрина А. В. [2] подчеркивается, что применение

целенаправленных физических упражнений, адекватно адаптированных к специфическим аномалиям структуры и функции опорно-двигательного аппарата, демонстрирует высокие показатели результативности в контексте реабилитации. Это свидетельствует о необходимости интеграции индивидуализированных программ физической активности в клиническую практику, что может способствовать не только улучшению функционального состояния, но и более эффективному восстановлению моторных навыков у детей, страдающих от различных деформаций.

Исследования в данной области также подтверждают, что междисциплинарный подход, сочетающий физиотерапию, кинезиотерапию и ортопедическую коррекцию, может значительно повысить общую результативность вмешательства. В связи с этим возникает необходимость тщательного анализа существующих методик и научных подходов.

Для улучшения реабилитации детей 9–12 лет с плоско-вальгусной установкой стоп было проведено исследование, первый этап которого включал анализ литературы о физиологических особенностях данной группы и педагогическое наблюдение, выявившее низкий уровень развития их двигательных способностей.

На втором этапе нашего исследовательского процесса был реализован педагогический эксперимент, в котором была разработана и применена специализированная программа физической реабилитации для детей в возрасте 9–12 лет с нарушениями опорно-двигательного аппарата. В рамках данной программы была проведена комплексная интеграция методик и средств лечебной физической культуры, направленных на вертикализацию и оптимизацию двигательных навыков, а именно развитию статического и динамического равновесия у детей данной категории.

Особое внимание было уделено внедрению современных реабилитационных технологий, таких как использование платформы СТЭДИС, а также методик биологической обратной связи (БОС). Эти подходы способствуют более глубинному анализу индивидуальных физиологических откликов на

физическую нагрузку и обеспечивают возможность оптимизации тренировочного процесса. Результаты педагогического эксперимента демонстрируют значительное улучшение не только в области двигательной активности, но и в плане психологической адаптации детей к занятиям физической культурой, что, в свою очередь, является значимым фактором для повышения качества их жизни и интеграции в общество.

Для определения уровня развития двигательных способностей были подобраны и проведены следующие тесты: проба Ромберга; тест «Цапля»; проба Яроцкого; пальценосовая проба.

Таблица 1

Проба Ромберга в процессе эксперимента

Тест	Тест «поза Ромберга»
До эксперимента (сек)	24,1±2,5
После эксперимента (сек)	62,3±4,9

Проба Ромберга была оценена нами в начале и в конце эксперимента. Суммарное секундное соотношение трех попыток составило 24,1±2,5 и 62,3±4,9 до и после эксперимента соответственно (таблица 1). Из таблицы 1 видно, что показатели повысились на 38 %, что говорит об улучшении равновесия.

Таблица 2

Тест «Цапля» до и после эксперимента

Тесты	До эксперимента	После эксперимента
Тест «Цапля» (сек)	9,3±1,05	33,2±2,12

На основе результатов теста «Цапля» (таблица 2) можно сделать вывод о значительном улучшении координации и равновесия у участников. Увеличение времени выполнения теста с 9,3±1,05 секунд до 33,2±2,12 секунд указывает на то, что после проведенного эксперимента дети показали более высокую степень стабильности и уверенности в выполнении задания, что свидетельствует о положительных изменениях в их двигательных навыках. Улучшение на 27 %

также подтверждает эффективность примененной методики в развитии этих физических качеств.

Проведенный тест "Проба Яроцкого" показал, что время поддержания равновесия увеличилось с 19±0,96 секунд до 26,4±2,55 секунд, что свидетельствует об успешном выполнении пробы с улучшением показателей на 73 %. В тесте "Пальценосовая проба" все участники продемонстрировали положительный результат, увеличив свои балльные показатели с 0,8±0,1 в начале до 0,9 после эксперимента.

В ходе эксперимента нами проводилась плантография (рисунок 1), результаты которой мы оценивали по методу В. А. Яралова-Яраленда и по коэффициенту соотношения размеров ширины стопы к её длине.



а) **б)**

Рисунок 1 — а) отпечаток стопы до эксперимента,
б) отпечаток после эксперимента



Рисунок 2 — Анализ плантограммы до и после эксперимента

Результаты плантографии (рисунок 2) выявили наличие второй степени плоскостопия до эксперимента, и нормализации состояния стоп после него, о чём свидетельствует снижение коэффициента с 1,3±0,4 до 0,9±0,3, соответствующее улучшению на 69 %.

Также в начале и в конце эксперимента нами был определён подометрический индекс по методике М. О. Фридлянда: процентное отношение высоты подъёма стопы к её длине.

На диаграмме (рисунок 3) видно, что индекс Фридлянда к концу эксперимента приблизился к нормальным значениям и составил 29,8±9,9 %, что соответствует начальной степени плоскостопия.

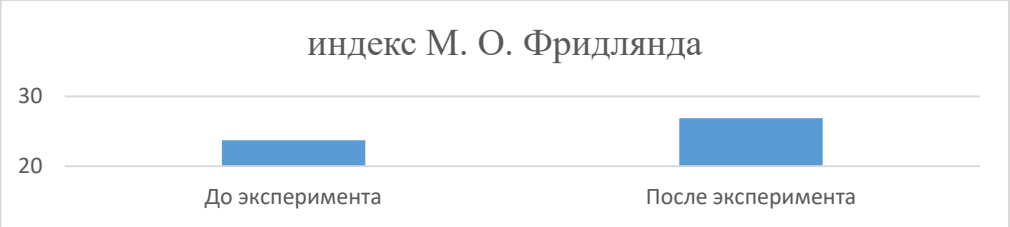


Рисунок 3 — подометрический индекс до и после эксперимента

В ходе эксперимента было проведено тестирование для оценки функционального состояния и равновесия. Результаты тестов выявили положительные изменения в состоянии равновесия и функции стоп участников, что указывает на эффективность методики.

Список источников

1. Аболишин, А. Г. Ортезирование в системе реабилитации детей дошкольного возраста с плоско- вальгусной деформацией стоп / А. Г. Аболишин // Современные тенденции развития адаптивной физической культуры и спортивной медицины: материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции, Малаховка, 30–31 октября 2019 года / Московская государственная академия физической культуры. – Малаховка: Издательство "Канцлер", 2019. – С. 3-6. – EDN BIIKFT.

2. Арслангереев, А. И. Комплексная терапия при вальгусной деформации стопы / А. И. Арслангереев, А. В. Цындрина // Проблемы современной науки и образования. – 2021. – № 7(164). – С. 68-72. – DOI 10.24411/2304-2338-2021-10704. – EDN IUFOUY.

КОРРЕКЦИЯ НАРУШЕНИЙ РАВНОВЕСИЯ У ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ, СТРАДАЮЩИХ САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ НА ОСНОВЕ СТАБИЛОМЕТРИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА

Шмонина Ольга Николаевна

Чернята Наталья Сергеевна

Дальневосточная государственная академия физической культуры,

г. Хабаровск

Аннотация. В статье рассматриваются проблемы сохранения устойчивости у людей с сахарным диабетом и осложнения этого заболевания, которые могут вызывать расстройства равновесия. Представлен результат анализа различных исследований, направленных на коррекцию нарушений равновесия у больных СД с использованием различных тренировочных программ. Особое внимание уделяется методу стабилометрии как перспективной диагностической и реабилитационной мере для оценки и улучшения параметров равновесия. В статье подчеркивается необходимость продолжения исследований в этой области для разработки эффективных подходов к восстановлению равновесия у пациентов с СД.

Ключевые слова: сахарный диабет, стабилометрия, нарушение равновесия, координация

Сахарный диабет возникает из-за недостаточной выработки или нарушения усвоения инсулина, что приводит к повышению уровня глюкозы в крови. Согласно информации, опубликованной в британском медицинском журнале The Lancet, с 1990 по 2024 год количество людей, страдающих диабетом, увеличилось более чем в четыре раза и превысило 800 миллионов по всему миру. В России в 2024 году число пациентов с диабетом возросло на 8 %. К марту 2025 года, согласно информации из «Федерального регистра больных сахарным диабетом», число пациентов достигло примерно 5,5 миллиона, что составило 3,8 % от общего числа населения России. Однако реальное количество больных диабетом больше, поскольку данные учитывают только выявленные и зарегистрированные случаи заболеваемости [2].

Диабет характеризуется хроническим течением, что в свою очередь постепенно приводит к серьезным последствиям, если их не контролировать и не лечить. К ним относят: сосудистые осложнения (атеросклероз, инфаркт, инсульт), бактериальные и грибковые инфекции (кандидоз, остеомиелит и др.), диабетическую ретинопатию (повреждение кровеносных сосудов глаза), хроническое заболевание почек, проблемы со стопами (диабетическая стопа). Наиболее распространенным осложнением является диабетическая периферическая нейропатия (ДПН). Около 30 % людей с данным осложнением

отмечают у себя ухудшение равновесия из-за потери чувствительности, проприоцептивного дефицита, мышечной слабости, измененной походки и замедленных рефлексов. Однако ДПН является не единственной причиной нарушения равновесия при диабете. Среди факторов, дестабилизирующих равновесие, выделяют сенсорную недостаточность, вестибулярную дисфункцию, слабость мышц нижних конечностей и поражение центральной нервной системы [1].

Для диагностики нарушений равновесия у пожилых лиц с сахарным диабетом на базе КГБУ «Хабаровский специальный дом ветеранов №1» были сформированы две группы женщин 76–89 лет по 8 человек в каждой: в первую входили женщины, страдающие сахарным диабетом; во вторую — без сахарного диабета. Для исследования функций равновесия были использованы тест Ромберга и тест «Мишень» на стабилоплатформе «Стабилан-01-2», а также пальценосовая проба, тест «Встань и иди», метание на точность.

Сравнительный анализ результатов тестирования двух групп испытуемых показал, что в первой группе (с СД) при прохождении пальценосовой пробы отмечался интенционный тремор у 37,5 % и промахивание у 25 % больных, во второй группе наблюдался только интенционный тремор у 25 % испытуемых.

Тест «Встань и иди» в норме здоровые пожилые люди обычно выполняют за 10 и менее секунд, в группе испытуемых с сахарным диабетом отмечалось среднее время прохождения теста 13,8±0,42 секунд, во второй группе результаты теста у всех испытуемых были в пределах нормы 8,8±0,35 секунд.

При выполнении теста на метание теннисного мяча на точность учитывалось количество попаданий из 10 бросков в обруч, результаты тестирования показали, что в первой группе показатели ниже, чем во второй, соответственно 4,5±0,29 и 7,25±0,26 попаданий.

Тест Ромберга на стабилометрической платформе включает две пробы: с открытыми и закрытыми глазами, идущие последовательно друг за другом. Изучались следующие стабилометрические показатели: коэффициент Ромберга, разброс по фронтали и сагиттали, длина и площадь статокинезиграммы.

При прохождении теста «Мишень» испытуемый должен в центре мишени удерживать маркер, который отображает положение его центра давления на стабилоплатформу. Результат оценивается в очках.

Результаты тестов Ромберга и «Мишень» представлены в таблице 1.

Коэффициент Ромберга используется для оценки использования зрительного анализатора при поддержании равновесия. Диапазон нормальных значений находится в пределах от 100 до 250. Если же коэффициент превышает 250, это свидетельствует о том, что испытуемый в значительной степени зависит от зрения для поддержания равновесия, что может указывать на наличие дисбаланса. В группе лиц с сахарным диабетом этот показатель достигает 356,3±65,9, что указывает на нарушение равновесия.

Таблица1

Значения стабилометрических показателей двух групп

Показатели		Группа с СД	Группа без СД
Тест Ромберга			
Коэф. Ромберга, %		356,3±65,9	150±32,7
Разброс по фронтали, мм	ГО	3,8±0,7	2±0,1
	ГЗ	5,4±0,7	2,3±0,2
Разброс по сагиттали, мм	ГО	3,6±0,3	3,4±0,4
	ГЗ	7,1±0,6	4±0,4
Длина статокинезиграммы, мм	ГО	262,6±21	175,9±10,7
	ГЗ	543,5±62,7	252,8±24
Площадь статокинезиграммы, кв.мм	ГО	388,5±72,7	183,2±23,7
	ГЗ	1291,5±149,2	286,4±33
Тест «Мишень»			
Количество набранных очков		69,6±5,2	85±4,8

В группе без СД все показатели теста Ромберга соответствовали норме. Результаты показателей разброса по фронтали (ГО, ГЗ), разброса по сагиттали (ГЗ), длины и площади статокинезиграммы (ГО) в группе с СД хоть и соответствуют норме, но больше, чем в группе без СД.

У лиц с сахарным диабетом в пробе с закрытыми глазами отмечается высокий разброс по сагиттали (7,1±0,6), не соответствующий норме.

Длина статокинезиграммы (ГЗ) и площадь статокинезиграммы (ГЗ) в группе с СД находятся условно в норме.

В тесте «Мишень» из максимально возможных 100 очков в группе с СД набрали меньше очков (69,6±5,2), чем в группе без СД (85±4,8).

Таким образом, по сравнению с лицами без сахарного диабета у больных отмечаются снижение показателей функции равновесия и координации. Нами планируется продолжение исследования с использованием компьютерного стабилоанализатора «Стабилан-01-2» для разработки эффективных подходов к восстановлению равновесия у пациентов с СД.

Список источников

1. Вестибулярные нарушения при сахарном диабете / А. А. Азимова, Е. В. Доскина, Д. В. Жизневский [и др.] // Эффективная фармакотерапия. – 2022. – №43. – С. 72-77.

2. Диагностика и лечение сахарного диабета: учебно-методическое пособие / А. Р. Волков, Е. Н. Остроухова, С. В. Дора [и др.], под ред. Е. В. Шляхто – СПб.: РИЦ ПСПбГМУ, 2021. – 84 с.

АНАЛИЗ И КОРРЕКЦИЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ

Щетина Болислав Максимович

Дальневосточный государственный университет путей сообщения, г. Хабаровск

Аннотация. Актуальность и новизна исследования связана с тем, что техническая подготовленность является важным аспектом интегральной подготовленности спортсменов на всех этапах многолетней тренировки. Обучение, становление и совершенствование техники выполнения соревновательных, специально-вспомогательных упражнений, а также обще-подготовительных средств, в том числе в периоды совершенствования технических правил в дисциплинах пауэрлифтинга, является ключевым звеном в технической подготовленности спортсменов. Однако несмотря на то, что в настоящее время многие спортсмены имеют техническую подготовленность в соревновательных упражнениях близкую к эталонной, научно-методической

литературы, в которой изложены многие проблемы обучения и совершенствования техники, в том числе взаимосвязи двигательного состава и двигательной структуры упражнения во время подъема штанги, недостаточно. Это послужило поводом проведения настоящего исследования.

Ключевые слова: пауэрлифтинг: троеборье классическое, техническая подготовленность, контроль

Важность исследуемой проблемы предъявляет высокие требования к специализированной теоретической подготовленности не только тренеров, но и спортсменов. Им необходимо знать двигательный состав и двигательную структуру упражнений, в том числе динамические, кинематические и ритмические характеристики подъема штанги, особенно в соревновательных упражнениях [3].

Обучение рациональной и эффективной технике соревновательных упражнений должно базироваться на технических правилах пауэрлифтинга. При этом на всех этапах многолетнего тренировочного процесса большое внимание должно уделяться контролю за становлением технического мастерства. Это не только проведение этапного контроля за технической подготовленностью спортсменов перед соревнованиями, но и оперативного контроля в процессе обучения и совершенствования соревновательных и специально-подготовительных упражнений, с информированием занимающихся о недостатках в исполнительском мастерстве, а также о методах и средствах их устранения.

В процессе проведения исследования по проблеме технической подготовленности спортсменов в пауэрлифтинге использовались следующие педагогические методы исследования: теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, анализ соревновательной деятельности, визуальный и видеоконтроль двигательных действий, экспертный анализ и обобщение многолетнего тренерского и педагогического опыта.

Исследование проводилось на кафедре “Физическое воспитание и спорт” Дальневосточного государственного университета путей сообщения в 2024 году

и продолжалось 5 месяцев. Контингент, задействованный в исследовании — студенты университета, занимающиеся пауэрлифтингом: троеборьем классическим в количестве 10 человек. Квалификация спортсменов: 1 разряд — мастер спорта.

За время проведения исследования контроль и коррекция двигательных действий выглядела следующим образом. Спортсмен выполнял основные (соревновательные и специально-подготовительные) упражнения в соответствии с планом учебно-тренировочного занятия. К этим упражнениям приковано пристальное внимание, так как техническое мастерство должно соответствовать стандартам технических правил дисциплин пауэрлифтинга. Следовательно, контроль и коррекция недостатков и ошибок при выполнении упражнений должна отслеживаться постоянно и устраняться с учетом аргументов, полученных визуально, а также с помощью инструментальных методов.

С этой целью можно использовать видео, в том числе с замедленной фиксацией, а также стоп-кадр, полученные с помощью мобильного телефона.

Алгоритм получения информации о технической подготовленности спортсмена включает в себя следующие действия:

- выполнение спортсменом упражнения;

- визуальный контроль тренера или других экспертов за действиями спортсмена;

- видеозапись выполнения упражнения спортсменом;

- анализ технической подготовленности спортсмена по итогам выполнения контрольного упражнения.

По окончании выполнения упражнения тренер или другие эксперты просматривают видеозапись для подтверждения своих умозаключений и выносят свой вердикт о техническом исполнении двигательного действия.

В процессе обучения и совершенствования двигательных действий тренер должен аргументированно указывать на погрешности и ошибки выполнения упражнений с позиций правил соревнований [4]. Спортсмен будет знать и

стремиться осознано выполнять задания, так как от этого зависит оценка судейской тройки на помосте.

Такому решению, базирующемуся не только на визуальном, но и на инструментальном методе контроля, спортсмен будет больше доверять, потому что оно более аргументировано, чем только мнение тренера, сформированное на результатах его визуального контроля.

Таким образом, выявленные в результате использования вышеперечисленных методов контроля, ошибки и недочеты нуждаются в устранении. Тренеру остается в большом многообразии средств и методов обучения и совершенствования техники найти наиболее доступные и эффективные для устранения отмеченных недостатков в двигательной структуре упражнения. Для этого необходимо оценить кинематику движения по положениям звеньев кинематической цепи тела спортсмена, а также динамические и ритмические характеристики по показателям усилий и быстроты в отдельных фазах подъема штанги.

Бесспорно, от положения звеньев кинематической цепи тела спортсмена (кинематической структуры) в процессе выполнения упражнений зависит соответствие таким критериям двигательного действия, как доступность, эффективность и рациональность, что ведет к успешному выполнению движения в соответствии со стандартами [1; 2].

Эффективность контроля и коррекции техники соревновательных упражнений оценивалась не только в повседневном учебно-тренировочном процессе, но и во время участия в соревнованиях. Косвенным показателем, который можно применить для оценки технической подготовленности в соревновательных упражнениях, является количество подходов с судейской оценкой „вес засчитан“.

В результате анализа соревновательной деятельности выявлено 67 удачных подходов, в среднем на одного спортсмена приходится 6,7 подъема.

Количество неудачных подъемов с оценкой „вес не засчитан“ равно 23, в среднем 2,3 подъема на одного атлета. Количество неудачных подъемов в

соревновательных упражнениях выглядит следующим образом. Наибольшее количество (11 подъемов) в первом соревновательном упражнении — в приседании. В жиме лежа их оказалось 7, в тяге — 6.

Следовательно, аналитический материал позволяет считать, что в среднем на одного спортсмена, задействованного в исследовании, приходится около семи успешных подъемов из девяти в соответствии с правилами соревнований. Это не идеальный, но высокий показатель эффективности соревновательной деятельности спортсменов.

В результате проведенного исследования установлено, что техническая подготовленность спортсменов имеет большое влияние на спортивный результат. Это касается не только ее эффективности, но и современности, так как технические правила дисциплин пауэрлифтинга постоянно совершенствуются.

Использование инструментальных методов контроля помогает тренеру получить аргументированную информацию о владении спортсменом техникой (особенно соревновательных упражнений) и довести ее до спортсмена. Более того он рекомендует эффективные средства и методы для устранения изъянов в технической подготовленности.

Использование срочной видеозаписи позволило спортсменам улучшить технику выполнения соревновательных упражнений и повысить результативность и успешность подъемов штанги в соревновательных условиях.

Список источников

1. Щетина, Б. М. Методические особенности технической подготовленности в пауэрлифтинге / Б. М. Щетина, А. В. Андрейченко // Физическая культура и спорт в современном обществе

: материалы Всероссийской научной конференции с международным участием, посвященной 55-летию со дня основания Дальневосточной государственной академии физической культуры, Хабаровск, 25–26 марта 2022 года / под ред. Е. А. Ветошкиной. – Хабаровск: Дальневосточная государственная академия физической культуры, 2022. – С. 341-344. – EDN UIUYAC.

2. Щетина, Б. М. Особенности процесса обучения троеборью классическому / Б. М. Щетина // Физическая культура и спорт в современном обществе: материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной Году науки и

технологий, Хабаровск, 26–27 марта 2021 года. – Хабаровск: Дальневосточная государственная академия физической культуры, 2021. – С. 276-280. – EDN ZSRATR.

3. Щетина, Б. М. Теоретический аспект как важный компонент технической подготовленности в пауэрлифтинге (троеборье классическом) / Б. М. Щетина, М. Б. Щетина // Современные проблемы физической культуры и спорта: материалы Всероссийской научно-практической конференции, Хабаровск, 22–23 ноября 2019 года / под ред. Е. А. Ветошкиной. – Хабаровск: Дальневосточная государственная академия физической культуры, 2019. – С. 261-264. – EDN OSVMWO.

4. Щетина, Б. М. Эффективность обучения соревновательным упражнениям в пауэрлифтинге / Б. М. Щетина // Актуальные проблемы развития и совершенствования системы физического воспитания для подготовки специалистов в транспортной отрасли: сборник трудов Y Международной научно-практической конференции, Москва, 06–07 декабря 2023 года. – Москва: Российский университет транспорта, 2023. – С. 184-187. – EDN PKYYQF.

ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ

Щетина Болислав Максимович

Дальневосточный государственный университет путей сообщения, г. Хабаровск

Аннотация. Актуальность исследования обуславливается тем, что современные проблемы организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий должны учитывать требования безопасности для здоровья занимающихся, особенно детского и юношеского возраста.

В высшем учебном заведении, где занятия физической культурой организованы поточно, стандарты безопасности имеют первостепенное значение. Соответственно, на педагогов накладываются не только главные задачи по обучению и совершенствованию двигательных и спортивных действий, развитию физических качеств, работоспособности и так далее, но и при этом избегать повреждений, травматизма и несчастных случаев с контингентом занимающихся.

Ключевые слова: упражнения с отягощениями, техника безопасности, педагогический контроль

Академические занятия по дисциплине „Физическая культура“ и „Элективные курсы по физической культуре и спорту“ в высшем учебном заведении являются одним из важных средств развития и укрепления здоровья студенческой молодежи [3, с. 197].

Важность исследования продиктована необходимостью знать не только эффективные дидактические принципы и методы обучения, такие как сознательность и активность, систематичность и последовательность, доступность и прочность, индивидуализация и прогрессирование требований, наглядность, которые являются методическими закономерностями процесса обучения [1, с. 184], но и стандарты безопасности для физкультурно-спортивной деятельности.

В процессе проведения исследования по проблеме профилактики безопасности при организации и проведении физкультурно-спортивных мероприятий и учебных занятий по физической культуре использовались следующие педагогические методы исследования: теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, анализ соревновательной деятельности и обобщение многолетнего тренерского и педагогического опыта.

Известно, что занятия на тренажерах, тренировочных устройствах и со свободными отягощениями (штанга, гири, гантели, резиновые амортизаторы и так далее) не только направлены на улучшение здоровья, формирование античного телосложения, развитие физических качеств и двигательных умений и навыков, которые пригодятся в будущей профессиональной деятельности, но и могут привести к негативным последствиям, а именно к травматизму, увечьям, несчастным случаям и заболеваниям. Чтобы это предотвратить, педагогам и студентам необходимо выполнять свод правил стандартов техники безопасности.

Во-первых, педагогу необходимо проверить состояние тренажерного зала и исправность инвентаря и оборудования. Достаточность освещения, вентиляция, чистота помещения — основные гигиенические требования к залам. Инвентарь и оборудование должны быть в исправном состоянии. Если инвентарь и тренажеры неисправны, пользоваться ими нельзя.

К занятиям в тренажерном зале допускаются студенты, прошедшие медицинское освидетельствование и относящиеся к основной группе. Они выполняют указание педагога без ограничений. Естественно, при этом педагог

руководствуется педагогическими принципами организации и проведения занятий.

Студенты, у которых в наличии имеются отклонения в состоянии здоровья, требуют повышенного внимания и контроля. Им необходимо ограничение двигательной деятельности и нагрузок. При этом следует учитывать вид заболевания или патологии.

Одним из важных моментов проведения занятия является подготовительная часть, продолжительность которой 15–20 минут. На построении группы педагог объявляет цель, задачи урока и выясняет самочувствие студентов. После этого дает информацию об ограничении нагрузки тем, у кого неважное самочувствие и ограничение нагрузки.

В связи с тем, что размеры зала не позволяют большой группе выполнять беговые упражнения, студенты перемещаются в манеж, а затем возвращаются обратно. Ходьба и беговые упражнения учащают сердцебиение, частоту дыхания и повышают температуру тела, что положительно влияет на подготовку организма занимающихся к выполнению нагрузки в основной части.

Однако для этого необходимо выполнить общеразвивающие упражнения, задачей которых является подготовка всех основных суставов и мышц для работы с отягощениями. Круговые движения руками, предплечьями, кистями, коленями, стопами, тазом, туловищем и головой являются основными компонентами разминки и предупреждения травматизма.

Многолетний опыт педагога и тренера позволяет рекомендовать к практике хорошую разминку с беговыми упражнениями, которая при условии выполнения тренерских установок в основной части урока является профилактикой травматизма.

Несмотря на то, что проведена общая разминка, необходимо уделить внимание специальной части при выполнении упражнений со штангой в основной части урока. Как правило, студенты делают один-два подхода с грифом, потом увеличивают вес отягощения постепенно. Затем выполняют задание с

запланированными весами, которые зависят от подготовленности занимающихся. Специальная часть выполняется в каждом упражнении тренировочного плана.

В основной части урока в качестве дополнительного методического приема для восприятия двигательного действия и в дальнейшем его выполнения можно использовать наглядность. При этом наиболее лучшим вариантом является не демонстрация фото и видео наглядности, а выполнение упражнений студентом, владеющим хорошей техникой [4, с. 276].

Педагог, проводя процесс обучения двигательным навыкам, „следит за правильностью выполнения упражнения и с помощью рук помогает устранить недостатки“ [2, с. 33].

Более того, необходимо уделять внимание страховке при обучении и в дальнейшем при выполнении упражнений, особенно с большими весами.

При выполнении жимовых упражнений должно быть от одного до трех страхующих. В приседании — от одного до трех, при подъеме больших весов — до пяти. В тяге — один страхующий за спиной студента. При этом диски на грифе должны устанавливаться под замки. С ассистентами следует провести инструктаж, когда помогать и как помогать. Иначе от неквалифицированной помощи будет только вред.

При выполнении упражнений студенты могут использовать бинты на запястье, наколенники, ремень. Эти атрибуты экипировки способствуют профилактике травматизма.

При выполнении упражнений с гантелями также необходимо выполнить один-два подхода с небольшими весами. Если упражнение выполняется с большими весами, тогда должен быть один или два страхующих.

Большой популярностью у студентов пользуются упражнения на тренажерах и тренировочных устройствах. Занимаясь на них, необходимо также выполнять требования по безопасности здоровья занимающихся, изложенные выше.

Подводя итог вышеизложенного, следует отметить, что проведение курсов повышения знаний требований охраны труда и изучение технических правил

пауэрлифтинга является действенным и эффективным методом профилактики безопасности занятий на объектах физкультурно-спортивного назначения, направленных на оздоровление населения страны.

Список источников

1. Щетина, Б. М. Особенности процесса обучения троеборью классическому / Б. М. Щетина // Физическая культура и спорт в современном обществе: материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной Году науки и технологий, Хабаровск, 26–27 марта 2021 года. – Хабаровск: Дальневосточная государственная академия физической культуры, 2021. – С. 276-280. – EDN ZSRATR.

2. Щетина Б.М. Силовое троеборье (теория и методика обучения и тренировки): учебное пособие / Б.М. Щетина. – Хабаровск: Изд-во ДВГУПС, 2008. – 79 с.

3. Щетина, Б. М. Эффективность контроля успеваемости студентов по физической культуре / Б. М. Щетина // Актуальные проблемы развития и совершенствования системы физического воспитания для подготовки специалистов в транспортной отрасли : сборник трудов VI Международной научно-практической конференции, Москва, 04–05 декабря 2024 года. – Москва: Российский университет транспорта, 2024. – С. 196-200. – EDN IJKKKL.

4. Щетина, Б. М. Эффективность обучения соревновательным упражнениям в пауэрлифтинге / Б. М. Щетина // Актуальные проблемы развития и совершенствования системы физического воспитания для подготовки специалистов в транспортной отрасли : сборник трудов Y Международной научно-практической конференции, Москва, 06–07 декабря 2023 года. – Москва: Российский университет транспорта, 2023. – С. 184-187. – EDN PKYYQF.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ РАЗВИТИЯ СИЛЫ МЫШЦ РАЗГИБАТЕЛЕЙ СПИНЫ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ: ТРОЕБОРЬЕ КЛАССИЧЕСКОМ

Щетина Болислав Максимович

Эстрин Михаил Семенович

Дальневосточный государственный университет путей сообщения, г. Хабаровск

Аннотация. Физическая подготовленность в дисциплинах пауэрлифтинга наряду с технической подготовленностью является важным фактором успешного выступления на соревнованиях и достижения высокого спортивного результата. При этом силовые показатели мышц разгибателей спины имеют ключевое значение в достижении запланированных результатов, особенно в третьем

соревновательном упражнении — тяге. Актуальность исследования продиктована необходимостью поиска новых методов и средств воздействия на мышцы спины для увеличения их силового потенциала во время выполнения двигательных действий, особенно тяги.

Ключевые слова: пауэрлифтинг: троеборье классическое, физическая подготовленность, средства и методы развития силы

В дисциплинах пауэрлифтинга, в том числе в троеборье классическом, физическая подготовленность имеет большое значение, как и другие виды подготовленности [1, с.14]. В связи с этим поиск средств и методов, а также их сочетаний является актуальной проблемой развития физических качеств, специфичных для вида спорта. Решением этой проблемы занимаются не только спортивные ученые, но и тренеры-практики.

На важность исследуемой проблемы влияет и постоянный рост спортивных результатов в соревновательных упражнениях на крупнейших всероссийских и международных спортивных форумах. Следовательно, эрудиция и творческая активность тренеров и спортивных ученых должна быть направленна на поиск, разработку и апробацию новых эффективных методик развития физической подготовленности. Наше предположение строилось на том, что использование перечня „упражнений, в который вошли соревновательные, специально-подготовительные и общеподготовительные упражнения с различными режимами работы мышц приведут к увеличению силового потенциала спортсмена“ [2, с. 355].

При проведении исследовательской работы по изучению проблемы физической подготовленности студентов, занимающихся пауэрлифтингом: троеборьем классическим применялись педагогические методы исследования, такие как теоретический анализ и обобщение доступной научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, анализ соревновательной деятельности по итоговым протоколам состязаний, обобщение тренерского и педагогического опыта.

Исследование проводилось в студенческом спортивном клубе «Локомотив» Дальневосточного государственного университета путей

сообщения в 2024 году и продолжалось 2 месяца. В исследовании были задействованы студенты сборной команды университета по пауэрлифтингу: троеборью классическому в количестве 13 человек. Из них: 10 спортсменов и 3 девушки с квалификацией от 1 разряда до мастера спорта. Тренировочные занятия проводились три раза в неделю по три часа. Перед и по окончании исследования проходило тестирование в соревновательном упражнении „тяга“.

Во время проведения эксперимента спортсмены выполняли задания, изложенные в учебно-тренировочном плане. Наряду с основными упражнениями (соревновательными и специально-подготовительными) использовались дополнительные (общеподготовительные) упражнения. К ним относятся: упражнения для приседания, для жима лежа, для тяги [3, с. 12].

Дополнительные средства используются для повышения уровня общей физической подготовленности с целью улучшения результата в приседании, жиме лежа и тяге [4, с. 4].

Спортсмены сборной команды университета для развития силового потенциала мышц спины использовали комплекс общеподготовительных упражнений, в состав которого вошли наклоны стоя со штангой на плечах, отклоны из исходного положения лежа на скамье, гиперэкстензия и ее варианты с использованием различных режимов работы мышц (преодолевающий, уступающий, статический и комбинированный). Упражнения с различным режимом работы мышц выполнялись не комплексно в одном тренировочном занятии, а по одному и как правило в конце тренировочного занятия.

Такие упражнения как отклоны лежа на скамье, наклоны стоя со штангой на плечах, гиперэкстензия использовались в начале или конце тренировки. Все зависело от поставленных задач: разминка и профилактика травматизма перед выполнением основных упражнений или развитие физической подготовленности. Варианты гиперэкстензии с различными режимами работы мышц не использовались в начале занятий.

Перечень упражнений с использованием гиперэкстензии с отягощением и с различными режимами работы мышц выглядит следующим образом:

- удержание отягощения в исходном положении 6 секунд в одном подходе;

- гиперэкстензия с задержкой в исходном положении 3 секунды с количеством повторений от 3 до 6 раз в одном подходе;

- из исходного положения лежа, медленное опускание вниз в уступающем режиме в одном подходе, вес отягощения большой;

- из исходного положения лежа, медленное опускание вниз с 2–3 удержаниями по 2–3 секунды в одном подходе.

Количество подходов в упражнениях из этого комплекса от 3 до 6.

Выполнение рекомендованных упражнений проходило под наблюдением педагога и соблюдением страховки — двух человек по краям грифа штанги. Дозировка отягощений соответствовала педагогическому принципу постепенности.

В результате проведенного исследования установлено, что использование упражнений из комплекса общеподготовительных средств, сочетающих не только приемы физической подготовки, но и различные режимы работы мышц, способствовало росту достижений в третьем соревновательном упражнении троеборья классического в среднем по группе спортсменов, задействованных в эксперименте, на 12,5 кг.

Следовательно, полученные результаты проведенного исследования позволяют сделать вывод, что рекомендованные общеподготовительные средства силовой подготовки с использованием различных режимов работы мышц в дополнение к основным упражнениям, являются наиболее рациональный и эффективной методикой развития силы мышц разгибателей спины для увеличения результата в тяге — третьем соревновательном упражнении в пауэрлифтинге: троеборье классическом.

Список источников

1. Щетина, Б. М. Физическая подготовка: учебное пособие / Б. М. Щетина. – Хабаровск, ДВГУПС, 2024. – 64 с.

2. Щетина, Б. М. Развитие силовых показателей спортсменов в пауэрлифтинге (троеборье классическом) / Б. М. Щетина, М. Б. Щетина // Физическая культура и спорт в современном обществе: материалы Всероссийской научно-

практической конференции, посвященной 75-летию Великой Победы. – Хабаровск, 2020. – С. 355-358.

3. Щетина, Б. М. Пауэрлифтинг: троеборье классическое в высшем учебном заведении: учебное пособие / Б. М. Щетина. – Хабаровск: ДВГУПС, 2022. – 95с.

4. Щетина, Б. М. Тренировочные и соревновательные упражнения в силовом троеборье: учебное пособие / Б. М. Щетина. –Хабаровск: ДВГУПС, 2019. – 104с.

АНАЛИЗ ДИНАМИКИ РАЗВИТИЯ ВОЛЕЙБОЛА СИДЯ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Ярошенко Валерия Олеговна

Шах Вера Валерьевна

Дальневосточная государственная академия физической культуры, г. Хабаровск

Аннотация. В статье представлен анализ изменений численности занимающихся волейболом сидя в Российской Федерации за период с 2018 по 2023 годы. Зафиксированы значительные колебания численности, включая резкое сокращение в 2020 году, что, вероятно, обусловлено последствиями пандемии COVID-19 и введенными эпидемиологическими ограничениями. Несмотря на стабильность численности тренерского состава, динамика численности занимающихся свидетельствует о нестабильности в подготовке спортсменов и их квалификационном уровне.

Ключевые слова: волейбол сидя, адаптивный спорт, развитие адаптивного спорта, форма № 3-АФК, спортсмены с инвалидностью

В последние годы наблюдается значительный рост ключевых показателей в сфере адаптивного спорта. Согласно отчету «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года», процент людей с ограниченными возможностями здоровья, занимающихся спортом на регулярной основе, увеличился с 3,5 % в 2012 году до 19,4 % в 2019 году. Процент спортивных объектов, приспособленных для занятий адаптивным спортом, вырос с 18,7 % в 2015 году до 30,4 % в 2019 году. Среднегодовой теми роста числа квалифицированных тренеров и специалистов составил 18 %. Тем не менее, различия между показателями адаптивного спорта и общей физической культуры остаются значительными: только 19,4 % людей с ограниченными возможностями здоровья занимаются спортом, что составляет менее половины среднего уровня

вовлеченности по всем видам спорта (43 %). Кроме того, сохраняется выраженная региональная диспропорция: в передовых регионах доля занимающихся достигает 40 %, тогда как в отстающих она составляет менее 4 %. Эти данные подчеркивают необходимость усиления мер по повышению доступности адаптивного спорта с учетом специфики каждого региона [1].

Форма № 3-АФК представляет собой основной инструмент сбора статистической информации о состоянии адаптивной физической культуры и спорта в Российской Федерации. Ежегодные отчёты по этой форме подаются организациями, работающими в сфере адаптивной физической культуры и спорта, в органы местного самоуправления. Впоследствии собранные сведения обобщаются и анализируются Министерством спорта Российской Федерации.

Форма содержит данные по состоянию на 31 декабря отчётного года. Отчёт подаётся до 15 января следующего года. На основе этой информации формируется статистическая база, которая используется для оценки уровня доступности физической активности для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, а также для разработки и корректировки государственной политики в данной сфере.

По состоянию на 1 марта 2025 года сводные данные по форме № 3-АФК за 2024 год отсутствовали. Это затрудняет анализ показателей за 2024 год и не позволяет проследить динамику изменений.

Цель исследования — анализ данных статистической формы № 3-АФК, отражающих текущее состояние волейбола сидя в Российской Федерации.

Для исследования динамики развития волейбола сидя в Российской Федерации необходимо проанализировать статистические данные о численности занимающихся, их квалификационном уровне, а также тренерско-преподавательском составе. Это позволит выявить основные закономерности н факторы, влияющие на развитие данного вида спорта.

Анализ статистических данных за период с 2018 по 2023 годы показывает неоднородную динамику численности занимающихся волейболом сидя в Российской Федерации. В 2018 году общее количество занимающихся составляло

727 человек. В 2019 году этот показатель увеличился до 758 человек, что на 4,3 % выше уровня предыдущего года. Однако уже в 2020 году численность резко сократилась на 14,8 % и составила 646 человек. В последующие два года наблюдался рост: в 2021 году количество занимающихся возросло до 736 человек (прирост 13,9 % по сравнению с 2020 годом), а в 2022 году составило 706 человек (снижение на 4,1 % относительно 2021 года).

Наибольшее снижение численности зарегистрировано в 2023 году: количество занимающихся уменьшилось до 288 человек, что на 59,2 % меньше, чем в предыдущем году.

Особенно выраженные изменения численности зафиксированы на этапе спортивно-оздоровительной подготовки. В 2019 году на этом этапе занимались 587 человек, в 2020 году — 256 человек, в 2021 году — 614 человек, а в 2023 году — всего 161 человек. Аналогичные тенденции прослеживаются и на других этапах подготовки.

Уменьшение числа занимающихся волейболом сидя, зафиксированное в 2023 году согласно данным статистической формы № 3-АФК, может быть связано с рядом факторов, включая последствия пандемии COVID-19. Однако для более точной оценки воздействия этих факторов необходимо провести дополнительные исследования.

Квалификационный уровень спортсменов в период с 2018 по 2023 годы также демонстрировал нестабильность. В 2018 году спортивные звания н разряды имели 27 спортсменов, из них 7 — кандидаты в мастера спорта (КМС), 7 — мастера спорта (МС), 9 — мастера спорта международного класса (МСМК), 4 — заслуженные мастера спорта (ЗМС). В 2019 году число спортсменов с квалификацией снизилось до 22 человек, в 2020 году — до 10 человек. Самый резкий спад произошёл в 2020 году, что объясняется отменой большинства соревнований из-за эпидемиологических ограничений.

В 2021 году был зафиксирован рост числа спортсменов с разрядами до 35 человек, однако в последующие годы показатели вновь снизились: 8 человек в 2022 году и 31 человек в 2023 году. В 2023 году квалификацию кандидатов в

мастера спорта получили 8 человек, мастеров спорта — 12, мастеров спорта международного класса — 10.

Численность тренерско-преподавательского состава по волейболу сидя в анализируемый период изменялась незначительно. В 2018 году в специализированных учреждениях работали 8 штатных тренеров, в 2019 году — 9 человек. В 2020, 2021 и 2022 годах количество тренеров составило по 7 человек ежегодно. В 2023 году число тренеров вновь увеличилось до 8 человек.

Анализ динамики численности занимающихся волейболом сидя за период с 2018 по 2023 годы показал её неоднородность, что указывает на нестабильность в численности занимающихся и квалификационном уровне спортсменов. В 2020 году было зафиксировано значительное сокращение численности, что, безусловно, связано с последствиями пандемии COVID-19. Однако для более детальной оценки воздействия пандемии на численность занимающихся необходимо учесть влияние ограничений на тренировочный процесс, доступность спортивной инфраструктуры и мотивацию спортсменов.

Кроме того, динамика квалификационных достижений спортсменов также демонстрирует нестабильность. Значительное снижение числа спортсменов с разрядами и званиями в 2020 году обусловлено отменой соревнований, что ограничило возможность выполнения квалификационных норм и получения спортивных разрядов. В последующие годы наблюдается восстановление, но численность квалифицированных спортсменов так и не достигла докризисного уровня.

Численность тренерско-преподавательского состава по волейболу сидя в анализируемый период изменялась незначительно. Несмотря на это, стабильность в этой области не указывает на наличие изменений, способствующих улучшению подготовки и развития волейбола сидя в стране.

Список источников

1. Министерство спорта Российской Федерации. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года. — М.: Министерство спорта Российской Федерации, 2020.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Алавердова О. Н., Гумовская В. М., Шнейдер О. С.
ПРИМЕНЕНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ В ДЕТСКОМ ФИТНЕСЕ «ДЕТКИ СОЛНЦА» 3

Андреев Е. Э., Федоричев Е. А., Добровольский С. С.
КОМПЛЕКС СРЕДСТВ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКА В ТОЧНОМ ВЫСТРЕЛЕ ИЗ ПИСТОЛЕТА МАКАРОВА 8

Артемьев И. Я., Кротова Д. Д., Рамазанова Е. Р., Черняева П. А.
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА АКАДЕМИЧЕСКУЮ УСПЕВАЕМОСТЬ СТУДЕНТОВ 13

Артемьев И. Я., Кузнецова И. А., Курова Е. А.
ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ 17

Ашихмин А. А., Валтышев К. Ю., Лопатин К. О., Попов П. Д.
ИТОГИ УЧАСТИЯ СБОРНЫХ КОМАНД ДВГАФК ПО БАСКЕТБОЛУ В РЕГИОНАЛЬНЫХ И МЕЖРЕГИОНАЛЬНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКИХ КОМАНД 22

Ашихмин А. А., Отмахов Д. В., Зиганшин О. З., Лопатин К. О.
ИЗУЧЕНИЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ И ПЕРСПЕКТИВ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ «УМНОГО» КОСТЮМА «MIOBODY» В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ 28

Бакшина А. И., Эпов Е. К.
ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ РЫБОЛОВНОГО ТУРИЗМА В РАЙОНЕ ИМЕНИ ЛАЗО ХАБАРОВСКОГО КРАЯ 33

Бойко Ю. И., Лысиков В. И.
ОНИ БЫЛИ ПЕРВЫМИ 38

Брауэр А. В.
РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА КАК ОДИН ИЗ СПОСОБОВ ФОРМИРОВАНИЯ ПАТРИОТИЗМА У ОБУЧАЮЩИХСЯ В ДОВУЗОВСКИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МИНИСТЕРСТВА ОБОРОНЫ 43

Бянкина Л. В., Гончарова Е. В.
ОСОБЕННОСТИ КОММУНИКАЦИИ Преподавателя И СТУДЕНТА В СМЕШАННОМ ФОРМАТЕ ОБУЧЕНИЯ 47

Бянкина Л. В., Ромашков С. И., Шарыпов Р. Р.
ПРОБЛЕМА РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ И КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В КИКБОКСИНГЕ 52

Власенко Т. В., Бакшина А. И., Рябухина Л. В., Эпов Е. К.
ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ И ПРАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ ТРАДИЦИОННОГО СОБАКОВОДСТВА В СФЕРЕ ТУРИСТСКИХ УСЛУГ НА ДАЛЬНЕМ ВОСТОКЕ 55

Власенко Т. В., Вдовина В. В., Королева Н. В.
О ФОРМИРОВАНИИ МАРКЕТИНГОВОЙ СТРАТЕГИИ ФУТБОЛЬНОЙ АКАДЕМИИ «ИСКРА» Г. ХАБАРОВСКА 66

Войтова А. В., Бянкина Л. В.
ОПЫТ ПОЛУЧЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ КВАЛИФИКАЦИЙ СТУДЕНТАМИ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВУЗА 71

Волков А. Н., Кузнецов С. В., Журавлёва М. Н.
ПРОФЕССИЯ ТРЕНЕРА: ВЫЗОВЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ В ЭПОХУ ЦИФРОВИЗАЦИИ 75

Волошин Г. Р., Зиганшин О. З., Попов П. Д., Стельмах С. С.
ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЗАЩИТНИКОВ СТУДЕНЧЕСКОЙ СБОРНОЙ КОМАНДЫ ДВГАФК ПО ХОККЕЮ В ХОДЕ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИНАЛА ПЕРВЕНСТВА СТУДЕНЧЕСКОЙ ХОККЕЙНОЙ ЛИГИ..... 80

Воротилкина И. М., Юхно Н. С.
ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ СПО К КРОССФИТУ 85

Галицын С. В., Лифарь Е. В., Попова А. В., Вдовина В. В.
АНАЛИЗ ДЕМОГРАФИЧЕСКОЙ СИТУАЦИИ В ДАЛЬНЕВОСТОЧНОМ ФЕДЕРАЛЬНОМ ОКРУГЕ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ..... 90

Галицын С. В., Рябинина У. С.
ФОРМИРОВАНИЕ СВОЙСТВ ЛИЧНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ С ДЕПРИВАЦИЕЙ ЗРЕНИЯ СРЕДСТВАМИ ТХЭКВОНДО 93

Гвоздков П. Ю.
ВОЗНИКНОВЕНИЕ И РАЗВИТИЕ САМБО В РОССИИ..... 98

Гвоздков П. Ю., Бондаренко Д. М.
СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РОССИИ 102

Гвоздков П. Ю., Мудренко Н. А., Цекунов С. О.
ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ СИСТЕМ РУКОПАШНОГО БОЯ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ПОДГОТОВКЕ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ..... 106

Городова А. С., Кузнецова Н. В.
К ВОПРОСУ О ФОРМИРОВАНИИ МОТИВАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ДАЛЬНЕВОСТОЧНОГО ФИЛИАЛА РОССИЙСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА ПРАВОСУДИЯ ИМЕНИ В. М. ЛЕБЕДЕВА К УЧЕБНЫМ ЗАНЯТИЯМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 112

Дирютин К. И., Шишенков В. М., Гусарев К. А., Радина Р. А.
СОСТОЯНИЕ ЖЕНСКОГО ФУТБОЛА В ХАБАРОВСКЕ 117

Добровольский С. С., Илемков Г. Г., Корчевой Л. Н., Семенчуков Ю. Н.
ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ НА ДАЛЬНЕМ ВОСТОКЕ РОССИИ 122

Долматова Е. И., Толстобров Н. А., Попова О. Ю.
КАЧЕСТВО ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВОЛЕЙБОЛЬНЫХ КОМАНД С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПРОГРАММЫ «DATA VOLLEY 4PRO»..... 127

Дрокова В. А., Лемешев В. А.
ОЦЕНКА ПАРАМЕТРОВ КАРДИОРЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМЫ И ПСИХОФИОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ПЛОВЦОВ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА 132

Дрокова В. А., Усяева Д. Е.
ПРИМЕНЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ИНВЕНТАРЯ В ПОДГОТОВКЕ ПЛОВЦОВ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА ... 138

Зайцев Е. Ю., Мокшанова С. Д., Шмыгельский И. А.
МЕТОДИЧЕСКАЯ И ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ И СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА ... 141

Зиганшин О. З., Лукьянченко Е. Е., Дядькин А. В., Ушанов А. А.
ЗНАЧИМЫЕ СОБЫТИЯ В ХАБАРОВСКОМ ХОККЕЕ С МЯЧОМ ЗА ВЕКОВУЮ ИСТОРИЮ ... 145

Зиганшин О. З., Попов П. Д., Волошин Г. Р., Кондрашкин И. В.
СОВРЕМЕННЫЕ ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ОПРЕДЕЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ОДАРЕННОСТИ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ С МЯЧОМ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ... 150

Зиганшин О. З., Попов П. Д., Котляров А. С., Попов Д. В.
УДАЛЕНИЯ ИГРОКОВ КОМАНДЫ «СКА-НЕФТЯНИК» В МАТЧАХ КУБКА РОССИИ ПО ХОККЕЮ С МЯЧОМ ... 155

Зяблова Е. Ю.
ОБРАЗОВАНИЕ КАК ЦЕННОСТЬ ... 160

Иванов А. В.
КОМПЕНСАЦИЯ ПОГРЕШНОСТЕЙ ИЗМЕРЕНИЙ ПРИ ОБРАБОТКЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТИРОВАНИЯ НА ТЕНЗОПЛАТФОРМАХ ... 166

Илемков Г. Г., Добровольский С. С., Лисов В. Г.
ИНФОРМАЦИОНЫЕ ТЕХНОЛОГИИИ ФОРМИРОВАНИЯ СКОРОСТНОГО ТИПА РАЗБЕГА В ГОРИЗОНТАЛЬНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ПРЫЖКАХ ... 172

Карпова С. Н., Ансимова З. Ю.
ФАКТОРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ ПОВЫШЕНИЮ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЧИХ-СТАЙЕРОВ ... 177

Карпова С. Н., Журавлев А. А.
ОСНОВНЫЕ ПУТИ РАЗВИТИЯ МЕТОДИЧЕСКИХ НАВЫКОВ У ТРЕНЕРОВ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЧИХ-СТАЙЕРОВ 182

Каткова Т. В., Строева И. В.
ФОРМИРОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННОЙ ГРАМОТНОСТИ СТУДЕНТОВ СПОРТИВНОГО ВУЗА НА ОСНОВЕ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ 186

Князев Г. О., Агранат О. И., Самедов Э. С., Хандамаев А. О.
СТАНОВЛЕНИЕ АЙКИДО КАК ВИДА СПОРТА НА ДАЛЬНЕМ ВОСТОКЕ 190

Козицкая А. А., Вдовина В. В., Шнейдер О. С.
ОСОБЕННОСТИ МАРКЕТИНГОВОЙ СТРАТЕГИИ ПО ПРОДВИЖЕНИЮ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ СПОРТИВНОГО ВУЗА 194

Колмыкова М. А.
ГИРЕВОЙ СПОРТ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ МЕДИЦИНСКОГО КОЛЛЕДЖА: ЭФФЕКТИВНОСТЬ И ПЕРСПЕКТИВЫ 201

Кондратенко Н. О., Усяева Д. Е., Сидельников А. Е.
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ И РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ПЛОВЦОВ 14–15 ЛЕТ В ПОДГОТОВКЕ К СОРЕВНОВАНИЯМ 204

Копытин К. С., Городилова В. С.
СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ КОМПЬЮТЕРНОГО СПОРТА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ 209

Копытова А. В., Малыгина Е. Н.
ОПТИМИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ВУЗА ГЛАЗАМИ СТУДЕНТОВ 214

Корчевой Л. Н., Илемков Г. Г., Семенчуков Ю. Н., Гущина И. В.
ТЕХНОЛОГИИ СУДЕЙСТВА СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ В ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДАХ СПОРТА 218

Котова М. Г., Скляренко А. В., Баранова С. Н., Шевчук А. С.
ПРИМЕНЕНИЕ НЕТРАДИЦИОННЫХ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УСЛОВИЯХ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ 223

Кузнецова И. В.
СИЛОВОЙ ФИТНЕС КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО СТАТУСА ЖЕНЩИН 30–35 ЛЕТ 227

Кузнецова Н. В., Сергиенко Т. Д., Сергиенко И. С.
ИНКЛЮЗИВНЫЙ ПАРУСНЫЙ СПОРТ: УНИКАЛЬНЫЙ ОПЫТ РЕАЛИЗАЦИИ НА ДАЛЬНЕМ ВОСТОКЕ РОССИИ 234

Левченкова Н. В., Корчевой Л. Н., Пономаренко С. В., Мацнева В. И.
ВЛИЯНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ РЕГУЛЯЦИИ СЕРДЕЧНОГО РИТМА БИАТЛОНИСТОК РАЗНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ НА ИХ СПОРТИВНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ 239

Лемешев В. А., Солдатова Д. А., Корчевой Л. Н.
ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДОВ СПОРТА 245

Лифарь Е. В., Вдовина В. В., Галицын С. В., Симонов С. С.
СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ИССЛЕДОВАНИЯМ В УПРАВЛЕНИИ СПОРТИВНЫМИ ОРГАНИЗАЦИЯМИ: МЕТОДОЛОГИЯ, ПРАКТИКА И ПЕРСПЕКТИВЫ 252

Лифарь Е. В., Попова А. В., Вдовина В. В.
БРЕНДИНГ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СФЕРЕ: РАЗРАБОТКА ФИРМЕННОГО СТИЛЯ КАФЕДРЫ МЕНЕДЖМЕНТА, ЭКОНОМИКИ СПОРТА И ТУРИЗМА ДАЛЬНЕВОСТОЧНОЙ ГОСУДАРСТВЕННОЙ АКАДЕМИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ 256

Малыгина Е. Н., Малыгин Г. Г., Манохина В. К.
АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ — УЧАСТНИКОВ СВО, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЕЙБОЛОМ СИДЯ В Г. ХАБАРОВСКЕ 260

Мартынюк Н. С., Филиппов В. А., Лесоцкий А. А., Юрчик С. И.
РОЛЬ БЕГА В ЖИЗНИ СТУДЕНТА 268

Мезенцев В. В., Молокова В. И.
АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ДИАГНОСТИКИ ПЛОСКО-ВАЛЬГУСНОЙ ДЕФОРМАЦИИ СТОП У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА . 271

Мухина Э. В., Пойманов В. П.
ПРОБЛЕМНО-АНАЛИТИЧЕСКИЙ ПОДХОД В АКАДЕМИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТОВ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА..... 276

Павлюк Г. Б., Павлюк Н. В.
СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ В СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ НА ЛЫЖАХ 281

Павлюк Н. В., Павлюк Г. Б.
АНАЛИЗ ДИНАМИКИ ВЫСТУПЛЕНИЯ СБОРНОЙ КОМАНДЫ ХАБАРОВСКОГО КРАЯ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ ДО 18 ЛЕТ..... 284

Пан Д. Г., Шнейдер О. С., Караваева Д. А.
ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ НЕЙРОУПРАЖНЕНИЙ В УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ ФИТНЕС-ПРОГРАММ 289

Попова А. В., Гурова О. В., Потапова Е. Ю.
О РАЗВИТИИ КОРПОРАТИВНОГО СПОРТА В МАДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 75»..... 295

Самедов Э. С., Князев Г. О., Агранат О. И., Ромашков С. И.
ТЕХНИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ УПРАЖНЕНИЯ СИЛОВОГО ТРОЕБОРЬЯ «ПРИСЕДАНИЕ СО ШТАНГОЙ НА ПЛЕЧАХ» 299

Серебрянников В. А.
ИСТОРИЯ СТАНОВЛЕНИЯ И РАЗВИТИЯ БОРЬБЫ САМБО В ХАБАРОВСКЕ 303

Скрипник Г. М., Гончарова Е. В.
НОВАЯ ПЕДАГОГИКА: НАСТАВНИЧЕСТВО В ВЫСШЕМ ОБРАЗОВАНИИ..... 309

Табачук Н. П.
ДИСЦИПЛИНА «ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КОНТЕНТ НА ОСНОВЕ СИСТЕМ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА» И ФОРМАТ ЕЕ ВНЕДРЕНИЯ В ВУЗЕ 313

Тагирова Е. Л., Мун Ю. Е., Перунова П. А.
ТЕХНОЛОГИИ ВИРТУАЛЬНОЙ И ДОПОЛНЕННОЙ РЕАЛЬНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ЛИЦ, ПЕРЕНЕСШИХ ИНСУЛЬТ 319

Тагирова Е. Л., Перунова П. А.
РЕАБИЛИТАЦИЯ СПОРТСМЕНОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТЕХНОЛОГИЙ ВИРТУАЛЬНОЙ/ДОПОЛНЕННОЙ РЕАЛЬНОСТИ: ПРЕИМУЩЕСТВА, ПРОБЛЕМЫ, ПЕРСПЕКТИВЫ 325

Тесельская И. П.
ОПЫТ ПРИМЕНЕНИЯ КРАЕВЕДЧЕСКОГО МАТЕРИАЛА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНОГО ВУЗА 330

Хромина Т. В.
ЖИЗНЕННЫЕ СТРАТЕГИИ И КОММУНИКАЦИИ 333

Цекунов С. О., Тараева С. С.
ПОКАЗАТЕЛИ ИНДЕКСА КЕТЛЕ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ МВД РОССИИ 338

Чернобродов Е. Р.
ВЫСШЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ КАК ЦЕННОСТНАЯ ОРИЕНТАЦИЯ ЛИЧНОСТИ В УСЛОВИЯХ ЕЕ ТРАНСФОРМАЦИИ 342

Шах В. В., Баранова С. Н., Ярошенко В. О., Андреева В. Н.
НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ КИБЕРСПОРТА В РОССИИ 347

Шмонина О. Н., Симановская Н. С.
ВЛИЯНИЕ ТРЕНИНГА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПЛАТФОРМЫ “СТЭДИС” НА УЛУЧШЕНИЕ СТАТИЧЕСКОГО И ДИНАМИЧЕСКОГО РАВНОВЕСИЯ У ДЕТЕЙ 9–12 ЛЕТ С ПЛОСКО-ВАЛЬГУСНОЙ УСТАНОВКОЙ СТОП 353

Шмонина О. Н., Чернята Н. С.
КОРРЕКЦИЯ НАРУШЕНИЙ РАВНОВЕСИЯ У ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ, СТРАДАЮЩИХ САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ НА ОСНОВЕ СТАБИЛОМЕТРИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА 358

Щетина Б. М.
АНАЛИЗ И КОРРЕКЦИЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ 362

Щетина Б. М.
ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ 367

Щетина Б. М., Эстрин М. С.
МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ РАЗВИТИЯ СИЛЫ МЫШЦ РАЗГИБАТЕЛЕЙ СПИНЫ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ: ТРОЕБОРЬЕ КЛАССИЧЕСКОМ 371

Ярошенко В. О., Шах В. В.
АНАЛИЗ ДИНАМИКИ РАЗВИТИЯ ВОЛЕЙБОЛА СИДЯ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ 375

План 2025

Научное электронное издание

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ: НОВЫЙ ВЗГЛЯД

Материалы XXIX Всероссийской научной конференции

28-29 марта 2025 года

Под редакцией С.С. Добровольского

Технический редактор Г.Ю. Карабутина

Корректор Е.Э. Филенко

Компьютерная верстка Г.Ю. Карабутина

Статьи публикуются в авторской редакции



Подписано к использованию 15.05.2025. Объем данных: 4,15 МБ.

Издательство Дальневосточной государственной академии физической культуры
680038, г.Хабаровск, ул. Амурский бульвар, 1